

Crtež i slika u psihoterapiji djece i adolescenata

Šlaus, Nika

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, School of Medicine / Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:105:905182>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-08**



Repository / Repozitorij:

[Dr Med - University of Zagreb School of Medicine Digital Repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU

MEDICINSKI FAKULTET

Nika Šlaus

Crtež i slika u psihoterapiji djece i adolescenata

DIPLOMSKI RAD



Zagreb, 2023.

Ovaj diplomski rad izrađen je na Katedri za psihijatriju i psihološku medicinu Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, na Klinici za psihijatriju i psihološku medicinu Kliničkog bolničkog centra Zagreb pod vodstvom izv. prof. dr. sc. Zorane Kušević i predan je na ocjenu u akademskoj godini 2022./2023.

Popis kratica korištenih u radu

COVID-19 - bolest uzrokovana korona virusom (engl. *coronavirus disease 19*)

DAP - kvantitativni sistem bodovanja „Nacrtaj osobu“ (engl. „*Draw a person*“)

ESAS - Edmontonska skala procjene simptoma (engl. *Edmonton Symptom Assessment System*)

FDP - paradigma obiteljskih crteža (engl. *Family drawing paradigm*)

IPV - agresija između partnera (engl. *intimate partner violence*)

LGBTQ - zajednica homoseksualnih žena i muškaraca, biseksualnih, transrodnih i *queer* osoba (engl. *lesbian, gay, bisexual, transgender, queer or questioning*)

PTSP - posttraumatski stresni poremećaj (engl. *post-traumatic stress disorder, PTSD*)

STA-IS - upitnik anksioznosti kao stanja i osobine ličnosti (engl. *Spielberger State-Trait Anxiety Indeks*)

SZO - Svjetska zdravstvena organizacija (*World Health Organization, WHO*)

UNICEF - agencija Ujedinjenih naroda koja skrbi o kvaliteti životnog standarda djece i omladine (engl. *United Nations International Children's Emergency Fund*)

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Psihoterapija.....	2
3. Povijest art terapije	4
4. Crtež.....	9
4.1 Art terapija i obitelj	11
4.2 Analiza boje i kompozicije u slikama.....	14
4.3 Autoportreti	16
4.4 Art terapija i adolescencija	18
5. Art terapija u odraslih.....	23
6. Art terapija u doba post pandemije COVID-19.....	26
7. Zaključak.....	32
8. Zahvale	34
9. Literatura.....	35
10. Životopis	44

Sažetak

Naslov rada: Crtež i slika u psihoterapiji djece i adolescenata

Ime i prezime autora: Nika Šlaus

Art terapija je disciplina unutar psihoterapije koja se razvila sredinom 20. stoljeća. Koristi umjetnički proces i umjetnička djela kao oblik komunikacije i izražavanja unutarnjih misli i osjećaja. Često je potrebno zaobići verbalnu komunikaciju kako bismo stupili u kontakt s pacijentom, a to upravo čini art terapija. Susreti se mogu odvijati jedan-na-jedan, mogu uključivati partnera ili obitelj ili se odvijati grupno. Kod interpretacije slika i crteža nastalih za vrijeme art terapije analiziramo odabir boje, kompoziciju te mnoge druge komponente, no ne smijemo isključiti pacijenta iz procesa interpretacije. On je jedini koji nam može točno objasniti što je htio izraziti vlastitom slikom. Art terapija je široko primjenjiva te se upotrebljava u sklopu psihoterapije svih uzrasta. Često se koristi u psihoterapiji djece jer djeca nemaju toliko izražene verbalne sposobnosti, no isto tako ima veliku ulogu kada je riječ o psihoterapiji adolescenata i odraslih. Kada pojedinac prolazi kroz teško životno razdoblje često traži odušak, a terapija umjetnošću pokazala se kao odličan ispušni ventil u stresnim situacijama. Cilj ovoga preglednog diplomskog rada jest prikazati najnovija istraživanja na temu art terapije u psihoterapiji djece i adolescenata, a metodologija korištena u radu uključuje pretraživanje baza podataka kao što su *PubMed*, *Google Znalac* i *Web of Science*.

