

OD DEVOJKE DO ŽENE – PUT KA CELOVITOSTI

Milena Ćuk



OD DEVOJKE DO ŽENE – PUT KA CELOVITOSTI

Autorka: **Milena Ćuk**

psihološkinja i integrativna art psihoterapeutkinja pod supervizijom



Centar
za podršku
ženama



Veliko hvala Centru za podršku ženama iz Kikinde i direktorki organizacije Biljani Stepanov na pomoći u pripremi i štampi ove publikacije kroz koju sam dobila mogućnost da svoje znanje i iskustvo, u reči i slici, podelim sa što većim brojem žena. Jer ovo štivo jeste namenjeno pre svega ženama - ženama koje su u procesu potrage, u procesu promene ili jednostavno otvorene za proširivanje vidika i sopstvenih mogućnosti.

Želim, takođe, da se zahvalim profesorki dr Snežani Milenković, mojoj mentorki iz Integrativne art psihoterapije koja je važan vodič na mom putu ka celovitosti, kao i edukacijskoj grupi na nesebičnoj podršci.

Koristim priliku da izrazim zahvalnost svim svojim klijentima i klijentkinjama, polaznicama PsihoArt Lab radionica i art terapijske grupe (među kojima žene i devojke dominiraju) na ukazanom poverenju i mogućnosti da uz njih rastem i razvijam se kao buduća terapeutkinja.

Sve fotografije korišćene u ovoj publikaciji iz moje su lične kolekcije, nastale tokom individualnog art terapijskog rada ili tokom grupnih susreta, za čije je objavlјivanje tražena dozvola.



Uvod – 8

Odbacivanje femininog i razlozi za to – 12

Tema uzora – 17

Posledice razlaza sa femininim u sebi – 20

Na putu razvoja – 22

Potraga za celovitošću iz ženskog ugla – 24

Arhetipska slika Persefona-Demetra i kako je možemo povezati sa procesom
individuacije žene – 28

Eleusinske misterije - spona sa numinoznim i inicijacija devojke u ženu – 31

Kako se ispoljava arhetipska simbolika povezana sa figurom Kore - 33

Postajanje ženom – šta se zbiva iznutra i kako možemo olakšati taj proces - 36
Zaključak - 38

Literatura - 42

Prilog – kratak prikaz art terapijskih praksi - 44



Kestenjasto oko, skriveno u travi gleda me. Jesenjim suncem okupano, zrelo je.

Ispalo je iz svog gnezda i otkotrljalo se daleko od svojih srodnika.

Interesuju ga novi svetovi, drugi ljudi i druga mesta. Kesten i ja smo jedno.

“Dok sam bio cvet, privlačile su me visine. Sad kada sam plod, privlače me dubine.

Čvrste sam građe a toplina iz mene izbjija.

Dok sam rastao, bodlje su me štitile, sad kada sam zreo štitim se sam.

Ovaj moj oblik u zrelosti omogućava mi da se otkotrljam do sledeće stanice.

Jesen je moje doba”

Pesma je nastala na jednoj od PsihoArt Lab radionica.

Autorka – jedna od žena o kojima pišem ovde

UVOD

Naslov knjige naše filozofkinje Adrijane Zaharijević, Postajanje ženom (2010), privukao mi je pažnju kada sam se prvi put susrela sa njim. To je bilo negde 2013. godine i u tom periodu, u meni se "krčkalo" nešto važno što nisam tačno znala šta je, ali sam osećala da ima veze sa mojim femininim identitetom. Sa nečim ženskim u meni što se budi, što iskače iz dubina Nesvesnog, što teži da ga prepoznam i obgrlim, a daleko i strano mi je bilo. Trebalо mi je dosta vremena da ga prihvatom i saživim se sa njim.

Sintagma postajanje ženom bila je važna faza u samospoznavi jer sam konačno mogla da imenujem ono što mi se iznutra dešavalo. Ipak, u pomenutoj knjizi nisam našla odgovore koje sam tražila. U njoj se autorka bavi pitanjem u čije se ime feminism, kao pokret, u stvari bori, dok je mene interesovalo kakav je to razvojni put postajanja ženom na individualnom, psihološkom planu.

Tako sam rešila da sama istražujem šta me interesuje, paću se u ovom radu baviti pitanjem, kakvi se psihološki procesi unutar žene dešavaju na tom putu, s posebnim akcentom na (savremenu) ženu koja odbija da bude puki produkt društvenog konstrukta.



Interesovanje za ovu temu je krajnje lično. Shvatila sam da dugo nisam mogla da se identifikujem sa tim da sam ja žena. Ne u smislu da sam sebe doživljavala kao nekog ko je suprotnog pola (muškarac) ili nešto neodređeno po pitanju roda, već u razvojnem smislu, nakon toga što sam bila devojčica i mogla sa tim da se identifikujem, doživljavala sam sebe kao devojku i taj period se prolongirao. Dugo sam doživljavala sebe devojkom, čak i u trideset petoj, šestoj, sedmoj godini života. Po subjektivnom osećaju, u mom slučaju, odbrojavanje godina je stalo u 26. godini.



Osećala sam odbojnost prema slici koju sam imala o Ženi (kao nekom konstruktu koji reprezentuje odrasle žene), te nisam nikako mogla da je povežem sa sobom. I ne mislim da je

moj slučaj izolovan. Štaviše, isti ili sličan doživljaj primećujem kod mnogih žena sa kojima sam u kontaktu lično ili profesionalno – a dodala bih, i kod muškaraca. Od tih ljudi, i u poodmaklim 30-im godinama, čujem da se osećaju kao da imaju 26 ili 27 godina.

Proces transformacije - iako je teško tačno odrediti kada je počeo i sigurno je da su se manji procesi i ranije dešavali - najintenzivnije se odvijao u 38. i 39. godini. Sa dolaskom 40-ih godina i zrelog doba, mogu da kažem da sam žena i da se ne osećam čudno zbog toga. Taj proces sopstvenog psihičkog rasta - koji sam najviše povezala sa proširenjem svog femininog identiteta, postajanja ženom u psihološkom smislu - mogla bih reći da je doveo i do potrebe za dubljim razumevanjem samog procesa i istraživanja postojećih radova na temu ženske psihe i duhovnog razvoja žene.

PITANJA SU SE NIZALA U VEZI SA OVOM TEMOM:

Zašto mi je bilo teško da se identifikujem sa odrednicom „žena“? Postoji li nešto u ovom istorijsko-društveno-kulturološkom periodu što doprinosi da mnoge žene poput mene imaju problem da sebe dožive kao ženu tj. sa prihvatanjem svog femininog

identiteta u potpunosti? Šta je ono što me je najviše odbijalo? Kakva je tipična slika žene u društvu? Šta ako devojčica neće ili ne može da se identificuje sa slikom žene koju joj društvo nameće? Koje su alternative? Koje su posledice zanemarivanja femininog/ženskosti¹ u sebi? Da li su nam potrebni novi načini prikazivanja (slike) žene na koje bi novije generacije devojčica mogle da se ugledaju? Novi modeli ili nove priče? Ili sve već imamo u postojećim mitovima samo je potrebno oživeti ih i ispričati na nov način. Na koji način žena može probuditi i razviti potisnute/nepriznate/zakržljale aspekte svoje ženskosti?

Pored ličnih razloga, vidim i širi značaj teme kojom se bavim. Postojeća stereotipna slika žene u društvu – kakva je ona i šta su njene glavne uloge – postaje neodrživa. Mnoge žene ne mogu i neće da se identifikuju sa tom slikom, pa ostaju zaglavljene u određenoj fazi razvoja (prolongirano devojaštvo) ili su, sa druge strane, previše identifikovane sa maskulinim. Manifestacije te krize u vezi sa prihvatanjem femininog identiteta mogu biti različite. Tako se postavlja pitanje, na koji način na nivou društva mogu da se stvore alternativne predstave ženskosti, koje odgovaraju svoj širini femininog identiteta, a samim tim i da se umanje otpori prema onome šta ženskost predstavlja.

¹ Izbegavam pojam ženstvenost jer se u našem jeziku odnosi na određeni pojmovni oblik i ne obuhvata u celini sve načine na koje žena može da ispolji ono što je čini ženom. U mnogim slučajevima se oslanjam na engleske izvore gde je u upotrebi termin feminine, koji je svojevrsni izazov kada ga treba prevesti a da se ne banalizuje. Čini mi se da je termin „ženskost“ najadekvatniji; vidala sam ga u različitim izvorima (npr. kod A. Zaharijević)

Smatram da je zadatak struke i društva u celini, da se dođe do razumevanja ovih promena koje se dešavaju, te da se nađu mehanizmi podrške savremenoj ženi, umesto opiranja promenama i gledanja na ove promene kao na pretnju muškarcima, porodici ili društvu. Isto tako, i uloga savremenih muškarca se menja. I njima je potrebna društvena podrška, ali to je druga tema.

Ukoliko bih ovu temu povezivala sa postojećim teorijama, pomenula bih transakcionu analizu i Zabranu na odrastanje (Gulding i Gulding, 2007). Ovim se delimično može objasniti ovo što mene interesuje, ali imam utisak da je ograničeno na uticaj primarne porodice i roditeljskih verbalnih i neverbalnih poruka. S druge strane, pomenula bih Eriksona i njegovo učenje o identitetu i životnim ciklusima (2008). On je dao veliki doprinos u razradi pojma identiteta i čovekovog celokupnog psihosocijalnog razvoja, a takođe i u tome što je uvažio značaj društvenog i istorijskog konteksta u razradi identiteta i kriza identiteta. Čini mi se da se Eriksonovo postojeće sveobuhvatno učenje može dopuniti specifičnim krizama rodnog identiteta u okviru životnih ciklusa koje primećujemo u savremeno doba. U ovom slučaju doživljaja ženskog identiteta na prelazu iz mladalaštva u zrelo doba.

Dva su izvora na koja ću se najviše pozivati u ovom radu jer sam, u psihološkoj analizi koju nude, u velikoj meri prepoznala direktna iskustva koja sam doživljavala tokom procesa „postajanja ženom“. To je Jungov prikaz psihološkog aspekta figure Kore u knjizi Arhetipovi i kolektivno nesvesno (2003) i Put heroine, Morin Mardok,² jungijanski orijentisane psihoterapeutkinje.

Rad je koncipiran tako da se daju odgovori na gore postavljena pitanja, što koristeći teorijska saznanja, što koristeći lične opservacije i doživljaje na putu postajanja ženom. Verujem da sam ovim radom samo zakoračila u istraživanje ove široke teme i da u budućnosti imam još mnogo toga da spoznam i otkrijem u vezi s njom.



² Murdock M., *The Heroine's Journey* (1990) – koristila sam originalnu verziju koja je na engleskom, tako da je sve što koristim iz ove knjige u mom slobodnom prevodu



Foto: Eva Janković Bočković, PsihoArt Lab radionica, Novi Sad, 2019.

ODBACIVANJE FEMININOG i razlozi za to

a glavna funkcija joj je da prati i udovoljava drugome (muškarcu pre svega). Ženski kvaliteti oličeni u ovim tipičnim predstavama se manje vrednuju - doživljavaju se kao slabost, inferiornost i nesamostalnost – ne samo u dominantnoj kulturi već i među samim ženama.

Usled nedostatka adekvatnog ženskog uzora sa kojim bi se mogле identifikovati, ove žene су se kao devojčice ugledale na očeve ili druge muške modele, stvarne ili izmišljene. Razvijale su borbenost i samostalnost, dokazujući da i one mogu biti pametne i sposobne. Često su to žene koje ulažu u svoje obrazovanje, postižu uspehe na akademskom i profesionalnom planu, sa preduzetničkim ili aktivističkim duhom, liderke.

Mnoge devojčice rano uoče rodne stereotipe, kako su muškarci uspešni i sa većim mogućnostima izbora, a žene prikovane za kuhinju, uz sve gore nabrojane epitete, pa im život žene, u klišeu za koji ih društvo priprema, ne deluje uopšte privlačno. I ja sam bila jedna od tih devojčica. Ti stereotipi se jako rano ispoljavaju. Recimo u dečijim igrarama. Mi smo se često igrali partizana i Nemaca. Devojčice su mogle da budu samo bolničarke ili „obične“ partizanke (naravno, Neman nikko nije htio da bude), ali nikako komandant(kinje)³ čete. To se nije dovodilo u pitanje, pa sam morala da se borim za svoje pravo

Svedočimo jednom interesantnom globalnom fenomenu, a to je transformacija femininog identiteta i uloge žene u društvu još uvek zasnovanom, u većoj ili manjoj meri, na principima patrijarhata. Taj trend je i na našim prostorima prisutan, pa imamo sve više žena koje svoju svrshishodnost ne pronalaze (samo) u ostvarivanju kroz partnerski odnos i majčinstvo kao tipične ženske uloge, već teže samostalnosti i imaju izraženu potrebu da se obrazuju, da se profesionalno ostvare, da preuzimaju aktivnu, pa i vodeću ulogu u nekoj oblasti koju su izabrale. I to su upravo te „savremene žene“ kojima se bavim u ovom radu.

Međutim, ta promena doživljaja oko toga šta je to što mene čini ženom i koje uloge u društvu biram, mogu dovesti i do nekih posledica. Morin Mardok je lepo to opisala u svojoj knjizi Put heroine kada se govori o izazovima na putu psihološkog i duhovnog razvoja mnogih savremenih žena. Ona smatra da su žene, koje su nam ovde u fokusu, u detinjstvu odbacile ili zanemarile svoje ženske aspekte.

Nisu želele niti mogle da se identifikuju sa tipičnom slikom žene i femininog u društvu. Tipična slika žene je, prema Mardok, da je zbumjena, nesigurna, pasivna, manipulativna, neproduktivna, preosetljiva,

³ Osetljivost tj. neosetljivost jezika na rod često odslikava rodne stereotipe kao u ovom slučaju – komandantkinja nije baš uobičajena reč – a zasigurno je nismo koristili u vreme kada smo se igrali ove igre.

da nekad i ja budem komandantkinja čete.

Takođe, ugledala sam se na oca, više sam mu bila privržena. U odnosu sa majkom često sam ispoljavala prkos, naročito kada je tražila od mene da radim nešto što je u domenu tipične ženske rodne uloge. Recimo, da kuvam kafu gostima i da ih poslužujem. Odbijala sam to da radim jer sam želela da nešto radim zato što ja tako hoću, a ne zato što „tako treba“ jer sam žensko.

Jasno mi je sada, iz ove perspektive, da sam još kao dete stvorila averziju prema svemu što sam doživela da se od mene očekuje, jer sam devojčica (žensko), bilo da očekivanje dolazi od majke, rođaka, škole ili društva generalno. Ili u terminima transakcione analize, makar u domenu rodnog aspekta, Prkosno Dete je često bilo aktivno, a moguće da su se u vezi s tim formirale i neke odluke tipa da je to što se od žene očekuje glupo, neprivlačno, površno i da ja to neću. Odluka je bila u vezi sa onim što sam ja videla i prepoznавала da je svojstveno ženama. Više me je privlačilo ono što je u domenu muških kvaliteta – biti najbolji, uspešan, pametan, snažan, hrabar, vešt itd. Istina je ta da mnoga kvaliteta koji su svojstveni ženskoj prirodi ja nisam videla ili sam tek kasnije uvažila. Moji značajni ženski uzori, recimo, bile su baka (mamina mama) i tetka (tatina sestra). Tek kasnije sam uvidela njihov uticaj - obe vidim kao mudre žene, pravične, podržavajuće, a u isto vreme odlučne i direktne u iskazivanju svog stava. I dan danas, iako pokojne, posećuju me u snovima.

Od fiktivnih likova, sećam se da mi je Clint Istvud bio idol u jednom periodu tj. tipični likovi koje je glumio u špageti vesternima (kul lik, pametan, oprezan, pravdoljubiv i nepobediv na obaraču). Zapravo, u literaturi i na filmu ima mnogo manje ženskih likova koji odudaraju od stereotipnog prikaza žene – kao majke, kao kurve/zavodnice, kao mučenice, kao devojke u nevolji (koja samo vrišti i čeka heroja spasioca) i sl. Ne kažem da devojčice treba da se ugledaju samo na ženske likove, a dečaci na muške, hoću da istaknem da je za devojčice u ovom slučaju važno da vide i priče u kojima su žene ili devojčice predstavljene drugačije od ovih tipičnih prikaza. Retki su primeri ženskih likova koji imaju svoju osobenost i čija funkcija nije isključivo vezana za sudbinu glavnog junaka.

Na svu sreću, ima izuzetaka i čini mi se da se poslednjih godina ovaj trend menja, makar kada su u





Foto: Milena Ćuk, Berlin, 2015.

pitanju fiktivni likovi. Navešću samo neke iz klasika svetske književnosti – recimo Hajdi (iz istoimenog romana Johane Špiri) ili Skaut Finč (iz romana Ubiti pricu rugalicu spisateljice Harper Li). U novije vreme, tu su protagonistkinje animiranih filmova japanskog autora Mijazakija iz studija Gibli, a primećuje se da i Dizni sledi taj trend (recimo Frozen ili Hrabra Merida iz Diznijeve podružnice, studija Piksar). Interesantno je da su svi ti likovi zapravo devojčice, ne zrele žene. No, to svakako nije dovoljno.

Imam utisak da je poslednjih decenija situacija veoma loša kada je u pitanju vidljivost stvarnih osoba koje mogu devojčicama poslužiti kao neka vrsta uzora. Ovo je jako široka tema, no ovde ću pomenuti samo zapažanje u vezi sa postojećom slikom oko uzora za devojčice u Srbiji danas. U današnje vreme veliki je uticaj javnih ličnosti čiji životi postaju neka vrsta modernih mitova koji se prate kroz sveprisutnost u medijima gde su rijaliti šoovi ekstremni primer te sveprisutnosti. I šta prosečna devojčica može tu da vidi? Može li da vidi primere produhovljenih, mudrih žena? Naučnica, umetnica? Savremenih žena koje su proputovale svet, upoznale se sa različitim kulturama i stekle širinu? Onih koje su pokrenule sopstvene poslove? Od kojih su mnoge i majke pored svega ovoga. Bojim se da ne.

Žene koje su i uspele da izađu iz klišea u koje ih društvo vuče, koje po meni jesu dobri uzori za nove generacije devojčica, vidljive su i prepoznate samo u nekom svom užem okruženju. One koje su najvidljivije u sveprisutnom medijskom prostoru su estradne zvezde i starlete kroz koje se do ekstrema pojačava predstava žene kao predivnog objekta muške fantazije. Njena glavna funkcija je da bude lepa, našminkana, doterana, seksipilna, bez pameti, vrlina i svoje unutrašnje osobenosti. Uz to da se i pojam ženske lepote u ovim slučajevima transformiše u smislu graničenja sa kićem – neki ženski atributi poput usana, obrva i grudi se veštački naglašavaju (šminkom, tetovažom ili ugradnjom silikona) da se više i ne zna kako ta žena zaista izgleda.

Ostalo je samo pojавно, Persona, i pitanje je, da li se i sama ta žena seća ko je ona u stvari bila. Uz to dodati da mnoge žene iz ovog sveta liče jedna na drugu. Ovo je danas prilično rasprostranjena slika žene u Srbiji (i šire).

Ne mogu da tvrdim koliko je rasprostranjena i u kojoj meri se devojčice identifikuju sa ovakvom predstavom žene, ali smatram da je to u velikoj meri. Ako zavirimo u srednje škole i u popularne kafiće, primetićemo da mnoge devojke liče jedna na drugu. Kako one izgledaju? Imaju dugu “ispeglanu” kosu, istetovirane ili potamnjene obrve, našminkane su,

imaju nadograđene nokte i sličan stil oblačenja. S druge strane, sigurna sam da upravo ovakva slika kod mnogih devojčica stvara averziju i utiče na proces separacije od femininog o kom je ovde bilo reči.

Prema Mardok, dakle, ne samo da dolazi do separacije od femininog, već usled nedostatka nekog drugog modela, žena se identificuje sa maskulinim i taj aspekt i razvija. Ove žene nauče kako da budu uspešne koristeći muški model,⁴ ali taj model nije skrojen po njihovoj meri i ne može da zadovolji njihovu potrebu za celovitošću (Murdock, 1990).

Smatram da nam nedostaje vidljivost drugačijih ženskih uzora i modela funkcionisanja (bilo novih, bilo drevnih) koji će devojčicama i ženama pomoći da otkriju svu širinu i potencijal femininog identiteta, ne samo aspekte koji nisu privlačni, koje je društvo iskrivilo do grotesknog ili koji su prevaziđeni i ne mogu odgovoriti potrebama žena u savremenom dobu. Ta vidljivost u današnje vreme prvenstveno se stvara preko televizije i novih medija, rekla bih, a manje preko prenosa pisane i usmene reči kao što je nekad bio slučaj, tako da je važno boriti se da i preko

tih kanala komunikacije, u popularnoj kulturi, prikaz žene uvaži svu širinu femininog identiteta, a ne samo da bude ograničen stereotipnim prikazima. Npr. ako pričamo o filmu ili o serijama, obratiti pažnju na karakterizaciju ženskih likova, da ne budu stereotipno obrađene samo kao majke, paćenice, veštice, kurve i sl., ili suprotno, lišene femininih karakteristika, kao ratnice, ambiciozne poslovne žene i sl.; zatim kako izlaze na kraj sa unutrašnjim konfliktima, kako rešavaju probleme, međuljudske konflikte itd.

Samim tim verujem da bi došlo i do menjanja slike žene u društvu koje će uvažiti različite manifestacije femininog – a zna se da dominantna slika neke pojave u kulturi i društvu utiče i na to kako data pojava izgleda u svesti pojedinca i kako se doživljava. Time bi žene manje odbacivale svoje aspekte femininog identiteta i uz manje muke i lutanja dolazile do celovitosti tokom procesa individuacije.

Prema Mardok, izazov u dobu u kom živimo je da nađemo nove mitove i heroine kako bismo promenili ekonomske, socijalne i političke strukture društva. Značaj priča ističe još jedna jungijanska analitičarka, Klarisa Pinkola Estes, koja je, prema rečima Alis Voker, "stvorila novi leksikon za opisivanje ženske psihe" u svom čuvenom bestseleru Žene koje trče sa vukovima (2016). U ovoj knjizi autorka nam nudi drevne priče (bajke, legende i mitove) koje je sakupila iz različitih tradicija, rekonstruisala na osnovu drevnih arhetipskih obrazaca i odabrala one "za koje veruje da najjasnije izražavaju obilje arhetipa divlje žene" kako bi pomogla ženama da se vrate svom instinktivnom životu i najdubljem znanju. Doprinos ove autorke je veoma značajan, ali čini mi se da bi bilo važno isto tako novim generacijama devojčica i žena približiti arhetip divlje žene kroz neki novi narativ kako bi se one lakše mogle povezati sa njim.

TEMA UZORA

Temu uzora obrađivala sam sa ženama, polaznicama zatvorene art terapijske grupe, sa kojima sam najintenzivnije radila tokom 2020. i 2021. godine, a posle sporadično. Grupu čini 9 žena/devojaka. Prosек godina je 40. U momentu pisanja ovog rada, najmlađa članica ima 23 godine, dok najstarija ima 53 godine. Sve su visoko obrazovane iz različitih oblasti sem jedne članice koja je još uvek na studijama. Sve su zaposlene (sem studentkinje) i finansijski samostalne.

Temu uzora obrađivale smo kroz upitnik, kolaž i intervju. Pored pitanja da navedu (i predstave na kolažu) omiljenu osobu iz bliskog okruženja na koju su se ugledale, bilo je i pitanje da navedu omiljene fiktivne likove i javne ličnosti tokom odrastanja. U istraživanju je učestvovalo 6 polaznica.



Foto: Art terapijska grupa, Novi Sad, 2020.

Uzori iz bliskog okruženja

Muški uzor: 3 puta kao centralni (otac u dva slučaja, deda u jednom slučaju). U oba slučaja gde je otac naveden kao najznačajnija figura – tokom odrastanja kod obe klijentkinje bilo je dominantno dokazivanje kako bi je otac prihvatio. Važan terapijski cilj kod obe klijentkinje je bio da se oslobođe potrebe za očevom potvrdom za bilo koji izbor u životu.

Ženski uzor: 2 puta - baba (osećaj bezuslovnog prihvatanja, bezbrižnosti) i ujna (imala osobine koje je klijentkinja visoko vrednovala).

Mešovito: tetka i teča (zajedno) - kao simbol harmonije.

Majka ni jednom nije navedena kao uzor. Jedna klijentkinja je u daljoj obradi kolaža (na kom nije predstavljana majka) ipak majku pomenula kao veoma važnu figuru – majka je za nju bila reprezent muškog principa i odrastanje je bilo obeleženo konfliktnim odnosom koji su imale.

Fiktivni likovi

Sara Kej (prava devojčica i svoja); Bela iz crtanog Lepotica i zver (hrabra, autsajder; prihvatile Zver – nije joj trebao “princ na belom konju”); Pokahontas (nije išla po pravilima, tražila svoj put, intuitivna i u skladu sa prirodom); lik Roberte Pardo iz serije Rebelde (izuzetno hrabra, buntovna, sposobna da se izbori za po njoj pravu stvar); lik devojke Aleks iz filma Flešdens (svoja, borbena, istrajna; strast prema plesu i ostvarivanju svog cilja).

Duško dugouško (pametan, pun ideja, originalan, snalažljiv).

Javne ličnosti

Tina Tarner (energija, asocijacija na Sunce), Lepa Brena (njen izgled, oblačenje), Karavađo (slikar – pre svega zadivljenost njegovim slikama i veštinom da prikaže kontraste, detalje i da sve to bude izbalansirano).

Zaključak

Kada su u pitanju uzori iz bliskog okruženja, na osnovu odgovora članica ove male grupe možemo videti da su muški i ženski uzori podjednako zastupljeni, zapravo 4:3 u korist muških uzora što je neznatna razlika. Zanimljivo je zapažanje da majka nije ni jednom eksplisitno navedena kao uzor, ali jeste tokom obrade rada, u kontekstu konfliktnog odnosa. Otac sa druge strane jeste bio eksplisitno naveden.

Kada su u pitanju fiktivni likovi, dominiraju ženski likovi koji su ispitanicama bili značajni tokom odrastanja. Ovo ohrabruje jer pokazuje da se ipak mogu naći ženski uzori u svetu filma iako su manje zastupljeni. Takođe, bez pretenzije da generalizujem sa ovako malog uzorka, ovaj rezultat može ukazivati na to da je devojčicama lakše da se identifikuju sa ženskim fiktivnim likovima i da su im potrebni.



POSLEDICE RAZLAZA SA FEMININIM U SEBI

U skladu sa jungijanskom tradicijom, i u modelu koju nudi Mardok, imamo shvatanje da kada odbacujemo neke svoje aspekte jer ih manje vrednujemo ili doživljavamo kao loše, mi „u paketu“ odbacujemo i neke dobre strane tog aspekta. Neki od pozitivnih kvaliteta femininog koje žena odbaci u ovom procesu separacije od femininog su intuicija, kreativnost, emocionalna ekspresivnost, nega i duhovnost.⁵

Možda najdrastičnije otuđenje od važnog femininog aspekta koji sam ja doživela jeste otuđenje od dela koji ima veze sa majčinstvom. To sam osvestila tek kada sam zatrudnela i suočila se sa pripremom za ulogu majke, čudesnu i u potpunosti nepoznatu ulogu za mene.

Na ličnom nivou, ističe Mardok, ustanovljeni poredak tj. patrijarhalni model, otelovljen je u majci i prvi zadatak tokom individuacije heroine jeste da se odvoji od majke: „Da bi se distancirala od majke, žena može prolaziti kroz period odbacivanja SVIH femininih kvaliteta, koje posmatrajući iskrivljenim kulturološkim sočivima, vidi kao inferiorne, pasivne, zavisne, zavodljive, manipulativne i nemoćne“ (1990, str. 14). Po modelu koji ova autorka daje,

pored separacije od femininog imamo i identifikaciju sa maskulinim. Ona smatra da je glavni problem sa ženama koje su se identifikovale sa muškim principima uspeha taj što su zaboravile kako da neguju sebe. Žene imitiraju muški put heroja jer nemaju drugi model koji će da slede – žena je ili uspešna u muški orijentisanoj kulturi ili potčinjena i zavisna kao žena⁶ (Murdock, 1990).

Međutim, postoji cena za ove izbore. Kakve god uspehe da postižemo, koliko god da smo „jaki“ ili uspešni u nekim segmentima života, ukoliko zanemarujemo ili odbacujemo neke delove svoje ličnosti, pod određenim okolnostima suočavamo se sa posledicama – sa osećanjem praznine, sa osećajem da nešto nedostaje, sa nezadovoljstvom, usamljenošću, a u krajnjoj instanci i sa depresijom. Ovo važi i za muškarce i žene, no u ovom kontekstu, upravo se to dešava mnogim ženama koje su zanemarile svoje ženske aspekte u borbi za samostalnost i svoje ciljeve u još uvek dominantno patrijarhalnom sistemu.

„Kao da sam izgubila sebe“, ovo je najčešća rečenica koju čujem od žena koje dolaze na savetovanje/psihoterapiju, a koje su obrazovane,

samostalne i profesionalno ostvarene. Česta je, takođe, zabluda u koju ove žene upadaju, a i sama sam kroz to prošla, da će se osećati upotpunjeno kada nađu partnera i povežu se sa njim u ljubavi. U tome se vidi spas, rešenje, ali to je samo iluzija, romantična slika koja nije zasnovana na realnosti. Dok ne ispunimo sopstvenu prazninu oživljavanjem i integracijom važnih aspekata sopstvene psihe, nećemo se osećati upotpunjeno, celovito, a takođe su velike šanse da ćemo imati problem da nađemo partnera i ostvarimo sa njim smislen odnos.

Dodala bih da se slični mehanizmi dešavaju i kod mnogih žena koje očajnički pokušavaju da ostanu u drugom stanju verujući da će ih beba upotpuniti – u slučajevima kada ne postoji biološka prepreka začeću. Ovi pokušaji su bezuspešni, čitava borba postaje iscrpljujuća za oba partnera jer se nalaze u vrzinom kolu u kom anksioznost i/ ili depresija rastu, naročito kod žena, a šanse za začeće se smanjuju. Smatram da je greška upravo u tome što ove žene začeću pristupaju koristeći muški model.

Kada žena osvesti da je na stranputici, da je zaglavljena, da se vrti u krug - da joj je potrebna promena, drugim rečima, iako ne zna šta i kako – ona tada započinje potragu. U ovoj fazi, prema Mardok, kreće Silazak tj. period potrage za izgubljenim delovima sebe na putu heroine. Glavni zadatak u ovoj fazi jeste da žena nauči da vrednuje sebe kroz to šta jeste, a ne kroz to šta radi (Murdock, 1990).