Ključne riječi: art terapija, djeca, adolescenti, crtež, slika

Summary

Title: Art psychotherapy in children and adolescents

Author: Nika Šlaus

Art therapy is a discipline within psychotherapy that developed in the middle of the 20th century. It uses the artistic process and works of art as a form of communication and expression of inner thoughts and feelings. It is often necessary to bypass verbal communication in order to get in touch with the patient, and this is exactly what art therapy does. Meetings can be one-on-one, can involve a partner or family, or can take place in groups. When interpreting pictures and drawings created during art therapy, we analyze the choice of color, composition and many other components, but we must not exclude the patient from the interpretation process. He is the only one who can explain to us exactly what he wanted to express with his own image. Art therapy is widely applicable and is utilized as part of psychotherapy for all ages. It is often used in the psychotherapy of children because children do not have such developed verbal abilities, but it also plays a big role when it comes to the psychotherapy of adolescents and adults. When an individual is going through a difficult period in life, they often look for an outlet, and art therapy has proven to be an excellent form of release in stressful situations. The aim of this review thesis is to present the latest research on the topic of art therapy in the psychotherapy of children and adolescents, and the methodology used in the work includes searching databases such as *PubMed*, *Google Scholar* and *Web of Science*.

Key words: art therapy, children, adolescence, drawing, painting

1. Uvod

Art terapija je disciplina u području psihoterapije koja se ubrzano razvija. Koristi umjetnost kao oblik ilustrativne komunikacije u svrhu zaobilazanja verbalne. Ovaj se pristup temelji na vjerovanju da je kreativni proces oblik izražavanja podsvjesnih misli i osjećaja te nam kao takav pomaže u borbi protiv stresa i u rješavanju unutarnjih konflikata (1). Art terapija posebno je korisna u psihoterapiji mladih jer djeci i adolescentima često nedostaju komunikacijske sposobnosti kako bi iskazali svoja razmišljanja i osjećaje. Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO), zdravlje je stanje dobrog tjelesnog, psihičkog i društvenog blagostanja, a ne samo izostanak bolesti (2). U konkretnom slučaju ovu definiciju možemo protumačiti povezanošću umjetničkog stvaralaštva i psihosocijalnih i bioloških ishoda na zdravlje. Mnoga su istraživanja pokazala da stvaranje umjetnosti skupa sa samim promatranjem umjetničkih djela blagotvorno djeluje na ljude. Bilo da sami stvaramo umjetničko djelo ili samo prolazimo kroz hodnike bolnice čije zidove krasi umjetnička djela drugih slikara, sigurno je da će to imati pozitivan učinak na naše mentalno i fizičko zdravlje. Art terapija nema dobne granice te je veoma primjenjiva disciplina koju možemo upotrijebiti u terapiji djece, adolescenata, ali i odraslih. Analizirajući crteže i slike stvorene u sklopu art terapije bitno je imati na umu cjelokupan kreativni proces, a ne samo usredotočiti se na stvorena umjetnička djela kao na konačni rezultat. Slike i crteži često imaju skriveno značenje za pacijenta te je cilj terapeuta da zajedno s pacijentom interpretira slike i odgonetne im značenje. U vrijeme prirodnih katastrofa, pandemija ili ratova ljudi često posežu za art terapijom. Stvarajući umjetnost smanjuju simptome stresa te se povezuju s vlastitim osjećajima. Od početaka čovječanstva umjetnost i zdravlje bili su u središtu ljudskog interesa. Od slika u špiljama Lascouxa do pionira art terapije kao što su Hill, Adamson i Naumburg, jasno je da je umjetnost oduvijek bila velik dio ljudske povijesti. Cilj ovog preglednog diplomskog rada jest prikazati najnovija istraživanja na temu

art terapije u psihoterapiji djece i adolescenata, a metodologija korištena u radu uključuje pretraživanje baza podataka kao što su *PubMed*, *Google Znalac* i *Web of Science*.

Iako često kažemo da je liječenje umjetnost, ne bismo pogriješili kada bismo rekli da umjetnost liječi. Ova je premisa temelj na kojemu počiva art terapija kao profesija (3).

2. Psihoterapija

Psihoterapija je nezavisna znanstvena disciplina koja obuhvaća širok spektar pristupa, metoda i tehnika temeljenih na utvrđenim teorijama, istraživanjima i metodologijama te nastoji ublažiti intenzitet postojećih psihičkih problema. Cilj psihoterapije je promjena poremećenih metoda ponašanja te pozitivan razvoj ličnosti djeteta, adolescenta i odraslih osoba. Psihoterapija djece i adolescenata uvelike se razlikuje od psihoterapije odraslih. Ta se razlika poglavito odnosi na odnos i suradnju između terapeuta i pacijenta te njegove obitelji. Ovisno o fazama razvoja djeteta i stupnju edukacije terapeut će modificirati terapijske tehnike (4).