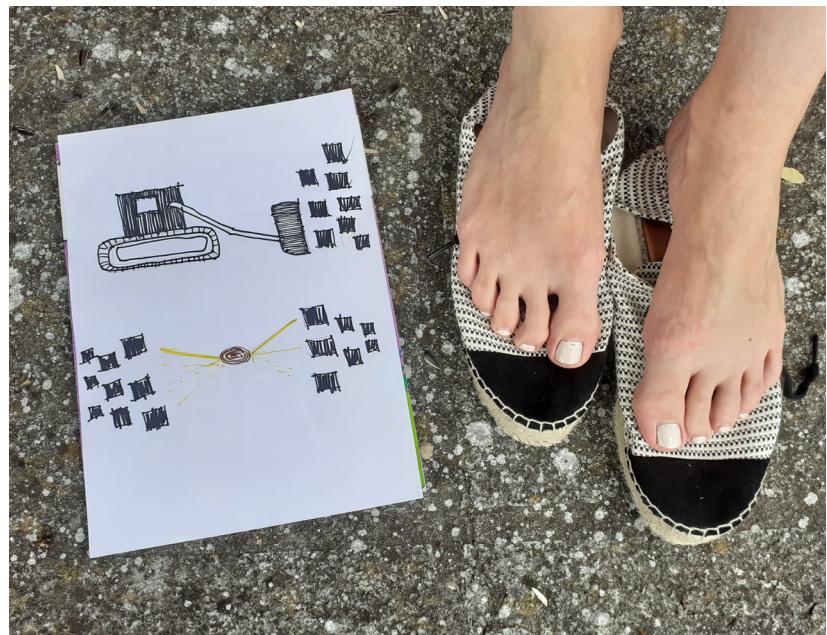


Foto: PsihoArt Lab dvodnevni workshop, Kikinda, 2020.



Put samospoznaje, individuacija, psihički rast, duhovni razvoj – različiti su nazivi koji dolaze iz različitih tradicija i teorija za sličan proces kojim će se ovde baviti iz ženskog ugla, pa će se najpre malo pozabaviti pojmovnim određenjima.

Individuacija je pojam iz Jungove analitičke psihologije kojim on označava proces psihičkog rasta. Taj psihički rast ne može da se postigne snagom volje, već se dešava nenamerno i često se prikazuje simbolima u snovima kao reprezentima Nesvesnog. Komandni centar tog procesa Jung je nazvao Jastvom (Sopstvom, u nekim prevodima). Jastvo definiše kao „totalnost celovite psihe, kako bi ga razlikovalo od Ega koji čini samo mali deo celine“ (Franc, prema Jung, 1996). Još konkretnije, Jung kaže: „Izraz individuacija koristim u smislu onog procesa koji formira psihološku individuu, što znači odvojeno, posebno, nedeljivo jedinstvo, jednu celinu“ (Jung, 2003). Može se prevesti i kao postizanje sopstvenosti ili samospoznaja (Jung, 1995). On naglašava postojanje nesvesnih procesa i da razvoj suštinski mora da obuhvati objedinjenje i saradnju svesnih i nesvesnih procesa kako bismo postigli celovitost ličnosti, kako bismo postali potpunija bića.

Prilično sveobuhvatno i meni blisko pojašnjenje procesa ličnog razvoja (development) i pristupa koji postoji, daje savremeni filozof i autor Ken Wilber.⁷ On ukazuje na dva pristupa, a to su growing up (lični rast i razvoj) i waking up (buđenje).⁸ Prvi pristup zasnovan je na zapadnim, konvencionalnim školama psihologije i psihoterapije, a cilj je postizanje celovitog i zdravog bića kroz prevazilaženje Persone ili oštećenog ega (broken ego) i dostizanja autentičnog selfa. Metod za postizanje promene je psihoterapija u ovom pristupu. Drugi pristup zasnovan je na istočnjačkoj tradiciji i meditativnim, kontemplativnim praksama, a cilj je buđenje individue do njene beskonačne transpersonalne prirode.⁹ I ta iskustva buđenja imaju različite nazive u različitim tradicijama (npr. mokša, satori itd.), ali suštinski se mogu svesti na prevazilaženje ega tj. iluzornog selfa i dostizanje istinskog ili beskonačnog selfa (true, infinite self). Metod za postizanje promene u ovom pristupu je meditacija. Vilber ukazuje na nužnost ukrštanja ova dva pristupa.

⁷ Online predavanje Kena Vilbera od 30.10.2017. u okviru samita Psihoterapija i spiritualnost koji je organizovan Sounds True. Naziv predavanja: „Three selves on the journey to growing up and waking up“.

⁸ U originalu: „Growing up to become whole and healthy human beings/Waking up to our infinite and transpersonal nature“.

⁹ Moja slobodna interpretacija je da ovaj pristup korespondira sa onim što nazivamo duhovnim razvojem.

Pored meditacije, treba pomenuti i molitvu kao duhovnu praksu iz hrišćanske tradicije, na putu ka višim nivoima svesti: Snežana Milenković, osnivačica Srpskog društva za integrativnu art psihoterapiju i moja mentorka, naročito ističe značaj razvoja duhovnosti i transformacije čovekove svesti i emocija „kao izlaz iz čorsokaka savremene krize u kojoj se pojedinac našao, a koja ukazuje na sve veću i rastuću fragmentaciju ličnosti i njeno cepanje i dezintegraciju“.¹⁰ Ona takođe ukazuje i na to da „duhovna transformacija ličnosti vodi u pravcu veće celovitosti, njene sabornosti i/ili prosvetljenja (...) Ljudi sve više odlaze na terapiju ne da bi se oslobodili simptoma fizičke ili emocionalne боли, već imaju potrebu za celovitošću i smisлом. Oni traže značenje, krajnji smisao i cilj postojanja kao i osećanja unutrašnjeg ispunjenja“(Milenković, 2002).

10 Snežana Milenković, „Od psihološkog do duhovnog razvoja“, neobjavljen rad

POTRAGA ZA CELOVITOŠĆU IZ ŽENSKOG UGLA

Po uzoru na čuvenu teoriju monomita Jozefa Kembela o Putu heroja, Morin Mardok je primetila da faze sa kojima se arhetipski heroj u mitskoj potrazi susreće, a što se može ekstrapolirati na faze psihičkog i duhovnog razvoja individue i izazove na tom putu, ne odgovaraju u potpunosti razvojnem putu kroz koji žena prolazi. Drugim rečima, postoji specifičnost razvoja kod žena, kako kaže, „osećala je da je fokus ženskog duhovnog razvoja u tome da isceli unutrašnju rascepljenost između sebe same i svoje ženske (feminine) prirode“ (Murdock, 1990).

Interesantno je Kembelovo viđenje ovog pitanja: on smatra da ženi i nije potreban taj put potrage (journey). On kaže: „U celokupnoj mitološkoj tradiciji, žena je jednostavno тамо (there).¹¹ Sve što ona treba da radi jeste da shvati da je ona mesto do kog se ljudi trude da stignu. Kada žena shvati što je njen predivni karakter, neće se zamajavati mišlju da je pseudo-muškarac. Ona je primarno usmerena prema nezi,¹² bilo da neguje telo, dušu, civilizaciju ili zajednicu. Ukoliko nema šta ili koga da neguje, ona gubi svoju funkciju“ (Campbell, prema Murdock, 1990, str. 2 i 7).

Sa ovom izjavom se ne slažem. Tačnije, za neke žene je možda dovoljno ovo što Kembel navodi, i to je u redu, ali sigurna sam da nije za sve i zato smatram da je značajan model koji je Mardok ponudila, koji uključuje specifičnost ženskog puta individuacije. Ona tvrdi da žene itekako imaju potrebu za potragom/putovanjem (quest) u ovom vremenu i ovoj kulturi: „Potraga žene sastoji se u tome da u potpunosti prigrli svoju femininu prirodu, da nauči kako da vrednuje sebe kao ženu i kako da isceli duboku ranu femininog. U pitanju je veoma važno unutrašnje putovanje prema u potpunosti integrisanom, uravnoteženom i celovitom ljudskom biću“ (Murdock, 1990).

Pored potrage za izgubljenim delovima sebe, žene tada intenzivnije tragaju i za osobom ili praksom koja će im pomoći u ovom procesu. Neke će pomoći tražiti u energetskim praksama, neke u ezoteričnim praksama, a neke u praksama zasnovanim na psihoterapiji. Tržište je preplavljen samoproglašenim guruima i šamanima, lajf koučevima (life coach), „profesionalcima“ sa završenim kursevima i slično koji nude brza i trajna rešenja za sve koji tragaju. Po meni, važan zadatak psihoterapije kao profesije i srodnih disciplina je da uspostave standarde u ovoj oblasti kako bi se uveo neki red u delikatnu oblast bavljenja ljudskom dušom. Slažem se sa Vilberom da je potrebna neka vrsta integracije konvencionalnih i duhovnih praksi. Potrebno je uvažavanje i preplitanje onoga što je učinkovito i iz jednih i drugih praksi, ali uz uspostavljene standarde.

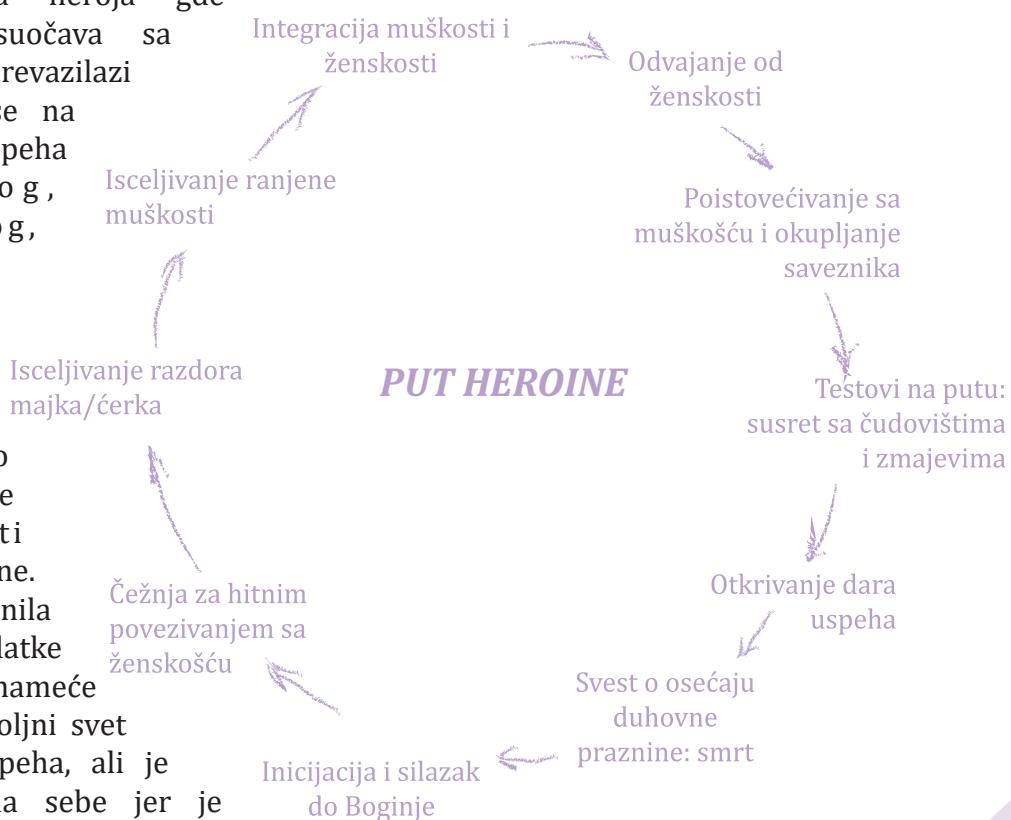
¹¹ there - u originalu

¹² fostering - u originalu

Model individuacije savremene žene koji je Morin Mardok dala, put heroine, oslanja se na Kembelov model putovanja heroja, ali ima svojih specifičnosti. On je prikazan na slici br. 1. Svakako treba naglasiti da ovaj model ne predstavlja iskustvo svake žene.

Put heroine započinje fazom separacije od femininog te identifikacijom sa maskulinim, o čemu je već bilo reči. Sledeće dve faze se ne razlikuju od Kembelovog modela puta heroja gde se osoba suočava sa izazovima, prevazilazi ih i penje se na lekvici uspeha (poslovni, finansijski, akademski, i sl.). Na putu heroine, kod žena, ono što sledi je iskustvo duhovne iscrpljenosti i praznine. Ona je ispunila mnoge zadatke koje nameće društvo tj. spoljni svet kao mere uspeha, ali je usput izgubila sebe jer je zanemarila potrebe svoje duše, svog unutrašnjeg sveta. Tada kreće Silazak u Nesvesno i potraga za izgubljenim delovima sebe koje je odbacila tokom prvobitne faze, separacije od femininog. Devojka simbolički treba da umre da bi se rodila žena. Ovom fazom detaljnije će se baviti u narednom podnaslovu, jer je ključna za pitanje koje je mene interesovalo - zašto mi je bilo tako teško da prestanem da budem devojka i postanem žena.

PUT HEROINE MODEL ŽENSKE INDIVIDUACIJE



Slika 1 - Model individuacije savremene žene
(Murdock, 1990)

Nakon perioda Silaska i procesa koji su se tu odigrali (inicijacija i povezivanje sa božanskim), polako počinje da se isceljuje rascepljenost (mother/daughter split) – rana koja je nastala tokom prvobitnog odbacivanja femininog. Ovo može, ali ne mora da uključuje poboljšanje stvarnog odnosa sa majkom. Žena počinje da neguje¹³ svoje telo i dušu, dolazi ponovo u dodir sa svojim osećanjima, sa intuicijom, seksualnošću, kreativnošću i humorom, usled čega i dolazi do isceljenja. Tada se dešavaju i promene u ponašanju i interesovanjima. Recimo, ako je ženi ranije primarni fokus bila karijera, u ovoj fazi počinje da teži ka braku i rađanju deteta.

U terapijskom smislu, za ženu je izuzetno važan rad sa telom i čulima te dopuštanje sebi da se prepusti imaginaciji i kreativnim procesima. Zato mislim da je za žene koje osete da su na razvojnomy putu koji ima veze

sa buđenjem njihove ženstvenosti i ženskosti, dobar izbor integrativna art psihoterapija i druge škole koje neguju gore pomenute pristupe. Grupni rad sa drugim ženama, takođe.

Konačno, potrebno je da heroina nauči kako da integriše svoje feminine i maskuline aspekte. To što je naučila kroz identifikovanje sa maskulinim je korisno i treba da prihvati veštine koje je naučila kao deo šireg puta. Sveti brak ženskog i muškog (sacred marriage of the feminine and masculine) je kada žena uspe da izbalansira i responzivnost prema potrebama drugih i da ceni i bude responzivna i prema svojim sopstvenim potrebama (Murdock, 1990, str. 11). Sveti brak predstavlja, na neki način, pomirenje i ujedinjenje suprotnosti unutar nas samih.¹⁴

13 nurture – u originalu

14 Hieros gamos, sveti ili duhovni brak, važan je koncept u Jungovoj psihologiji. Predstavlja sjedinjenje arhetipskih figura u starovekovnim misterijama preporođanja kao i u alhemiji. Na primer, predstavljanje Hrista i crkve kao mladoženje i mlade ili alhemijska konjunkcija Meseca i Sunca (Jung, 1995)



Foto: Eva Janković Bočković,
PsihoArt Lab
radionica,
Novi Sad, 2019.

Pojmovi feminino i maskulino koje često ovde koristim, ne odnose se na pol/rod, već na način bivstvovanja otelovljen i kod muškaraca i kod žena. Ne postoji egzaktna definicija šta je to muški, a šta ženski princip, no uglavnom se muški princip povezuje sa raciom, sa osvajanjem, sa borbom, a ženski sa intuicijom, osećanjima, sa telesnim, čulnim, sa prihvatanjem, stvaranjem.

U već pomenutoj art terapijskoj grupi žena, bavila sam se ispitivanjem individualnih asocijacija na pojmove feminino i maskulino.

Instrukcija:

Kada bi trebalo slikom, muzikom ili rečima da predstavite šta vas asocira na žensku energiju, kako biste to predstavile? Isto pitanje i za mušku energiju.

Šta vas lično asocira na feminino/maskulino (životinje, boja, tekstura, muzika, pokret, pridev itd.).

Slika ispod objedinjuje asocijacije članice art terapijske grupe na ove pojmove.



Foto: Art terapijska grupa, Novi Sad, 2021.

A evo šta su ostale navele kroz crtež, fotografije i reči:

Feminino:

voda, more; mačka, ptica, labud; plavo, lila, zeleno; Mesec, noć; balet; harfa; renesansa; intuicija; psihologija

Maskulino:

kamen, stena; medved, bik; lov; žuto, crveno; Sunce, dan; vatra, metal; skulpture, kubizam; filosofija

Jedna članica je svoje asocijacije izrazila kroz stilove pisanja naših književnika/ca. Tako je po njoj Petar Kočić tipičan muški pisac, a Isidora Sekulić, ženski. Kao primer muškog stila navela je pripovetku "Kroz mećavu" Petra Kočića, a kao primer ženskog stila, jednu od molitvica Isidore Sekulić iz dela "Molitve u Topčiderskoj crkvi".

Ove asocijacije bile su nam samo uvod u dalje vežbe koje su, kao i uvek, u funkciji samospoznaje. A konkretno, dalje se tragalo za odgovorima: šta je od onoga što u sebi prepoznajem kao feminino ili maskulino što je autentično moje, a šta sam "pokupila spolja" (kroz uticaj porodice, društva, filmova, trendova...). Šta želim da zadržim, a šta da odbacim? Koje feminine/maskuline aspekte želim da razvijem i afirmišem jer su mi sad potrebni?



ARHETIPSKA SLIKA PERSEFONA-DEMETRA

I KAKO JE MOŽEMO POVEZATI SA PROCESOM INDIVIDUACIJE ŽENE

Figura Kore

(Persefone)

zauzima važno mesto

u Jungovoj psihologiji

Nesvesnog – kod žena kao analogija Sopstva (Jastva)¹⁵, a kod muškaraca kao analogija Anime¹⁶ (Jung, 2003). Figura Kore posmatrana u svom dualnom ispoljavanju kao Persefona-Demetra, a naročito u trostrukom aspektu kao Kora – Demetra – Hekata, pogodna je za objašnjenje procesa individuacije žene tj. postizanja celovitosti kroz transcendenciju različitih faza razvoja (devojka – zrela žena/majka – mudra žena/starica). Takođe, u modelu individuacije žene koji daje Morin Mardok, faza Silaska heroine u podzemni svet i inicijacija sa Boginjom, može se povezati sa mitološkim likovima Persefone i Demetre.

Čerka Zevsa i Demetre,¹⁷ Persefona, zapamćena je u grčkoj mitologiji i kao Hadova žena i boginja podzemnog sveta. Isto tako, ona se pod imenom Kora, dok je bila devojka, povezuje sa prolećem i sa svetom vegetacije. Mit o otmici Persefone, tj. o nasilnom odvajanju od majke i silazak u Had, a onda izlazak iz podzemnog sveta i ponovno sjedinjenje sa majkom, centralna je tema Eleuzinskih misterija i jedan od najznačajnijih tajnih rituala antičkog sveta. U Homerovoju himni Demetri,¹⁸ koja datira negde iz sedmog veka p. n. e., opevan je ovaj mit i kako je Demetra prenela znanja ljudima da sprovode svete obrede tokom misterija u Eleusini, gde je podigla hram tokom tugovanja za čerkom.

Ukratko, uz blagoslov Zevsa, Had je oteo Persefonu dok je bezbrižno brala cveće, te je na svojim kočijama odveo u podzemni svet i učinio svojom mladom protiv njene volje (u nekim izvorima se pominje silovanje). Tokom otmice, ona je plakala i dozivala svog oca Zevsa u pomoć, ali bez odgovora. Skrhana od bola, Demetra je lutala po svetu tražeći svoju čerku i tek devetog dana Hekata¹⁹ joj je otkrila da je

15 Ukupnost ličnosti simbolizovan krugom, kvadratom, mandalom itd. U pitanju je kvalitet koji je nadređen svesnom egu. Obuhvata ne samo svesnu, već i nesvesnu psihu (Jung, 1995)

16 Personifikacija ženske prirode muškarčevog nesvesnog (Jung, 1995)

17 Boginja plodnosti Zemlje, žita i poljoprivrede (što je najjednostavnije određenje jer se, u zavisnosti od perioda i izvora, Demetra može shvatiti na različite načine). Prema Kereniju (Jung, 2007), liku Demetre pripadaju tri aspekta: boginja majka, boginja žita i boginja tajnog uvida. Od Barbare Woker (prema Murdock, 1990) saznajemo da meter na grčkom znači „majka“, a de predstavlja deltu, grčko slovo koje je predstavljeno u vidu trougla. Ona taj trougao povezuje sa simbolom vulve. Takođe, navodi da su u Mikeni, jednom od najstarijih centara kulta Demetre, ulazi u grobnice, tzv. tholos tombs, bili trouglasti (kao vulva) sa uskim prolazom (kao vagina) do same grobnice koja je bila u obliku materice koja je predstavljala matericu same boginje (Demetre) iz koje je moguće ponovno rođenje.

18 Preveo Gregory Nagy <https://chs.harvard.edu/CHS/article/display/5292> (pristupljeno u novembru 2017)

19 „Pored korintskog svojstva, odnosa prema Mesecu i prema prasvetkom svetu utvara, i neka vrsta materinstva pripadala je ideji Hekate“ (Kerenji, 2007). Takođe, boginja Meseca i raskršća (Murdock, 1990)

čula vapaje, ali nije videla šta se desilo, te su zajedno otišle do Heliosa (Sunca) koji je ispričao šta se desilo i po čijem nalogu. To je još više ražestilo i ražalostilo Demetru, a sa njenim tugovanjem je i vegetacija venula što je izazvalo veliku sušu i glad. Budući da ljudi nisu mogli da prinose žrtve bogovima, Zevs je bio primoran da učini šta je Demetra tražila, a to je da joj vrati čerku. Naloženo je da Persefona može da se vrati u spoljni svet pa su se majka i čerka opet ujedinile u radosti. I Hekata im se pridružila. Međutim, pošto je pojela zrna nara koje joj je Had dao, ona je postala vezana i za podzemni svet, pa je jednu trećinu godine provodila sa mužem u podzemnom svetu, a dve trećine sa majkom. Demetra je vratila plodnost zemlji, a Hekata je postala Persefonina pratilja²⁰.

Zanimljiva su istraživanja Šarlin Spretnak (Spretnak, 1978) o verzijama grčkih mitova mnogo pre nego što su dobili formu u Homerovim i Hesiodovim verzijama, u kojima otkriva da je duhovno prisustvo

Boginje bilo u fokusu religije i kulture. Autorka

kroz rekonstrukciju originalnih verzija

mitova, koji u fokusu imaju boginju (the goddess), pojašnjava rastuću potrebu u savremenom svetu za duhovnošću koja je otelovljena u prirodi. Isto tako, ona otkriva da se u originalnim verzijama mita o Persefoni nigde ne

pominje silovanje, dok Homerova verzija postaje čuvena kao

„Silovanje Persefone“ (Rape of Persephone) koja je oteta i primorana da postane Hadova mlada. Autorka prepostavlja da je ovaj momenat dodat nakon što

je društvo prešlo sa matrifokalne ²¹porodične strukture na patrijarhat. Takođe, autorka ukazuje na uticaj egipatske

kulture na stvaranje mita o Hadu, te o sličnosti misterija boginje Izis sa

misterijama boginje Demetre.



²⁰ „And from that day forward, the Lady [Hekatē] became her [Persephone's] attendant and substitute queen (440)“ - iz Himne Demetri.

²¹ matrifocal - u originalu

Sledi rekonstrukcija mita o Persefoni-Demetri pre ere bogova sa Olimpa, prema Spretnak:

Persefona je svojevoljno sišla u podzemni svet kako bi pomogla dušama mrtvih. Primetila je da one lutaju zemljom i da su zbnjene, jer im nije bio jasan njihov status, niti gde pripadaju. Primala je mrtve i vršila inicijaciju mesecima: "Ja sam Persefona i došla sam da budem vaša kraljica. Vi ste napustili svoje zemaljsko telo i sada prebivate u carstvu mrtvih. Ako dođete do mene, iniciraću vas u vaš novi svet." Nar je i ovde prisutan, to je bilo njenom omiljeno voće i njime je vršila inicijaciju: "Počivajte u miru i mudrosti."²²

Demetra, majka, podržala ju je, ali je patila u njenom odsustvu, što je negativno uticalo na plodnost zemlje. U ovoj rekonstruisanoj verziji nema muškaraca niti bogova od kojih one zavise. I ovde postoji ponovno sjedinjenje majke i čerke u radosti i obnavljanje fertiliteta zemlje. One su nastavile sa ovom tradicijom. Tako je nastala zima, dok je Persefona u podzemnom svetu gde inicira mrtve, i proleće kada se vrati i sjedini sa majkom. Iako dve boginje, njihove uloge su isprepletene. Podzemni svet je takođe Demetrin domen (zemlja generalno) samo ona nije imala vremena da se posveti dušama mrtvih usled puno posla sa hranjenjem živih, pa je Persefona to preuzela na sebe.

Od Karla Kerenjija (Jung, Kerenji, 2007, str. 158) saznajemo mnogo o božanskim devojkama tj. „Korama“, tako tipičnim za grčku religiju. Pošto nam je Persefona u fokusu, interesantna su njegova zapažanja o njenoj dualnosti. Najpre, Persefona i Demetra su neraskidivo vezane i njih treba shvatiti kao dvostruki lik čije se polovine idejno nadopunjaju (majka i čerka). Persefona se, takođe, pojavljuje sa Hadom, kao polovina drugog dvostrukog lika – podzemnog vladalačkog para (muž i žena). Još jedna boginja je tesno povezana sa Persefonom, a to je Hekata. U Homerovoj himni ona joj postaje pratilja, a takođe igra značajnu ulogu u Demetrinom i Persefoninom kultu. Ne samo to, proučavajući izvore starije od homerovskog Zevsovog sveta, prema Kerenjiju, „Demetra i njena kći pokazuju suštinske crte koje dopuštaju obema da se pojavljuju kao Hekata“. Za nju je karakteristična troobličnost: „...ime „Hekata“ Grci su dali boginji koja je objedinila odnose sa Mesecom, demetrinsku prirodu i korinske crte – ne samo Persefonine već i Artemidine.“

Možemo napraviti analogiju troobličnosti kroz koju se Boginja predstavlja (Persefona, Demetra i Hekata) sa svetim trojstvom (otac, sin i sveti Duh) u hrišćanstvu, religiji u kojoj je muškarac u fokusu. I jedno i drugo, čini mi se, ukazuje na našu potrebu za celovitošću, za objedinjavanjem različitih aspekata našeg bića i identiteta, ali isto tako i na našu potrebu da smo deo šire celine kroz povezivanje ovozemaljskog i božanskog, i ličnog i transpersonalnog, te potrebe da shvatimo tajnu života i smrti.

22 U originalu: "I am Persephone and I have come to be your Queen. Each of you has left your earthly body and now resides in the realm of the dead. If you come to Me, I will initiate you into your new world." "You have waxed into the fullness of life and waned into darkness; may you be renewed in tranquility and wisdom." (Spretnak, 1978)

„Iskustvo religiozne funkcije psihe, prisustvo u čoveku “religioznog” (homo religiosus) koji teži prema transcendenciji“ ističe naš autor Vladeta Jerotić (2007), kao jednu od prednosti jungijanske analize i navodi odlomak iz Jungovog pisma iz 1945. godine u kojem govori o psihoterapiji: “Glavno zanimanje u mom radu nije u lečenju neuroza, već u približavanju numinoznom.²³ U stvari, pristup numinoznom je terapija i, ukoliko se dospe do numinoznog iskustva, čovek je razrešen prokletstva bolesti.”

Ako shvatimo mit kao izraz arhetipova i kolektivnog nesvesnog, kao psihičku manifestaciju kako ga Jung shvata, i ukoliko uzmemo u obzir bilo koju verziju prikaza Persefone/Demetre/Hekate i bilo koju verziju mita Persefoninog silaska u podzemni svet, odvajanje od majke i ponovno sjedinjenje, možemo zaključiti koliki je značaj za psihu, pre svega žene, imala mitska priča o ovoj boginji tj. o ovim boginjama koje su povezane. Taj značaj odražavao se u Eleusinskim misterijama, čije svete obrede, prema predanju, direktno je Demetra prenela ljudima.

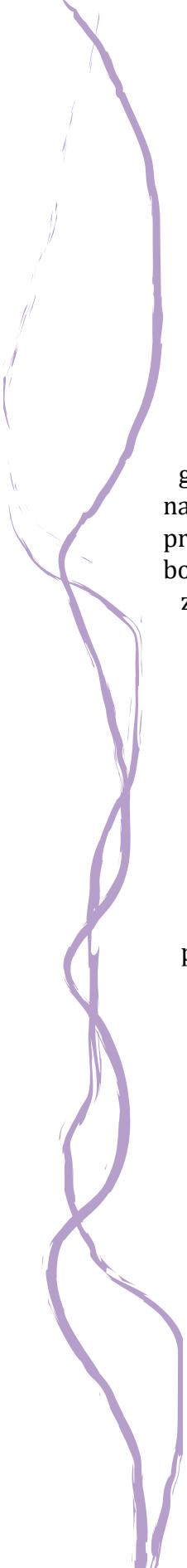
ELEUSINSKE MISTERIJE - SPONA SA NUMINOZNIM I INICIJACIJOM DEVOJKE U ŽENU

Ove misterije koje su prenosile tajnu života i smrti, prema Keller (2009), održavale su se u antičkoj Grčkoj oko dve hiljade godina, otprilike od 1450. p.n.e. do 392. n.e. Održavale su se svake godine - postojale su male, kao neka vrsta pripreme i velike misterije koje su se održavale negde u ranu jesen. Koliko su bile značajne za ljude tog doba govori podatak da su ih smatrali suštinskim za opstanak čovečanstva.