Terapija u dječjoj i adolescentnoj dobi ima do 80 % uspješnosti. Kako bismo prevenirali pojavljivanje psihičkih poremećaja u kasnijoj životnoj dobi od izuzetne je važnosti rana dijagnostika i rana terapija (5).

Psihoterapijski susreti mogu se odvijati jedan-na-jedan, uključivati obitelj ili partnera ili se mogu odvijati grupno. U svojoj srži psihoterapija se koristi razgovorom, no može se koristiti čitav spektar metoda kao što su umjetnost, glazba, pokret, mišićna relaksacija, imaginacija, hipnoza i dr. Budući da je u djece često teško uspostaviti verbalnu komunikaciju koja bi zadovoljila dijagnostičke i terapijske svrhe, potrebno je inkorporirati ostale metode kojima je možemo zamijeniti. Jedna od tih metoda jest likovnost koju koristimo kao dijagnostičko, ali

kao i terapijsko sredstvo (6). Art terapija je oblik psihoterapije koji se razvio sredinom 20. stoljeća, a primjenjuje umjetnički proces kao instrument za komunikaciju i izražavanje. Art terapija ujedinjuje eksplorativne karakteristike psihoterapije i ekspresivne karakteristike umjetnosti. Crtanje, slikanje i modeliranje može se koristiti u svrhu stvaralačkoga likovnog procesa kojim pacijenti iskazuju svoje svjesne i nesvjesne osjećaje i misli. Art terapija (engl. *Art Therapy*), pripada skupini terapija umjetnošću (engl. *Arts Therapies*), u koju još svrstavamo i glazbenu terapiju, terapiju plesom i pokretom te dramaterapija (7). Art terapija je iskustvena metoda terapije posebno prikladna za djecu i adolescente zbog svoje lake dostupnosti i nenapadnog pristupa. Često se koristi kod problema povezanih sa samopouzdanjem i slikom sebe, a ti se problemi često javljaju baš u ovoj dobi. Art terapiju smiju voditi samo kvalificirani i registrirani art terapeuti jer su jedino oni stručni u području neverbalne i simboličke komunikacije te poznaju stvaralački proces (8).

Ne smijemo zaboraviti spomenuti niti utjecaj Freudove psihoanalize na području psihoterapije. Iako se Sigmund Freud nije koristio crtežom u psihoanalizi, bio je sklon tumačiti umjetničko stvaralaštvo te je uveo široko prihvaćen pojam sublimacije, odnosno društveno prihvatljivog načina iskazivanja nagonских aktivnosti. Njegov učenik i kolega Carl Gustav Jung imao je drugačije mišljenje te je smatrao da za uspješnu psihoterapiju nije potrebno tumačenje crteža ni slika. Prema mnogim autorima danas se smatra da likovno izražavanje ima blagotvorno djelovanje neovisno o interpretaciji. Djeci i adolescentima koji koriste crtež kao medij komunikacije umjesto verbalizacije omogućen je oblik sadržavanja (kontejnmenta), a to je važno u stabilizaciji mnogih psihopatoloških fenomena. Slično kao i u klasičnom analitički orijentiranom psihoterapijskom radu, u psihoterapiji koja koristi crtež i sliku interpretativnom djelovanju prethodi podosta konfrontacijskog i klarifikacijskog rada, analize prijenosa (transfera) i protuprijenosa (kontratransfera) uz empatiju, čuvanje okruženja (settinga) te već spomenuto sadržavanje (kontejnment). Razilaženja u mišljenjima Freuda i Junga oko ovog

stajališta prisutna su i dandanas, a tomu u prilog govori nam raznovrsnost nazivlja: art terapija, art psihoterapija, dinamički orijentirana art terapija, umjetnost u psihoterapiji i slično, no neupitno je da su crtež i slika u psihoanalizi djece i adolescenata neizostavna alternativa verbalizaciji (9). Odabir naziva koji će se upotrijebiti ovisi o ulozi koju proces stvaranja i umjetničko djelo imaju u psihoterapijskom procesu, a za tu debatu Elinor Ulman (10) jednom je izjavila: „...upotrijebimo art terapiju gdje možemo, a kad to zahtijeva trenutak, pretvorimo je u art psihoterapiju.“.

3. Povijest art terapije

Kroz cijelu povijest ljudi su koristili umjetnost kao sredstvo komunikacije i samoizražavanja te kao pomagalo za širenje priča i ideja te dokumentiranje povijesnih događaja. Većina kultura i religija koje i danas poznajemo uklopile su razna slikarska djela, simbole i idole u svoj postupak cijeljenja. Kako je umjetnost oduvijek bila ukorijenjena u kulturu i povijest cijelog čovječanstva, s vremenom je postalo jasno da umjetnost i izričaj vlastitih osjećaja ne mogu jedno bez drugoga.