U vezi sa temom o kojoj pišem, ove misterije su mi privukle pažnju jer ih posmatram kao drevnu praksu, koja može poslužiti kao inspiracija savremenim psihoterapijskim praksama, u cilju razvoja pristupa za postizanje celovitosti, a zašto da ne i za olakšavanje prelaska iz jednog životnog doba u drugi, za one kojima je to potrebno. I dok je mit na kom su se zasnivale misterije dobro poznat, detalji oko samih obreda nisu poznati jer je čak zakonom bilo zabranjeno otkrivanje tajni misterija. Postoje samo prepostavke i rekonstruisani fragmenti.

Recimo, zna se da su postojali svečani rituali kojim su se učesnici fizički, emocionalno i duhovno pripremali za glavni doživljaj, da su se poistovećivali sa dve boginje, majkom i čerkom, te da su tokom ceremonija pili piće za koje neki autori smatraju da je bilo na bazi halucinogenih supstanci (npr. Wasson, R. G.; Hofmann, A., 2008).

²³ numinozno,
od latinskog numen
- božanstven,
veličanstven



Prema Kereniju, postoje dokazi da su se učesnici misterija poistovećivali sa Demetrom i postajali jedno sa boginjom, kako žene, tako i muškarci. Svako ko je govorio grčki jezik i nije počinio ubistvo, mogao je biti posvećen u misterije. Ono što se zna jeste to da su inicirani odlazili transformisani i duhovno prosvetljeni, bez straha od smrti: „Sofokle naziva trostruko srećnim one koji su u Eluisini postigli i videli telos: samo za njih život je u smrti, za ostale Donji svet je loš i neprijatan“ (Jung, Kerenji, 2007).

Pretpostavlja se da je sam doživljaj iniciranih bio tako moćan i dugotrajan jer je uključivao njihovo aktivno učešće u obredima gde su se oni celim bićem uživljavali u obrede i videli svojim očima najdublju misteriju života – imali možda neku vrstu vizije. Možemo pretpostaviti da su inicirani doživljavali kontakt sa numinoznim, božanskim koji po Jungu dovodi do isceljenja. Takođe, ono što se zna o obredima, podseća me na moć terapijskih intervencija koje podrazumevaju telesno i dramsko, kada klijent ulazi u neku ulogu, kada „odigrava“ značajnu scenu „sada i ovde“ uživljavajući se celim bićem – mnogo je brži i intenzivniji kontakt sa potisnutim osećanjima nego kada samo priča o nečemu ili sluša terapeuta. To da su inicirani „videli“ i doživeli istinu tako snažno, može ići u prilog tezi da su koristili neke biljke sa halucinogenim svojstvima.

Iako su i muškarci i žene izlazili iz ceremonija preobraženi i psihički transformisani u pozitivnom smislu, možemo samo pretpostaviti kakvo katarzično i obnavljajuće dejstvo je kult Demetre imao na psihu žene. Jung smatra da je veliki nedostatak za psihu i mentalno zdravlje savremene žene što nema priliku da doživi i spozna eluisinske emocije: „Demetra i Kora, majka i kći, upotpunjaju žensku svest prema gore i prema dole“ (Jung, 2003, str. 193). Na taj način proširuju usko ograničenu pojedinačnu svest do obuhvatnije ličnosti koja ima udela u večnom zbivanju. Takođe, svesnim doživljajem veze da se svaka žena unazad prostire u majci, a unapred u čerci, dolazi se do iskustva povezanosti sa precima, pa sve do Arhetipa ženske sADBINE, ali i do povezanosti sa budućim generacijama.

„Eleusinska Demetra jeste ujedno Kora i zrela žena“ (Jung, Kerenji, 2007, str. 249), stoji na natpisu koji je otkriveno na ostrvu Delos, jednom od grčkih najvažnijih svetilišta. Drugim rečima, i devojka i žena, što je od posebne važnosti za temu o kojoj pišem.

KAKO SE ISPOLJAVA ARHETIPSKA SIMBOLIKA POVEZANA SA FIGUROM KORE

Najpre da vidimo šta Jung misli pod figurom. Proučavajući produkte Nesvesnog (snove, vizije, fantazije i sumanute ideje), prepoznao je određene pravilnosti, tj. tipove (arhetipove)²⁴ od kojih razlikuje tipove situacija i tipove figura koje se ponavljaju. Među figurama „ima ljudskih prilika, koje se daju složiti u niz tipova: a to su poglavito – Senka, Starac, Dete (uključujući mladića – junaka), Majka („pramajka“ i „majka zemlja“) kao nadređena ličnost („demonska“, jer je nadređena) i njoj odgovarajuća suprotnost, devojčica, zatim Anima kod muškarca i Animus kod žene“ (Jung, 2003). Figura Kore pripada tipu Anime ako se kao pojava posmatra kod muškarca i tipu nadređene ličnosti (Sopstva) ako se posmatra kod žene. On ističe kao svojstvo psihičkih figura da su dvojne – da se mogu udvajati, i da su bipolarne - da se kolebaju između pozitivnog i negativnog značenja. Figura odgovarajuća Kori kod žene je udvojena figura majke, kao figura majke i devojke (Jung, 2003).

Kako se sve pojavljuje figura Kore kao produkt Nesvesnog kod žene, u snovima, vizijama i slično? Kod žene se figura Kore, prema Jungu (2003), može pojavljivati kao nepoznata mlada devojka, kao neudata majka, kao igračica, vodena vila sa ribljim repom. Isto tako, figura Kore i uopšte figura majke, neretko „skliznu“ u životinjsko carstvo, pa se prikazuju u vidu mačke, zmije, medveda ili crnog podzemnog monstruma poput krokodila ili bića sličnog džinovskom gušteru. S druge strane, figure Demetre i Hekate su nadmoćne i natprirodne veličine figure majke koje se mogu pojaviti i u svom čistom obliku kao boginje, a takođe kao „Majka Zemlja“ koja je uvek podzemna i može imati odnos prema Mesecu, zatim kroz žrtvu u krvi, žrtvovanje dece ili je ukrašena mesečevim srpom.

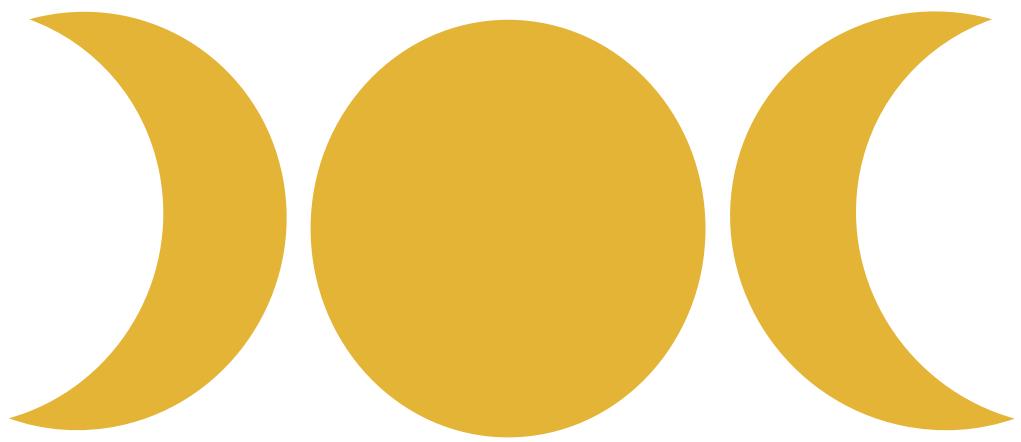
Prema Mardon (1990), u čijem modelu individuacije žene, faza Silaska se, između ostalog, povezuje sa kultom Persefone/Demetre, a karakteristike ove faze su intenzivni snovi putovanja preko reka i pustinja, snovi sa simbolima drevnih Boginja i svetih životinja. Silazak predstavlja sveti deo puta heroine u kome ona, ne samo da pronalazi i vraća izgubljene delove sebe, već isto tako ponovno otkriva izgubljeni duh kulture – ono što mnoge žene danas posmatraju kao ponovno otkrivanje Boginje (reclaiming the Goddess).

²⁴ Izgleda je u ovom prevodu arhetip prevoden sa tip – makar u nekim delovima knjige (Jung, Arhetipovi i kolektivno nesvesno, 2003)

Što
se tiče motiva
koji se povezuju
sa ovim boginjama, što
u samim mitovima, što u
vizuelnim prikazima na kultnim
spomenicima, već je pomenuto da
je Persefona prikazivana sa narom.

Prema Kereniju (Jung, Kerenji, 2007), za Demetru se vezuje simbol odsečenog klasa. Hekata je dobijala epitet „donositeljka svetlosti“ te se prikazivala sa bakljom. No, baklja je isto tako bila važan pratilec kulta Demetre i Persefone, pa su se i one neretko prikazivale sa bakljom. Već je bilo reči o neraskidivoj vezi između ove tri boginje, te o pretpostavci da one predstavljaju različite aspekte iste boginje. Sve tri su takođe imale odnos i prema Mesecu.

Jungov prikaz individuacije žena kroz figuru Kore i Put heroine Morin Mardok privukli su me, jer u velikoj meri odražavaju kompleksne unutrašnje doživljaje i procese kroz koje sam i sama prolazila, a koje je rečima bilo jako teško opisati. Motivi koji su se pojavljivali u mojim snovima i nekim izmenjenim stanjima svesti prepoznaла sam u prikazima ovih autora i osećala sam intuitivno da imaju neke veze sa prihvatanjem potisnutih ili zakržljalih femininih aspekata.



POSTAJANJE ŽENOM – ŠTA SE ZBIVA IZNUTRA I KAKO MOŽEMO OLAKŠATI TAJ PROCES

U procesu prelaska iz jedne razvojne faze u drugu zapravo se sukobljavaju zahtevi Sopstva i zahtevi ega (Henderson, prema Jung, 1996). Tada dolazi, na neki način, do produkcije simboličkog materijala u Nesvesnom, u našem starijem sloju psihe, koji teži da prodre u svest. Tako nam, recimo, kroz san, Nesvesno daje priliku da vidimo nešto što je važno i što ne vidimo i ne razumemo u budnom stanju, kada pristupamo svom životu i svojim potrebama iz modusa racionalnog i svesnog. U prethodnom delu nabrojani su motivi koji se mogu javiti ženama u snovima kada su u procesima u vezi sa proširenjem femininog identiteta.

Ako za neku promenu u sebi kojoj težimo možemo reći da je potrebno da „radimo na tome“ – sami ili uz stručnu pomoć - recimo da smo svesno uključeni u prepoznavanje šablonu, da se „ne pecamo“ i da odbijamo da reagujemo na „stari“ način, tako za neke druge važne promene, kao što je proces postajanje ženom, rad na sebi na kognitivnom nivou nije toliko učinkovit. Smatram da je tada učinkovitije angažovati se u praksama koje uključuju telo, senzacije, pokret, artističko izražavanje i tišinu (poput meditacije i molitve). To ne znači da ne radimo ništa, već da angažujemo neke druge kanale samospoznanje.

Tada je, pre svega, važno da osluškujemo signale koje nam šalje Nesvesno (kroz snove, recimo), koje nam šalje telo i koje nam šalje unutrašnji glas neopterećen onim šta je logično, već onim šta osećamo iz dubine duše

da nam je potrebno. Neophodno je da uvažavamo te signale i delamo u skladu sa njima. Da bismo mogli da čujemo tj. opazimo te signale, često je potrebno osamiti se, povući se, meditirati, moliti se, biti u kontaktu sa prirodom i angažovati se u aktivnostima koje nam prijaju. Polagano se onda stvara šira slika tj. i svest i doživljaj sebe kao potpunijeg bića. To je ono što se meni desilo i što mi je pomoglo u periodu kada je „prelazak“ u zrelo doba bio najintenzivniji.

Ono što žena pronalazi u dubinama psihe jesu potisnuti delovi femininog sa kojima uspostavlja ponovo vezu, kao što su odnos sa sopstvenim telom, sa svojim emocijama, intuicijom, seksualnošću i vrednostima. Pored slika Boginja (u najrazličitijim formama prikazivanja) koje joj mogu pomoći da uspostavi taj odnos, neretko se javlja slika bake kao vodič kroz potisnuti svet femininog. Često se baka povezuje sa nekim ko uliva sigurnost i ko neguje u momentima bolesti, te kao Hekata, baka pauk (Grandmother Spider) i Hestia (crone aspect), sadrži kvalitete ženske intuicije, mudrosti, snage i emocionalne i fizičke nege koje ženi zapravo nedostaju u svakodnevnom životu (Murdock, 1990).

Mogu samo da potvrdim da sam ovo što je Mardok gore opisala, šta žena pronalazi u dubinama psihe i o ulozi bake kao vodiča, iskusila na svojoj koži. Isto tako mogu da posvedočim da bi mi neki vid inicijacije, rituala u sigurnoj i zaštićenoj atmosferi (u

grupnoj psihoterapiji recimo) sigurno pomogao i skratio lutanje da se lakše sjedinim sa potisnutim aspektima ženskosti u sebi. Prijalo mi je da sam u društvu žena sličnog senzibiliteta i da delimo unutrašnje doživljaje.

Konačnu fazu dostizanja celovitosti žene, u jungijanskom duhu, Mardok naziva svetim brakom femininog i maskulinog. Sveti obred venčanja kao arhetipska forma je posebno važan za psihologiju žene (Henderson, prema Jung, 1996). Devojčica se od malih nogu kroz priče o princezama priprema za venčanje sa princem kao nekim specijalnim i sigurno da je društvo na taj način priprema za jednu od uloga koje joj je namenilo. Međutim, sveto venčanje ima mnogo dublju psihološku pozadinu. Sveti venčanje je zapravo završnica na putu individuacije tj. postizanja celovitosti iznutra jer se kroz njega dolazi do pomirenja suprotnosti unutar nas samih. U slučaju individuacije žene, na putu heroine, prema Mardok (1990), kroz sveto venčanje žena dolazi do razumevanja i svoje ženske i muške prirode, te uspeva da ih prihvati i sjedini. Produkt ovog sjedinjavanja je rođenje božanskog deteta (divine child) – koje predstavlja nikog drugog do samu osobu kao božanskog bića, autonomnu i u stanju jedinstva sa svim svojim suprotnostima. Žena je tada celovita.

Iako savremena žena nema priliku da se kroz rituale poput Eleusinskih misterija inicira, simbolički poveže sa majkom - Boginjom, identificuje i doživi oba aspekta Boginje (i Koru i Demetru) i time isceli rascep majka/ćerka, ranu femininog, možemo kroz psihoterapijske prakse i generalno kroz edukaciju više da negujemo kontakt sa suštinom našeg bića, da ga osluškujemo, bolje razumemo i uvažavamo poruke koje šalje, a ne da srljamo kroz život bez svesti i dublje spoznaje ko smo i šta autentično želimo.



Takođe, razvojem postmodernih psihoterapijskih praksi koje su fokus sa pretežno verbalnih intervencija usmerile na čulni i telesni doživljaj, na različite vidove ekspresivnog izražavanja koje ističu značaj simbola, koje priznaju važnost duhovnosti i koje inspiraciju nalaze i u nekim praksama drevnih civilizacija, možemo ponuditi savremenim ženama tretmane koji sigurno da mogu pomoći u prevazilaženju izazova na putu ka celovitosti. Ti tretmani, po meni, naročito su efikasni kada su u formi grupnog rada sa drugim ženama, kada traju nekoliko dana, sa mogućnostima kontinuiranog rada sa istom grupom i kada se dešavaju na mirnom i izolovanom mestu u prirodi.