Počeci art terapije kao samostalne terapijske discipline imaju svoje korijene u Europi i u SAD-u 1940-tim godinama. Razlog tomu je prvi svjetski rat. Naime, s obzirom na to da je tijekom prvog svjetskog rata postojalo mnogo oboljelih od posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), volonteri Crvenog Križa i terapeuti radili su s njima kako bi im pomogli. U to vrijeme, u Engleskoj, Adrian Keith Graham Hill prvi je put naveo terapijski značaj umjetnosti te samim time i skovao pojam art terapije 1942. godine. Adrian Graham Hill primarno je bio umjetnik koji se bavio slikanjem pejzaža i ilustracijama, no imao je još mnogo drugih interesa (11).

Tijekom Prvog svjetskog rata bio je službeni ratni umjetnik te je dostavljao slike s prve linije bojišnice koje i dandanas stoje u Carskom ratnom muzeju u Londonu (*Imperial war museum*). Osim toga, Hill je bio izuzetno entuzijastičan učitelj, autor mnogih stručnih slikarskih knjiga, a osim toga tijekom 1950-ih i 1960-ih godina bio je osnivač i voditelj BBC-jevog televizijskog programa *Sketch club* (slika 1.) u kojem je djeci objašnjavao osnove crtanja i kompozicije (12).



Slika 1. Isječak iz televizijskog programa *Sketch club* iz 1958. godine, prikaz kako je art terapija prisutna od davnih dana, preuzeto iz (12)

U to vrijeme u Engleskoj je bilo na tisuće oboljelih od tuberkuloze. Ovi su se bolesnici liječili u sanatorijima po cijeloj državi, a među njima bio je i Adrian Graham Hill. Godine 1938., dok se borio s bolešću, Hill je kratio vrijeme crtajući i slikajući, crpeći inspiraciju od svega čime je bio okružen. Primijetio je da mu tako lakše prolazi vrijeme te da mu taj proces pomaže u oporavku te je ubrzo počeo predlagati i drugim pacijentima da se počnu baviti nekom vrstom

umjetnosti. Promatrao je kakve to učinke ima na njihov oporavak i ubrzo shvatio da umjetnost pacijentima daje neku vrstu kreativnog ispušnog ventila. Odmah je shvatio da prakticiranje bilo koje vrste umjetnosti pomaže skrenuti pažnju pacijentima te olakšava njihove duševne tegobe. Nije dugo trebalo da se u sanatorij prvi puta uvede profesionalna terapija pa je samo godinu dana kasnije, 1939. godine, Hill pozvan kao učitelj crtanja i slikanja. U početku su mu polaznici bili većinom ranjeni vojnici koji su se vratili iz rata, no ubrzo se terapija proširila i na sve ostale pacijente. Osim stvaranja umjetnosti, Hill je također smatrao da je i sam pogled na umjetničko djelo ljekovit te da i samo uvažavanje umjetnosti može ubrzati oporavak od bolesti. Hill je bio član Britanskog Crvenog križa te je osnovao program putem kojeg su reprodukcije slavni slikara bile posuđene bolnicama diljem cijele zemlje. Uz to su bili pozvani i umjetnici predavači koji su pacijentima govorili o svojim djelima (13-15).

1945. godine, Hill je skupio i objavio svoja djela i saznanja kao art terapeut u vlastitoj knjizi pod naslovom *Art Versus Illness* (Umjetnost protiv bolesti) (15).

Godine 1946. Britanskom Crvenog Križu i Hillu pridružio se i umjetnik Edward Adamson. On je proučavao povezanost između umjetničkog izričaja i emocionalnog oslobađanja. Adamson je prvi koji je proširio ovaj program i u psihijatrijske bolnice, počevši s Netherne u pokrajini Surrey. Adamson je bio prvi umjetnik zaposlen u bolnici Netherne i ondje je nastavio raditi 35 godina, sve do svoje mirovine. Imao je ogroman utjecaj na razvoj art terapije u Velikoj Britaniji te je ujedno i tvorac kolekcije (*Adamson Collection*) od 6.000 crteža, slika, skulptura i keramičkih djela prikupljenih od ljudi koji su boravili u bolnici Netherne. Nedugo nakon toga, 1964. godine, osnovana je Britanska udruga art terapeuta (*The British Association of Art Therapists*) (16).