ZAKLJUČAK

Objedinjavanje onoga šta predstavljaju Persefona (Kora, devojka, čerka), Demetra (majka) i Hekata (Mesec, intuicija, tajno), možemo posmatrati kao aspekte koji su važni na putu individuacije kod žena. Arhetipska simbolika ovih boginja, podsetnik je širine i tajne ženskosti koje svaka žena u sebi nosi, samo je potrebno da dođe u istinski kontakt sa sobom i svojim odbačenim ili skrivenim aspektima kako bi proširila svoj feminini identitet. Pod tajnom ženskosti ne podrazumevam neki mistični koncept, već potencijale koje svaka žena ima, poput intuicije, kreativnosti, produhovljenosti, emotivne i telesne svesnosti, koji mogu ostati samo na nivou potencijala, neproklijalog semena, nečega što se nikad ne spozna, a mogu se u potpunosti razviti i spoznati, te doprineti doživljaju celovitosti bića i potpunijeg života.

Smatram da je ovo važan izvor kog se valja podsećati jer je društvena konstrukcija svela ženskost na stereotipnu sliku tipičnih uloga i kvaliteta koji su





Foto: Individualni integrativno art psihoterapijski rad sa klijentkinjom, 2020.

ili negativni ili se ne vrednuju mnogo (poput manipulativnosti, preterane emotivne razdražljivosti, zbumjenosti). Ova stereotipna slika odbija i mnoge žene, one se sa njom ne mogu identifikovati, te traže druge izvore za identifikaciju i najčešće ih pronalaze u muškim principima i uzorima. Arhetipske slike Kore i razne varijacije mita koji je u vezi sa figurom Kore, stoga, važni su jer su podsetnici na mogućnost posmatranja ženskosti ne kao statičnog i striktno određenog kvaliteta, već kao dinamičnog i višedimenzionalnog. Pored potrebe žene za celovitošću, za objedinjavanjem različitih aspekata njenog bića i identiteta, ukazuju i na potrebu objedinjavanja ovozemaljskog i božanskog, i ličnog i transpersonalnog, te potrebu da shvatimo tajnu života i smrti.

Model koji je dala Mardok, Put heroine, čini mi se kao dosta dobar da opiše faze sa kojima se suočavaju mnoge savremene žene na svom putu ka celovitosti. Odbacivanje femininih kvaliteta kao odgovor na konstruisanu i iskrivljenu sliku ženskosti u društvu, može se prevazići ili makar ublažiti kroz stvaranje novih i drugačijih priča, koje uvažavaju potrebe i izazove današnjih generacija devojčica i žena, te kroz vidljivost novih heroina iz tih priča koje će biti uzori devojčicama. Ovo vidim pre svega kao zadatak popularne kulture i proizvode poput filma, televizije (uključujući serije) i novih medija u kojima će prikaz žena prevazići njihovo dosadašnje dominantno stereotipno predstavljanje. To je veliki izazov u današnje doba i verujem da će proći još dosta vremena dok se nešto tu ne promeni. Ono na šta je lakše uticati kada su u pitanju rol

modeli, jeste veća vidljivost stvarnih heroina, žena koje svojim integritetom, sposobnostima i delima mogu biti inspiracija devojčicama i drugim ženama, bilo da su u pitanju istorijski likovi ili savremene žene.

Što se tiče samog procesa individuacije, psihičkog i duhovnog rasta na putu postajanja ženom, i specifičnih faza koje se u tom procesu dešavaju poput potrage za odbačenim delovima selfa, isceljivanja rana i sjedinjenje sa odbačenim aspektima femininog i konačno sjedinjenje femininog i maskulinog, smatram da je situacija optimističnija. Iako savremena žena nema priliku da se kroz rituale poput Eleusinskih misterija identificuje sa (troobličnom) Boginjom, te lakše dođe do celovitosti, uz pomoć psihoterapijskih praksi i generalno kroz edukaciju može se uticati da žene počnu više da neguju kontakt sa svojim unutrašnjim bićem i da su u boljem balansu sa svojim različitim aspektima. U terapijskom smislu, za ženu je izuzetno važan rad sa telom i čulima, te dopuštanje sebi da se prepusti imaginaciji i kreativnim procesima.

Takođe, razvojem postmodernih psihoterapijskih praksi koje su fokus sa pretežno verbalnih intervencija usmerile i na čulni i telesni doživljaj, na uživljavanje i različite vidove ekspresivnog i kreativnog izražavanja, koje inspiraciju nalaze i u drevnim (duhovnim i isceljujućim) praksama, možemo ponuditi savremenim ženama sveobuhvatne tretmane koji sigurno da mogu pomoći u prevazilaženju izazova na putu ka celovitosti. Ti tretmani po meni naročito su efikasni kada su u

formi grupnog rada sa drugim ženama, kada traju nekoliko dana, sa mogućnošću kontinuiranog rada sa istom grupom, i kada se dešavaju na mirnom i izolovanom mestu u prirodi (retreat). Uz prisustvo obučene i iskusne terapeutkinje/voditeljke grupe, naravno. Smatram da je u ovom slučaju bolje da je u pitanju žena koja vodi terapijski proces.

Zato mislim da je za žene koje su na razvojnem putu, koji ima veze sa buđenjem njihove ženstvenosti i ženskosti, dobar izbor integrativna art psihoterapija i druge škole koje neguju pomenute pristupe.

Eleusinske misterije, nekada toliko važne za antičkog čoveka, mogu se posmatrati kao inspiracija za prakse kojih su i žene i muškaraci u savremeno doba gladni, prakse koje mogu odgovoriti na njihove potrebe za celovitošću, ali i na potrebe da budu deo šire reke života, povezani sa precima i budućim generacijama, kao i sa božanskim. Ne čudi oživljavanje interesovanja poslednjih decenija za duhovnost otelovljenu u prirodi i za prakse drevnih kultura koje su stavljale akcenat na ritualno, za obrede inicijacije uključujući i ceremonijalno konzumiranje svetih biljaka sa halucinogenim svojstvima poput ajahuaske i magičnih pečurki



(Psilocybin mushrooms), jer su to moćne prakse koje, uz iskusno vođstvo, mogu dovesti do doživljaja tog objedinjavanja. Naravno, konzumiranje halucinogenih biljaka u savremenim ritualima je i dalje kontroverzno pitanje jer kod nekih ljudi to može dovesti do dezintegracije ličnosti i pojave psihotičnih simptoma.

Konvencionalne i duhovne prakse usmerene na rast i razvoj individue izolovane ne mogu da odgovore na svu širinu specifičnih i kompleksnih potreba muškaraca i žena u savremeno doba kod kojih je prisutan doživljaj rascepljenosti i izgubljenosti, tj. multifrenija kao bolest s početka 21. veka (Milenović, 2017). Potrebno je stoga uvažavanje i preplitanje onoga što je učinkovito i iz jednih i drugih praksi, dakle rad na interpersonalnom, intrapersonalnom i transpersonalnom nivou. I to preplitanje se već dešava, kod nas je za to primer škola Integrativne art psihoterapije.



Foto 1 i 2 na ovoj stranici: proces rada i finalni produkt, PsihoArt Lab radionica, Novi Sad, 2015.

LITERATURA

- Estes, K. P., Žene koje trče s vukovima; Beograd: Nova knjiga (2018)
- Erikson, E. H., Identitet i životni ciklusi; Beograd: Zavod za udžbenike (2008)
- Gulding, M. M, Gulding R. L., Promeniti život; Novi Sad: Psihopolis institut (2007)
- Jerotić V., Jungijanska i/ili klajnijanska analiza? Psihijatrija danas/2007/39/1/65-72/ (2007)
- Jung, K. G., Arhetipovi i kolektivno nesvesno; Beograd: Atos (2003)
- Jung, K. G., Čovek i njegovi simboli; Beograd: Narodna knjiga – Alfa (1996)
- Jung, K. G., Sećanja, snovi, razmišljanja; Beograd: Atos (1995)
- Jung, K. G., Kerenji, K., Uvod u suštinu mitologije; Beograd: Fedon (2007)
- Keller, M. L., Ritual Path of Initiation into the Eleusinian Mysteries; Rosicrucian Digest, No 2, vol. 87. (2009). Preuzeto sa https://www.ciis.edu/Documents/07_keller.pdf (pristupljeno u oktobru 2017)
- Milenković, S., Duša misli u slikama; Beograd: Čigoja (2017)
- Milenković, S., Od psihološkog do duhovnog razvoja; neobjavljen rad (2002)
- Milenković, S., Psihoterapija i duhovnost; Beograd: Čigoja (2002)
- Murdock, M., The heroine's journey: Woman's quest for wholeness; Boston: Shambhala Pub (1990)
- Spretnak, C., Demeter and Persephone, From Lost Goddesses of Early Greece: A Collection of Pre-Hellenic Myths Copyright © 1978, 1981, 1992 by Charlene Spretnak; Reprinted by permission of Beacon Press, Boston (1978) – preuzeto iz Rosicrucian Digest, No 2, vol. 87.
- Wasson, R. G; Hofmann, A.; Ruck, C. A. P., The Road to Eleusis – Unveiling the Secret of the Mysteries. Berkeley: North Atlantic Books (2008)
- Zaharijević, A., Postajanje ženom; Beograd: Rekonstrukcija ženski fond (2010)
- Izvori sa interneta
- The Center for Hellenic Studies: Homeric Hymn to Demeter (Translated by Gregory Nagy). <https://chs.harvard.edu/primary-source/homeric-hymn-to-demeter-sb/> (pristupljeno u novembru 2017)
- Wilber, K., Three selves on the journey to growing up and waking up. The Psychotherapy and Spirituality online Summit organized by Soundstrue (2017, October 30) Preuzeto sa <https://www.soundstrue.com/store/psychotherapy-and-spirituality-summit/free-registration> (snimak je bio dostupan samo tog dana)

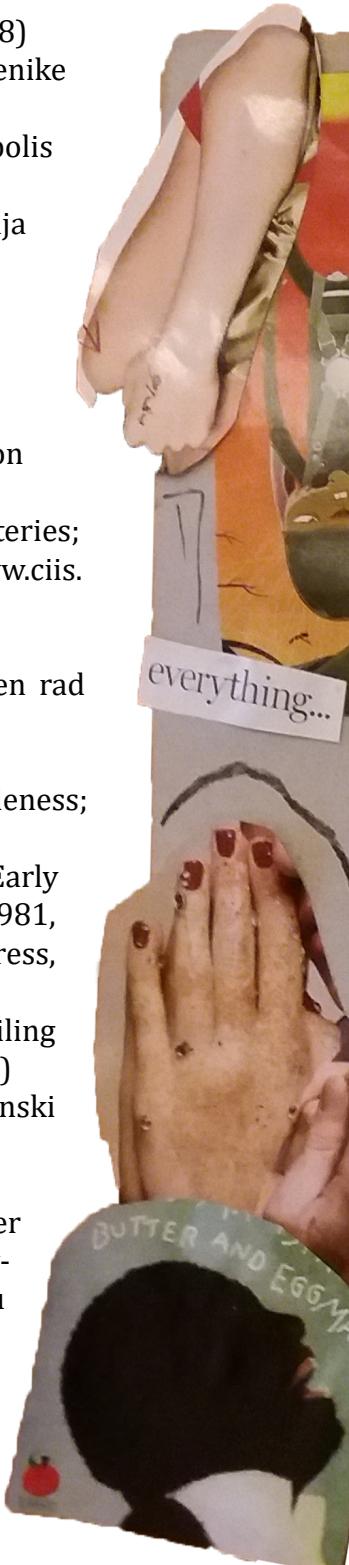


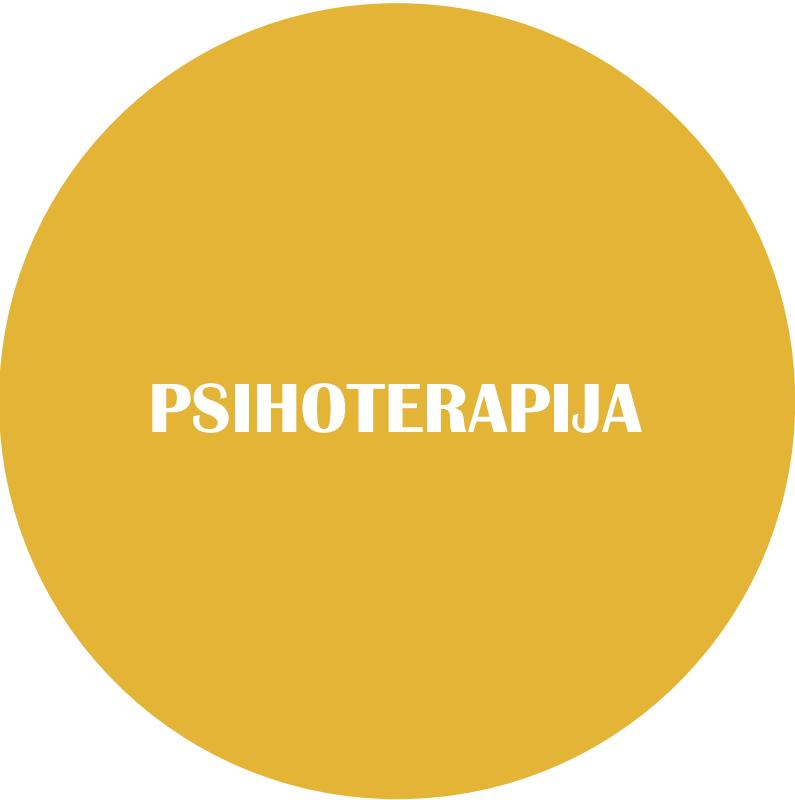


Foto: PsihoArt Lab, Novi Sad, 2019.

- PRILOG -

**KRATAK PRIKAZ ART
TERAPIJSKIH PRAKSI**

U redovima koji slede dajem pojašnjenje svojih razmišljanja koja sam izrazila u zaključku rada pod nazivom Od devojke do žene – put ka celovitosti.



PSIHOTERAPIJA

Najpre, da vidimo šta je to psihoterapija.

Psihoterapija je naučna, kao i humanistička, društvena disciplina, koja ima svoje različite modalitete, metode i tehnike rada koji su naučno zasnovani. Za psihoterapiju je karakterističan, pre svega, specifičan međuljudski, lični odnos između klijenta i psihoterapeuta, a njen cilj je otklanjanje svih oblika ljudske patnje, kao i unapređenje rasta i razvoja, kako ličnog tako i društvenog (Milenković, 2017).

Danas postoji više od 400 varijeteta psihoterapijskih pristupa. Neke od najpoznatijih škola i modaliteta psihoterapije zastupljenih i na našim prostorima su: psihohanaliza, bihevior terapija, KBT (kognitivno-bihevioralna terapija) i razni njeni varijeteti, egzistencijalistička psihoterapija, geštalt terapija, transakcionalna analiza, sistemska porodična terapija, telesna terapija, psihodrama, integrativna psihoterapija itd.

Ono što se pojavljuje kao trend s kraja prošlog veka jeste integracija u psihoterapiji – otvorenost ka integraciji različitih teorija, metoda i tehnika što daje mogućnost samim terapeutima da bolje razumeju različite teorije strukture i razvoja ličnosti, različite teorije nastanka psiholoških problema kao i da su “opremeljeni” širom lepezom pristupa u radu sa klijentima. I u tom smislu držimo korak sa svetom – 1999. godine je osnovano Jugoslovensko društvo za integrativnu art psihoterapiju, kasnije preimenovano u Srpsko društvo za integrativnu art psihoterapiju koje još uvek postoji, preko dvadeset godina.