Cijelo je vrijeme paralelno bio prisutan pokret art terapije i u SAD-u. Margaret Naumburg bila je učiteljica, psihologinja, umjetnica, autorica i osnivačica *Walden school of New York city*. Ona je uvela umjetnost kao oblik terapije u SAD-u. Naumburg je smatrala da je izuzetno važno da

djeca imaju mogućnost kreativnog izražavanja kako bi im to pomoglo u zdravijem rastu i razvoju. U vrijeme njezina djelovanja, psihoanalitički pokret uzeo je maha te je Naumburg, inspirirana njime, gledala na kreativni proces kao metodu izričaja veoma sličnu verbalnoj. Smatrala je da kroz kreativni rad pojedinci razotkrivaju svoje potisnute i podsvjesne misli i osjećaje te da proces liječenja započinje kombinacijom ekspresije čovjekova uma i kognitivnog i verbalnog aspekta osobe. Naumburg je napisala mnoge knjige na temu art terapije kao na primjer *Studies of the "Free" Expression of Behavior Problem Children as a Means of Diagnosis and Therapy* (1947.), *Schizophrenic Art: Its Meaning in Psychotherapy* (1950.), and *Dynamically Oriented Art Therapy: Its Principles and Practice* (1966.) (13). Osim Naumburg, još jedna pionirka art terapije bila je i Edith Kramer. Nakon što je završila studij umjetnosti u Beču, 1944. godine postala je državljanica SAD-a te ubrzo osnovala *Art Therapy graduate* program na Sveučilištu New York. Kramer je 1947. godine posjetila veoma poznati kompleks špilja u Lascauxu u južnoj Francuskoj na čijim se zidovima i stropovima nalazi više od 2.000 nacrtanih figura za koje se vjeruje da su stari oko 17.300 godina. Tako se Kramer našla licem u lice s jednim od najstarijih umjetničkih djela u povijesti te je za Lascaux govorila kako je to savršen primjer univerzalnog jezika umjetnosti (15).

Margaret Naumburg i Edith Kramer smatraju se utemeljiteljima art terapije u SAD-u, no iako su obje imale u interesu ujediniti umjetnost i psihologiju, njihovi se pristupi ipak malo razlikuju. Naime, Naumburg je zagovarala takozvani pristup „umjetnost u terapiji“ (engl. „*art in therapy*“), za razliku od Kramer koja je je zagovarala „umjetnost kao terapija“ (engl. „*art as therapy*“).

Samo pet godina nakon britanske, 1969. godine osnovana je i američka udruga art terapeuta (*The American Art Therapy Association*).

Prateći primjer Velike Britanije i SAD-a, mnoge su druge zemlje također osnovale vlastite institucije slične ovima. Kako je art terapija sve više napredovala, ovo je područje uzelo sve

više maha te se proširilo na obrazovanje i dječju psihologiju. Ovim su putem djeca mogla neverbalno izraziti svoje osjećaje i razmišljanja u slučajevima kada su bila slabije razvijena i limitiranog vokabulara (14).

Vrijedno je spomenuti i Hannu Kwiatkowski, umjetnicu rođenu u Poljskoj koja je širila pokret art terapije diljem istočne Europe. Bila je izuzetno talentirana kiparica za koju se smatra da je među prvima koji su uveli umjetnost u obiteljsku psihoterapiju. U sklopu obiteljske terapije Kwiatkowska je uočila dobiti crtanja kao kreativnog izričaja. Putem crteža omogućila je svakom članu da jasnije raspozna svoju ulogu i status u obitelji. Iako je prvotno smatrala da će umjetnost najviše koristiti u sklopu terapije s pojedincima s intelektualnim teškoćama, shvatila da je ovim pristupom može znatno pomoći i pružiti utjehu disfunkcionalnim obiteljima (13).

Godine 1971. Donald Winnicot započeo je svoj doprinos u svijetu art terapije. Winnicot je bio engleski pedijatar i psihoanalitičar posebno utjecajan u području razvojne psihologije. Smatrao je da je umjetnost odlično oruđe za komunikaciju između djeteta i psihoterapeuta. Winnicot je izmislio posebnu igru pod nazivom „Igra šaranja“ (engl *The squiggle game*). Ova je igra zapravo služila kao tehnika komunikacije u kojoj liječnik i dijete zajedno crtaju. Započinje tako da liječnik spontano nacrtava krivudavu liniju, zatim dijete nadoda svoje elemente crteža, zatim ponovno liječnik i tako sve dok cijeli crtež nije stvoren. Kroz ovu igru liječnik i dijete zajedno bi komentirali sliku koju su stvorili, a dijagnostička ideja ove igre temelji se na testiranju terapijskog odgovora (17).