Istraživanja u psihoterapiji pokazuju da ne postoji jedan modalitet (a u okviru njega metodi i tehnike rada) koji je učinkovitiji od drugih. Kao najvažniji faktor uspešnosti izdvaja se dobar savez tj. odnos između terapeuta i klijenta. Pored toga, kao relevantan faktor pominje se i ličnost terapeuta i njegova uverenja, zato je tokom edukacije iz psihoterapije veoma važno da sam terapeut prolazi kroz ličnu terapiju i prevazilazi sopstvene zastoje – samim tim smanjuje se rizik da tokom terapije dođe do zastoja ili još gore do neadekvatnih intervencija terapeuta jer je nesvesno odreagovao na sadržaje koji dolaze od klijenta (kontratransforna reakcija).





Psihoterapija, kao nova nezavisna disciplina, nije isto uređena u svim zemljama. U Srbiji još uvek nije usvojen zakon o psihoterapijskoj delatnosti, što znači da psihoterapiju kao profesiju zakoni u Srbiji još uvek ne prepoznaju, za razliku od nekih desetak evropskih zemalja koje su to već učinile. To isto znači da se svako može nazivati psihoterapeutom i reklamirati svoje usluge bez obzira na to da li je kvalifikovan ili ne za taj posao. Slična je situacija i u regionu. Jedino Hrvatska ima usvojen zakon koji uređuje psihoterapijsku delatnost, dok se kod nas nazire usvajanje ovog zakona u bliskoj budućnosti, budući da postoji izrađen nacrt zakona i započete inicijative da se ova oblast pravno uredi.

Obuke iz psihoterapije u Srbiji sprovode se kroz priznata udruženja različitih modaliteta (škola psihoterapije). Uglavnom te obuke traju najmanje četiri godine i podrazumevaju teorijski i praktični deo (metode i tehnike izabranog modaliteta), ličnu terapiju i supervizirani rad sa klijentima. Savez društava psihoterapeuta Srbije je krovna organizacija ovih udruženja koja reguliše standarde za bavljenje psihoterapijom i izdaje nacionalne sertifikate za one koji su uspešno ispunili obaveze po planu i programu edukacije nekog od ovih priznatih udruženja. Trenutno je kod nas registrovano 30 udruženja psihoterapijskih modaliteta i 2 udruženja psihoterapijskih metoda.²⁵

Iako još uvek nemamo zakon o psihoterapijskoj delatnosti, važno je naglasiti da su obuke i standardi pomenutih priznatih udruženja (škola) psihoterapije usklađeni sa Strazburškom deklaracijom na kojoj se zasniva delatnost Evropske asocijacije za psihoterapiju, radi etabliranja psihoterapije kao samostalne i nezavisne profesije s kompatibilnim standardima na nivou cele Evrope.

U daljem nastavku bliže ću predstaviti art terapiju i integrativnu art psihoterapiju budući da sam ova dva pristupa najviše pominjala kao preporuku u radu sa ženama koje su na putu ka celovitosti. Potom ću kratko predstaviti svoj doprinos u afirmaciji art terapijskih praksi i u radu sa ženama jer to je ciljna grupa sa kojom najviše radim.

25 <https://savezpsihoterapeuta.org/udruzenja/>

*Foto: Eva Janković Bočković, PsihoArt Lab radionica, Novi Sad, 2019.



ŠTA JE TO ART TERAPIJA²⁶

Iako su isceljujuće prakse koje čine osnovu ekspresivne art terapije stare koliko i čovek, art terapija kao formalna disciplina počinje da se razvija u 20. veku. Prema nekim autorima, u pitanju je hibridna disciplina, koja objedinjuje psihologiju, psihoterapiju i umetnost (Malchiodi, 2003).

I dok su osnivači najpoznatijih psihoterapijskih škola i modaliteta, počevši od Frojda i psihoanalize, bili muškarci, u kontekstu ovog rada zanimljivo je zapažanje da su razvoju art terapije kao discipline najviše doprinele žene, kombinujući umetnost i psihoterapiju – počevši od Margaret Naumburg koja se smatra pionirkom art terapije, pa preko Edit Kramer, Elinor Ulman, Irene Jakab, da pomenem samo neka imena.

Postoje različite definicije art terapije, kao i različiti nazivi za ovu disciplinu. Nazivi art terapija i art psihoterapija se koriste alternativno, a još neki nazivi sa kojima se recimo srećemo su: psihoterapija koja koristi umetnost; kreativna (psiho) terapija; ekspresivna (art) terapija; umetnička terapija; analitička art psihoterapija; integrativna art psihoterapija.

Art terapija prema Karkou (1998, 2001) je ustvari generičko ime koje se koristi da označi četiri zasebne profesije:

1. art terapiju (u užem smislu – korišćenje vizuelnih umetnosti u psihoterapiji)
2. terapiju igrom i pokretom (dance/movement)
3. dramaterapiju i
4. muzikoterapiju.

Prema Milenković (1997; 2017), art terapiju možemo shvatiti kao ponovno stvaranje čoveka ili re-creatio, auto-poiesis, i ona ima za cilj oslobođanje njegovih kreativnih potencijala i autentičnosti, što omogućava proces rasta i razvoja i integraciju ličnosti, kao i njeno nadrastanje – transcendenciju.

A umesto definicije, možemo navesti sledeće zajedničke karakteristike svih art terapijskih disciplina koje su se razvijale kao rezultat multidisciplinarnih praksi umetnika, psihologa, psihijatara, psihoterapeuta, socijalnih radnika i ostalih:

- upotreba umetnosti kao sredstva izražavanja
- isticanje kreativnosti kao osnovne vrednosti
- priznavanje važnosti i razumevanje neverbalne komunikacije
- upotreba imaginacije, simbola i metafore
- stvaranje sigurne i podržavajuće sredine i odnosa između terapeuta i klijenta
- postojanje terapijskih ciljeva
- korišćenje procene i/ili evaluacije kao dela terapijske prakse.

Na jednoj tribini o art terapiji, učesnica je postavila pitanje da li je opravdano i precizno reći "upotreba umetnosti" kada pričamo o art terapiji jer i sam pojam umetnosti ima neka svoja uža i šira određenja. Ono što je važno u art terapijskom procesu jeste to da se klijent podstiče na kreativno izražavanje, ekspresiju, koristeći medij koji mu najviše "leži", bilo da je to crtež, kolaž, pevanje, dramsko izvođenje itd. i da se ne gleda estetska vrednost stvorenog. Zato je važno naglasiti klijentima da ne moraju znati da crtaju, pevaju, glume i da niko to ne ocenjuje.

Dakle, naglasak je na kreativnosti i kreaciji. U tom smislu, pomenuće još jednu definiciju koju daje Marian Liebmann (2004) u kojoj ona art terapiju određuje preko upotrebe umetnosti kao sredstva ličnog izražavanja, da bi se komunicirala osećanja pre nego estetski utisak zasnovan na spoljašnjim standardima.

Prepuštanje kreativnom procesu samo po sebi je lekovito. Neki art terapeuti stavljaju akcenat na ovaj kreativni proces (umetnost kao terapija), dok drugi art terapeuti stavljaju akcenat na psihoterapiju gde se crtež ili drugi kreativni izražaj istražuje unutar terapijskog odnosa (umetnost u terapiji).

Zašto umetnost u psihoterapiji²⁷

Ovde su navedeni neki od argumenata zašto je umetničku ekspresiju dobro uvesti u terapijski proces.

Umetnička produkcija smanjuje ili čak otklanja tenziju i smiruje.

Naše mišljenje je većinom vizuelno.

Rudolf Arnheim, Vizuelno mišljenje: "Kognitivne operacije koje se zovu mišljenje nisu samo privilegija mentalnih procesa izvan percepcije već su sastavni delovi percepcije." (Arnheim, 1971, str. 139)

Aristotel: duša nikad ne misli bez slike.

Slika je vrednija od hiljadu reči (Rubin, 2005)

Slike lakše izražavaju to što reči ne mogu, potisnute "teške" emocije i misli (Naumburg)

Slike sažimaju, kondenzuju mnoga značenja (uticaj Frojda)

Magijska moć slike (Kris, 1970)

Slika daje moć nad onim što prikazuje. Npr. u folklornoj umetnosti crtanje životinja predstavlja moć da se uhvati ono što nestaje i tako zagospodari objektom.

Slično u dečjim crtežima u terapiji igrom – putem slike deca uspevaju da zagospodare tekućom realnošću i da reše problem koji imaju (Axline, 1978).

²⁷ Preuzeto iz knjige, uključujući i navedene reference: Milenković, S., Duša misli u slikama, Beograd: Čigoja (2017). Više informacija o ovoj temi i navedenim autorima, zainteresovani mogu naći u ovoj knjizi

Neke stvari je lakše “reći” kroz umetnost:

- preplavljujući afekat
- preverbalna i zabranjena sećanja
- tamna strana psihe – ono što je u senci
- kompleksna osećanja i situacije
- snovi
- fantazije

Umetnička produkcija je ne samo za preporuku već joj nema zamene kada je u pitanju kontakt sa nesvesnim delom u kome su pohranjene duboko potisnute emocije, posebno kada su one na neverbalnom i na telesnom nivou (Milenković, 2017).

Neke stvari lakše “videti” kroz umetnost

Slika predstavlja otelovljenje misli i osećanja, pa ima ulogu medijatora koji posreduje kao most između unutrašnjeg sveta i spoljašnje realnosti (Case & Dalley, 1993).

Lakše premošćavamo zastoje u terapijskom tretmanu

- otpori i odbrane se ne “napadaju”/konfrontiraju direktno – projekcija je na crtežu a klijent sam određuje da li će pričati o tome šta je nacrtao ili će pričati o sebi (povezati sa svojim životom to što je nacrtao)
- umetnička ekspresija smanjuje uticaj svesnosti samim tim i kontrole (otpora i odbrane) koja za cilj ima da odbrani sliku koju imamo o sebi

U okviru neuronauke, sve je više dokaza i istraživanja o tesnoj povezanosti vizuelnog i emocionalnog sistema. Recimo, u knjizi Telo sve beleži (The Body keeps the Score, 2015) dr Besela Van der Kolka, autor, na osnovu istraživanja oporavka od trauma, konstatiše “granice jezika” i primene verbalnih terapija, a ističe moć “ekspresivnih terapija” kao što su “art, muzika i igra.”

U tretiranju trauma, fundamentalno je raditi sa telom i čulima (“come to our senses”), ne samo u individualnom oporavku od trauma već i kolektivnom (Malchiodi, 2020).

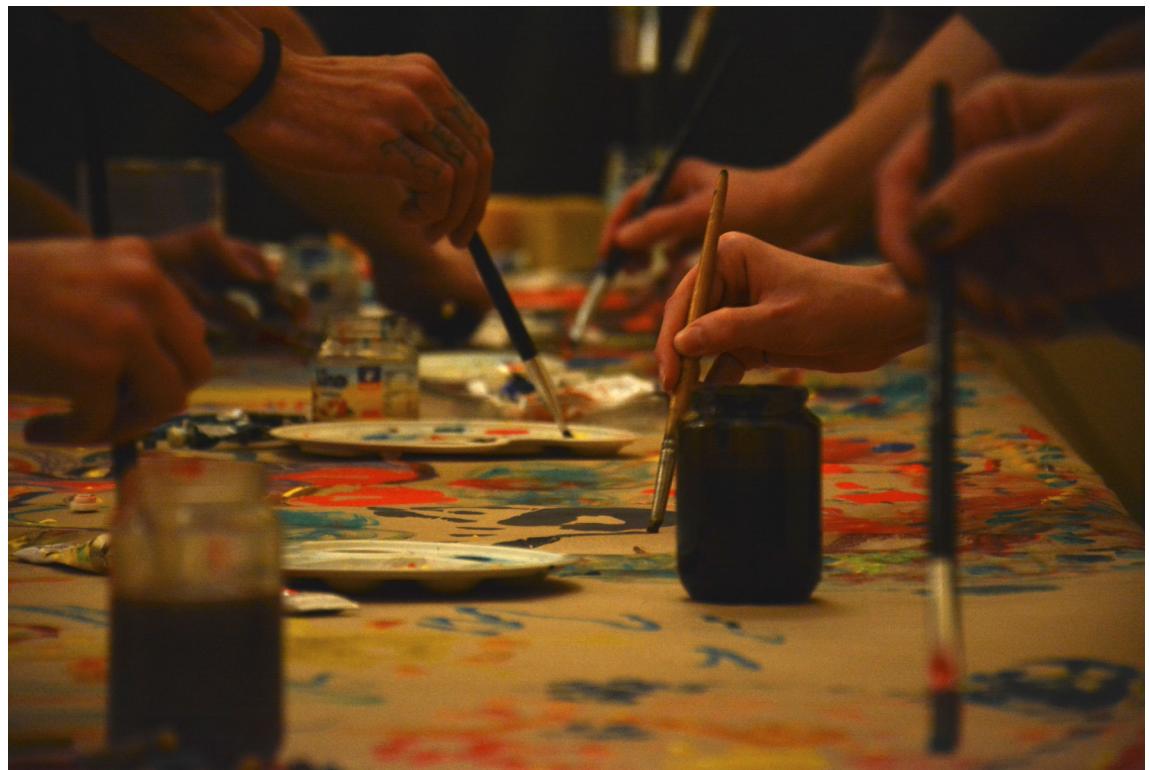
Oblasti primene art terapije

Art terapija (sa svim svojim varijetetima) već je uveliko prepoznata i popularna u svetu zbog svog blagotvornog dejstva ne samo u psihoterapiji i tretiranju mentalno-zdravstvenih problema, već i šire, u edukaciji, u korporativnom setingu, u razvoju zajednice i generalno kao metod ličnog razvoja i samoostvarenja.

Naročito je učinkovita: u radu s decom; u tretiranju trauma; u radu sa neurološkim pacijentima; kod razvojnih poremećaja.



Foto: Eva Janković Bočković, PsihoArt Lab radionica, Novi Sad, 2019.



MODEL ISCELJUJUĆIH PRAKSI ZASNOVANIH NA UMETNOSTI (MALCHIODI)

Savremena ekspresivna art terapeutkinja, specijalistkinja u radu sa traumama, Cathy Malchiodi²⁸ (2020), nudi model isceljujućih praksi koje se mogu svesti na četiri glavne kategorije: pokret, zvuk, storytelling i tišinu. U pitanju su prakse zasnovane na ekspresiji koje ljudi primenjuju od pamтивека, kroz rituale i ceremonije, kao odgovor na lično ili kolektivno iskustvo gubitka ili trauma, koje pomažu u procesu vraćanja psihičke, fizičke i socijalne ravnoteže.

Meni se ovaj model učinio korisnim da približim čitaocima, ne samo poreklo art terapijskih praksi, već i šta sve mogu očekivati na art terapijskim sesijama i iskustvenim radionicama koje koriste neke od artističkih medija. Modelu ove autorke, ja sam dodala neke tradicionalne prakse karakteristične za naše prostore kao i savremene prakse dostupne i kod nas.

Movement/pokret

Prakse koje uključuju pokret: ritualni ples (u svim kulturama postoje karakteristični ritualni plesovi); jogu; taj či.

Savremene prakse: recimo Ples 5 ritmova; Open floor (koje zovu i meditacija u pokretu).

Tehnike na radionicama: crtanje sa dve ruke; izražavanje emocije kroz pokret tela...