„Od radova s našeg područja ne smijemo izostaviti one Branka Pražiča iz 60-ih godina 20. stoljeća, čiji je fokus bio likovni izraz u duševnoj bolesti, dok na području dječje psihijatrije moramo spomenuti rad i djelo Damira De Zana, te Ljubomira Radovančevića. U okviru Zavoda za dječju i adolescentnu psihijatriju i psihoterapiju pri KBC-u Zagreb, vezano uz primjenu likovnog stvaralaštva kao dijagnostičko-terapijske metode, valja spomenuti i povijesne velikane poput Maje Beck-Dvoržak, Milice Prpić Vlatković, Staniše Nikolića, Marije Čiček,

Zdenke Budanko, Vesne Vidović, Vlaste Rudan, uz suvremene kolege, koji i danas u svojem radu nastavljaju dugogodišnju tradiciju.“ (5).

Recentni radovi o art terapiji u djece i adolescenata hrvatskih stručnjaka bave se različitim problemima u navedenoj populaciji, od upotrebe likovnog izričaja u analitički orijentiranoj psihoterapiji (6), potom značaja crteža i slike u psihoterapiji djece i adolescenata (5), D. De Zan je objavio knjigu 2013. godine pod naslovom *Slika i crtež u psihoterapiji djece i obitelji* (9), a I. Begovac i suradnici objavili su 2021. knjigu pod naslovom *Dječja i adolescentna psihijatrija* (18). Vrijedno je također istaknuti i radove Z. Kušević i suradnika (5) te članak N. Ivanovića i suradnika iz 2014. godine o teorijskim postavkama, razvoju i kliničkoj primjeni art terapije (7).

Potpuno je jasno da je umjetnost od davnina velik i bitan dio ljudske povijesti i kulture. Rituali koji su uključivali umjetnost bili su poznati u brojnim narodima kao na primjer u narodu Navajo koji je bio poznat po pješčanim slikama (engl. *sand paintings*). Ove su se slike koristile za vrijeme ceremonija u kojima se tražila pomoć od bogova pri cijeljenju i liječenju (19). Ovakvi i mnogi drugi ritualni prisutni u drugim narodima zapravo su preteča onoga što danas podrazumijevamo pod pojmom art terapija.

4. Crtež

Oduvijek je poznato da likovnim izričajem iskazujemo potisnute osjećaje i razmišljanja te da analizom tih djela možemo uvidjeti projekcije pacijenata. Crtež i slika zauzeli su posebno važno mjesto u psihijatriji, a posebice kada je riječ o psihoterapiji djece. Verbalizacija je u djece mnogo manje razvijena nego u odraslih te crtež i slike služe poput igre kako bi djeca lakše iskazala ono što žele reći. Dječja je komunikacija više orijentirana na motoričku aktivnost te je

konkretnija, neposredna, izravna i spontana. Za razliku od odraslih koji koriste uglavnom apstraktne misli i formalne, ustrojenu komunikaciju, djeca više slijede načela koja su bliže ugodi (5,9). Najlakši i najproduktivniji način rješavanja manjka verbalizacije u djece naspram odraslih bilo je uvođenje djetetove spontane aktivnosti odnosno igre u terapiju (6). MacLagan navodi tri pristupa kako možemo analizirati pacijentovu sliku: deskriptivni, elaboracijski i interpretacijski (20). U deskriptivnom pristupu pažnju usmjeravamo više prema karakteristikama slike, dok u elaboracijskom pristupu stvaramo asocijacije te proširujemo ono što „vidimo“. U interpretacijskom pristupu uspostavljamo povezanost između slike i simbolizma (7). MacLagan smatra da sliku treba „dodirnuti drugim slikama koje rezoniraju s njom, a ne direktno je objasniti ili prevesti“ (20). U art terapiji veoma je važno imati strpljenja te zadržati se na vizualnom i metaforičkom istraživanju dokle god je to potrebno, jer prenegao pokušaj verbalizacije može ograničiti iskustvo. Za razliku od crteža i slika nastalih u radnoj terapiji, crteži nastali u sklopu art terapije su povjerljivi. Ne smiju se izlagati, publicirati niti pokazivati bez dopuštenja pacijenta. U art terapiji crteže i slike ne promatramo kao gotov proizvod, već kao dio terapijskog procesa. Nije svrha izravno interpretirati sliku jer bi tako svatko tko je pogleda mogao stvoriti vlastito značenje koje možda nema veze s porukom koju nam je pacijent htio prenijeti. Zadatak je terapeuta da zajedno s pacijentom zaključuje značenje skriveno iza njegove slike (20).

Djetetovi crteži prozorni su koji gledaju u njegov unutarnji svijet te nam daju uvid u njegova razmišljanja, odnose sa članovima obitelji te kako ono gleda samo sebe. Crteži i slike vjerojatno su mnogo bliže emocionalnom i nesvjesnom, nego verbalizaciji (18). S obzirom na to da se u psihoterapiji često susrećemo s djecom koja su autistična, mutistična, elektivno mutistična ili s djecom koja mucaju, crtanje i slikanje ponekad je i jedini način komunikacije između djeteta i terapeuta. Takvoj djeci valja pristupiti s velikom dozom opreza jer u slučaju da pokušamo forsirati verbalnu komunikaciju dijete bi vrlo brzo moglo postati veoma frustrirano, što bi

moglo rezultirati time da ni dijete ni njegovi roditelji više ne žele dolaziti na terapiju. Otpori nisu rijetka pojava kada je riječ o psihoterapiji djece. Dijete i roditelji često se nažalost nađu u situaciji kad su nemotivirani za liječenje. To se može prezentirati tako da djeca odbijaju komunicirati s terapeutom, a liječnikova je zadaća da pokuša ohrabriti i zainteresirati dijete za ponovni kontakt. To je možda i najlakše učiniti tako da se verbalna komunikacija stavi u drugi plan, a crtanje i slikanje u prvi (21).

4.1 Art terapija i obitelj

Crtež i slika također igraju ulogu u obiteljskoj psihoterapiji. Art terapija koja je većinom fokusirana na neverbalno, odlično se uklapa u standardnu obiteljsku psihoterapiju koja počiva na dijalogu. Ovim se metodama otkrivaju odnosi članova obitelji čiju evoluciju pratimo usporedno s razvojem simbolike i dinamike na djetetovu crtežu. Problemi u obitelji često su veoma nepopustljivi i otporni na promjene jer su duboko ugrađeni u obiteljske odnose. Ovi se problemi članovima obitelji često čine kao nepremostive zapreke, a umjetnost i proces stvaranja umjetnosti uspješno ih zaobilaze. Crtež i slika također pomažu članovima obitelji iskazati osjećaje koje im je preteško verbalizirati, a ovako ti osjećaji ostaju trajno zabilježeni na papiru. Članovima obitelji tako je omogućeno olakšati negativne osjećaje koje su možda zatomili kroz dugi niz godina. Također, kada crtež i sliku ukomponiramo s verbalnom komunikacijom terapeut dobiva uvid u obrasce razgovora i ponašanja između članova obitelji. Još jedna prednost uvođenja umjetnosti u obiteljsku terapiju jest unaprjeđenje odnosa između članova obitelji. Mnoge obitelji međusobno komuniciraju na strog i formalan način, a pomoću neverbalnog procesa stvaranja umjetnosti ti se obrasci mogu omekšati (22).

Roger Mills-Koonce i Bharathi Zvara (23) proveli su istraživanje u kojem su promatrali odnose djece i njihovih roditelja ili skrbnika u korelaciji s agresijom među partnerima (engl. *intimate partner violence*, IPV). Koristeći crtež i sliku pokušali su dokučiti odnose između djece s njihovim majkama i očevima te kako IPV utječe na te odnose. Mnogi smatraju da se negativni osjećaji poput ljutnje i suparništva između partnera prelijevaju na odnose koji roditelji imaju s djecom. U ovom istraživanju korišten je crtež kao metoda kojom djeca neverbalno iskazuju svoje osjećaje i razmišljanja. Na primjer, analizom boja korištenih u crtežu zaključeno je da djeca većinom koriste žive boje i detaljne crteže članova obitelji ako osjećaju pripadnost u vlastitoj obitelji. Nasuprot tomu, likovi nacrtani bez imalo detalja i boja mogu ukazivati na tenzije i osjećaj ljutnje. Fury i suradnici (24) osmislili su sistem bodovanja kako bi identificirali specifične markere koji se često pojavljuju u dječjim crtežima. Paradigma obiteljskih crteža (*Family Drawing Paradigm*, FDP) skala je bodovanja čija je svrha standardizirati različitosti dječjih crteža. Pokazalo se da zahvaljujući FDP-u imamo mnogo bolji uvid u dječje osjećaje i razmišljanja te bolje shvaćamo njihova rana životna iskustva. Dječji su crteži prozor u njegov unutarnji svijet te nam daju uvid u djetetov odnos s njegovom obitelji.