Zvuk

Prakse koje uključuju zvuk: pevanje, stvaranje i slušanje muzike, sviranje.

Naricanje/bugarenje kao tradicionalni načini suočavanja sa gubitkom na našim prostorima.

Danas: muzikoterapija; korišćenje različitih vibracija zvuka; rad sa glasom u sklopu telesne terapije...

Muzika kao lek – naročito značajna u radu i istraživanju neurologa Olivera Saksu (prema Malchiodi, 2020).

Storytelling

Pored pričanja i pisanja priča kao verbalnih aktivnosti, ovde se ubrajaju i vizuelne prakse kao forme grafičkog i simboličkog izražavanja kroz slike (crtanje, slikanje, kolaž, fotografija, film). Takođe, ovde se ubrajaju sve dramske prakse, igranje uloga, performans; terapija igrom, terapija u pesku.

Tišina

Prakse čiji je cilj da se utiša i umiri um; da se podigne nivo svesnosti (iznutra i spolja): meditacija i mindfulness. Kod nas molitva.

Tri glavne komponente pune sabrane svesnosti iz trenutka u trenutak (mindfulness): svesnost; sadašnji trenutak; neosuđivanje: prihvatanje iskustva bez obzira da li je pozitivno ili negativno.

Najčešća je kombinacija ovih praksi u art terapijskim tretmanima.

28 U momentu pisanja ovog rada nisam naišla na srpsko izdanje neke od knjiga ove autorke tako da je izazov transkribovati njeno ime na naš jezik, a da se ne pogreši

ART TERAPIJA KOD NAS: INTEGRATIVNA ART PSIHOTERAPIJA (IAP)²⁹

Kao što sam već navela, Srpsko društvo za integrativnu art psihoterapiju, koje je osnovala dr Snežana Milenković, postoji još od 1999. godine. Budući da sam i sama učenica ove škole, navešću osnovne prepostavke ovog terapijskog modaliteta, a to su:

- integracija i holizam – u pitanju je sveobuhvatni pristup koji povezuje dušu, duh i telo
- psihološka ravan rada – odnosi se na psihički razvoj: metaforički rečeno, to je “čišćenje bašte od korova prošlosti” (Milenković, 2017)
- duhovna ravan rada – odnosi se na duhovni razvoj: metaforički rečeno, to je “sejanje novog semena pošto je bašta očišćena” (Milenković, 2017) - ovo je napredni nivo rada i moguć je tek kada smo se oslobođili prošlih uslovljenosti (očistili baštu od korova)
- kreativnost kao pristup, način rada i rezultat promene u IAP

Osnovno teorijsko opredeljenje IAP je humanistička orientacija u psihologiji i psihoterapiji sa mešavinom egzistencijalističke fenomenologije, geštalt psihologije, transakcione analize, psihoanalize, sistemske teorije, kognitivne teorije, telesne terapije, budizma i art terapije.

Teorija kreativnosti je objedinitelj, ne samo teorije, već i praktičnog rada u IAP.

U prikazu integrativne art psihoterapije za potrebe ove publikacije, staviću akcenat na art momenat jer mi je cilj da širem auditorijumu približim značaj i mogućnosti upotrebe umetnosti u terapiji.

Integrativna art psihoterapija je kreativna upotreba umetničkih medija od strane klijenta kao terapijskog sredstva neverbalne i simboličke komunikacije, kao i verbalne, u prisustvu terapeuta u zaštićenoj terapijskoj sredini (Milenković, 2017).

Klijentova imaginacija i njegove slike (vizuelne i nevizuelne), kao i njihova eksternalizacija su suština procesa i rada u IAP. Kreće se od prepostavke da crtež ili drugi produkt ekspresije reflektuje psihičko iskustvo i psihičko stanje autora. U pitanju je proces projekcije koji je Kris (1970) definisao kao psihički proces koji se sastoji u prenošenju unutrašnjeg iskustva, unutrašnjih slika, u spoljašnji svet.

Slika u IAP ima višestruku primenu:

- kao dijagnostičko sredstvo postojećeg stanja klijenta
- kao način uspostavljanja i održavanja komunikacije (terapijskog odnosa)
- kao terapijsko sredstvo - način rada (dekonstrukcija i rekonstrukcija početne slike u željenu – koja predstavlja terapijski cilj)
- kao psihoterapijska prognoza
- kao način evaluacije terapijskog rada.

U radu sa crtežom (drugim klijentovim produktima), verbalna uputstva nisu formalizovana već više fleksibilna. Terapeut ne interpretira klijentu njegov crtež (delo) već zajedno sa klijentom otkriva njegovo značenje.

Upravo u načinu rada sa slikom sastoji se specifičnost IAP-a. Od kreativne vizualizacije, preko njene eksternalizacije (materijalizacije putem nekog od izabranih umetničkih medija izražavanja, zatim njenog otelovljenja (telesnog doživljaja slike) pa do 'slike u akciji' koja često ima dramski karakter (dramska slika). Važno je pomenuti i metod uživljavanja (različit od mehanizma odbrane projekcija) koji je differentia specifica rada u IAP.



Foto: Evaluacija psihoterapijskog rada sa klijentkinjom uz pomoć slike - 2021. i 2022.



– PSIHOART LAB –
MOJ DOPRINOS AFIRMACIJI
ART TERAPIJSKIH PRAKSI

PsihoArt Lab³⁰ su iskustvene radionice u kojima polaznici uz pomoć vizuelnih i performativnih praksi uče kako da unesu više balansa u svakodnevni život. Radionice su nastale 2014. godine kao izraz integracije mog iskustva u oblasti mentalnog zdravlja, rada sa grupama, ličnih interesovanja, istraživanja inovativnih i kreativnih metoda u radu sa grupama i konačno sazrevanja kao budućeg integrativnog art psihoterapeuta.

Jednostavnije rečeno, to su radionice u kojima koristim specijalno dizajnirane kreativne vežbe uz pomoć kojih polaznici istražuju unutrašnje doživljaje, eksperimentišu sa načinima izražavanja, a zatim, uz stručno vođenje, verbalno obrađuju proživljeno i time proširuju telesnu i emocionalnu svesnost. Sve to vodi ka produbljivanju istinskog kontakta sa sobom i sa drugima.

Radionice sam kontinuirano vodila tokom 2014. i 2019. godine, a u periodu između ove dve godine i nakon – povremeno - u sklopu festivala i kratkoročnih projekata u zemlji i inostranstvu.

Ciljna grupa PsihoArt Lab radionica su odrasle osobe otvorene za lični rast i razvoj, spremne da na nekonvencionalan način istražuju i bolje upoznaju sebe i sopstvene potrebe, te koriste otkriveno za podizanje kvaliteta svog života; koje imaju potrebu da se kreativno izražavaju i poboljšaju kvalitet odnosa sa drugim ljudima.

Dosadašnja praksa je pokazala da su to **najčešće žene uzrasta od 23 do 50 godina** i to žene koje ne robuju tradicionalnim ulogama ili koje teže oslobođanju od nametnutih društvenih i porodičnih očekivanja. Sa grupom žena i devojaka koje su redovno dolazile na radionice, oformila sam zatvorenu art terapijsku grupu u kojoj sam otišla korak dalje u radu jer su se stvorili uslovi da primenjujem i različite terapijske intervencije.

Zašto PsihoArt Lab, kao odgovor na izazove savremenog načina življenja

Savremen način života karakterišu kompleksnost, konstantne promene, brzina i mnogi se u tome "zaglave", "izgube" ili "sagore". Pored mnogih ugodnosti i mogućnosti, nosi sa sobom i negativne aspekte kojim siromaši i ugrožava kvalitet našeg života ukoliko ne naučimo da živimo u balansu.

Živimo brzo i polusvesno pokušavajući da uskladimo brojne društvene, privatne i profesionalne uloge koje imamo, što rezultira življenjem pod konstantnim stresom za koji mnogi smatraju da je glavni uzročnik većine bolesti, pre svega autoimunih koje su u porastu.

To znači da je na nivou zajednice potrebno stvarati kulturu brige o zdravlju kao o sveopštem blagostanju u kojoj se na zdrav način odnosimo podjednako prema telu, psihi, duhovnim potrebama i relacijama sa drugima.

30 <https://psihoartlab.com/art-terapijske-radionice/>

PsihoArt Lab radionice, zasnovane na principima integrativne art psihoterapije, nude mogućnost da to postignemo, jer odgovaraju navedenim izazovima savremenog života svojom inovativnošću, multidisciplinarnošću i holističkim pogledom na ljudska bića (jedinstven odnos psihe, tela, relacije sa svetom).

Takođe, kreativne vežbe (od vođene fantazije preko crtanja, šaranja, pa do uključivanja pokreta i dramskog izvođenja) koje se koriste na ovim radionicama, pored toga što unose dinamiku, razmrdavaju telo kod učesnika, takođe doprinose i stimulisanju rada desne hemisfere mozga.

Ovo je izuzetno važno jer se time stvara ravnoteža budući da u svakodnevnom životu pretežno koristimo levu hemisferu mozga kroz neprekidne analize, planiranja i verbalno izražavanje.

Kao učenica Integrativne art psihoterapije, na ovim radionicama kombinujem neverbalno i verbalno, slike i reči, stvaranje (akciju) i analizu jer se time stimulišu i desna i leva hemisfera mozga - i intuicija i racionalnost - što doprinosi većem jedinstvu duše, tela i duha.

Da dodam, moje iskustvo je da su u značajno većoj meri žene u odnosu na muškarce bile zainteresovane da učestvuju na PsihoArt Lab radionicama i da kontinuirano dolaze na njih. I to žene o kojima sam pisala u svom radu Od devojke do žene – put ka celovitosti. Zato bi možda precizniji naziv ovog podnaslova bio: PsihoArt Lab kao odgovor na izazove življenja savremenih žena, žena koje odbijaju da budu puki produkt društvenog konstruktka.

Metod i tehnike rada

Kroz seriju vežbi koje se oslanjaju na imaginaciju, improvizaciju i igru, polaznici su podstaknuti da dođu u bolji kontakt sa sobom tj. sa svojim unutrašnjim doživljajima, sa potisnutim snagama i stremljenjima kao i da se, kroz zajedničko stvaranje, na dubljem nivou povežu sa ostalim članovima grupe. Kombinuje se individualni rad sa radom u parovima i manjim grupama, a koriste se ekspresivne tehnike poput slikanja, crteža, kolaža, performansa, pokreta, glasa, pisanja, fotografije, plesa i muzike.

Polaznici se ohrabruju da se slobodno izražavaju koristeći datu tehniku kako bi došli do nekog svog svojstvenog i autentičnog izražaja – dakle, nema pravila, ukalupljenosti, pogrešnog, ružnog, neuspešnog. Samo izražavanje je važno i šta ono predstavlja za samog polaznika.

Struktura svake radionice:

- Vežbe mindfulnessa, improvizacije ili vođene fantazije, imaju dvostruku ulogu: 1) opuštanje, umirivanje uma, uvođenja u stanje prisutnosti (sada i ovde) i 2) istraživanje unutrašnjih sadržaja i procesa te pospešivanje stvaranja mentalnih slika vidljivih "unutrašnjem oku"
- Stvaranje odabranom tehnikom (ili kombinovanim tehnikama) na datom susretu koje prati uvodnu vežbu
- Predstavljanje stvorenih radova i reflektovanje ličnih doživljaja na dati individualni ili grupni rad kao i na sam proces stvaranja
- Deljenje sa grupom šta su polaznici dobili ili naučili na današnjoj radionici.



Fotografije sa PsihoArt Lab radionica

ART TERAPIJA KAO ODGOVOR NA IZAZOVE INDIVIDUACIJE SAVREMENIH ŽENA

Bez namere da art terapiju i različite načine njene primene ograničim na jednu ciljnu grupu ili da za jednu uočenu "problematiku" preporučujem jednu vrstu tretmana, cilj ovog izlaganja je da predstavim prakse koje po mom mišljenju još uvek nisu dovoljno vidljive i prepoznate (iako su dostupne u određenoj meri) na našim prostorima, a na osnovu svog iskustva, i u ulozi "konzumenta" tih praksi i u ulozi onoga koji ih pruža, vidim njihovu isceljujuću moć i toplo ih preporučujem, naročito u radu sa ženama.

Takođe, cilj mi je da temu individuacije savremenih žena koju sam u radu obradila kroz teorijsku prizmu, zaokružim elaboracijom ponuđenih praksi.

LITERATURA

Malchiodi, C., Trauma and Expressive Arts Therapy: Brain, Body, and Imagination in the Healing Process, New York: Guilford Publications (2020)

Milenković, S., Duša misli u slikama, Beograd: Čigoja (2017)

Izvori sa interneta

PsihoArt Lab.

<https://psihoartlab.com/>

Savez društava psihoterapeuta Srbije.

<https://savezpsihoterapeuta.org/udruzenja/>



Fotografije sa PsihoArt Lab radionica

O Centru za podršku ženama

Centar za podršku ženama je nestranačka, nevladina i neprofitna organizacija čiji je cilj da kroz organizovanje različitih edukativnih, promotivnih, savetodavnih, istraživačkih i drugih aktivnosti unapređuje položaj žena i doprinosi uspostavljanju rodne ravnopravnosti i politike jednakih mogućnosti, posebno u lokalnoj zajednici i u regionu.

Centar je posvećen kreiranju i realizaciji programa koji doprinose eliminaciji svih oblika diskriminacije nad ženama i utemeljenju principa rodne ravnopravnosti kao jednog od ključnih u izgradnji modernog, demokratskog i pravednog društva. Nastoji da afirmiše i neguje žensko liderstvo, razvija žensko preduzetništvo i stvaralaštvo i gradi osnovu za društvo bez diskriminacije i nasilja, u kome će žene i muškarci biti u ravnopravnom odnosu i istinskom partnerstvu.

U okviru podrške ženskom stvaralaštvu, CPŽ doprinosi feminističkoj proizvodnji kontekstualizovanog znanja, pre svega putem sprovođenja originalnih i relevantnih istraživanja, kao i njihove kreativne upotrebe i primene u svim oblastima društvenog života u Srbiji. Namera CPŽ je, sa jedne strane, prepoznavanje vrednosti ovog znanja i feministički orijentisanih kreativnih poduhvata, te širenje poruke o važnosti rodne jednakosti, nediskriminacije, nenasilja, i prevazilaženja mizoginije i rodnih stereotipa, a sa druge strane, jačanje modernizacijskih i transformativnih procesa u srpskom društvu.

U Kikindi, februar 2023.

Impresum

OD DEVOJKE DO ŽENE – PUT KA CELOVITOSTI

Milena Ćuk

Urednica

Biljana Stepanov

Dizajn i ilustracije

Anastasija Kojić

Priprema za štampu

Anastasija Kojić

Naslovna stranica

Anastasija Kojić po motivima kolaža Mine Petrić

Izdavač

Centar za podršku ženama

Kikinda

www.cpz.rs

Štampa

Diginet Zrenjanin

Godina izdanja

2023

Tiraž

300

CIP - Каталогизација у публикацији

Библиотека Матице српске, Нови Сад

305-055.2:159.9

ТУК, Милица

Od devojke do žene : put ka celovitosti / Milena Ćuk. - Kikinda : Centar za podršku ženama, 2023 (Zrenjanin : Diginet). - 66 str. : ilustr. ; 21 cm

Tiraž 300. - Bibliografija.

ISBN 978-86-87681-10-1

а) Жена - Психолошки аспект

COBISS.SR-ID 110023689