Istraživanja su pokazala da djeca koja žive u kaotičnim uvjetima ili u disfunkcionalnim obiteljima često sebe nacrtaju u manjim dimenzijama i udaljene od ostalih članova obitelji, što možda ukazuje da im je dom kaotičan i nedostatno strukturiran. Kao posljedicu takvih okolnosti djeca imaju smanjeno samopouzdanje te zbog toga nastaju takvi umanjeni crteži vlastitih likova.

Dječji psiholog Dr. Martin T. Stein sakupljao je crteže svojih pacijenata 40 godina te je 2013. godine napisao članak (25) za časopis *Parents Magazine* u kojem je podijelio crtež jedanaestogodišnje pacijentice koja je nacrtala sebe i svoju majku jednu pored druge s uzicom koja im povezuje ruke. Ova djevojčica nema braće ni sestara te je odrasla samo s majkom, a imala je teškoće s pronalaskom prijatelja. Ovaj je crtež ukazao Steinu da je djevojčica bila

izuzetno povezana sa svojom majkom te joj je to čak i priječilo da stvori nova prijateljstva (slika 2.).



Slika 2. *A bunch of balloons*, preuzeto uz dopuštenje M. T. Steina

Još jedan primjer iz časopisa *Parents Magazine* (25) jest sedmogodišnja djevojčica koja je nacrtala veoma detaljan crtež svoje obitelji u svakodnevnoj situaciji. Nacrtala je svakog člana obitelji s mnogo detalja, kako su odjeveni u različitu odjeću što ukazuje da je djevojčica ima zrele motorne i vizualne vještine. Njezin crtež ukazuje nam da je njena obitelj jedinstvena cjelina koja odlično funkcionira. Pokazalo se da su djeca koja obiteljske portrete crtaju s mnogo detalja te svakog člana obitelji nacrtaju drugačije intelektualno naprednija. Pripisivanje vlastitih

detalja i oznaka osobnosti svakom članu obitelji ukazuje na to da dijete vidi svakoga kao jedinstvenu osobu (slika 3.).



Slika 3. *Lots of detail*, preuzeto uz dopuštenje M. T. Steina

4.2 Analiza boje i kompozicije u slikama

Crtež i slika postali su gotovo ključni dio dijagnostičke obrade u ordinacijama dječjih psihologa, a osim dijagnostičkog mogu imati i terapijski učinak. Liječnici sve više počinju shvaćati ulogu kreativnog stvaralaštva u psihijatriji djece te se programi art terapije šire po sve

većem broju bolnica. Crtež i slika kao dijagnostički i terapijski modeli imaju širok raspon djelovanja te se mogu koristiti spontano ili na zahtjev, individualno ili u grupi, ovisno o potrebama pacijenta. Crtež i slika djeci služe kao alternativa govoru te dječji psihoterapeuti na njih gledaju kao na oblik interakcije, odnosno kao vizualni prikaz djetetova emocionalnog stanja, njegovih želja ili strahova. Mnogi smatraju da djeca vole koristiti crtež baš kako bi se riješila tih negativnih emocija. Na primjer, kod analize crteža, psihoanalitički terapeuti obraćaju pažnju i na prazan prostor na papiru. On ponekad zna ukazivati na razna stanja kao što su autoagresivnost i depresija, čak i prije negoli dijete to iskaže riječima. To je veoma bitno primijetiti na vrijeme jer su rana dijagnoza i rana terapija uvijek, a posebice u dječjoj psihijatriji, povezane s uspješnosti liječenja. Postoje mnoga mišljenja koja ukazuju na važnost boja u crtežima i slikama djece.

E. Macleod i suradnici (26) proveli su istraživanje o odabiru boje u dječjim crtežima. U prvom eksperimentu sudjelovala su zdrava djeca koja su podijelila boje na one koje vole i koje ne vole te su dobila zadatak nacrtati svoja vlastita pozitivna i negativna iskustva. U drugom su eksperimentu sudjelovala hospitalizirana djeca koja su također boje podijelila na drage i manje drage te su dobila isti zadatak. Pokazalo se da crtanje pozitivnih i negativnih iskustava nije utjecalo na odabir boje u njihovim crtežima te da su djeca predominantno koristila boje koje i inače preferiraju.

Još jedno istraživanje na ovu temu proveli su E. Burkitt i suradnici (27). U ovom je istraživanju sudjelovalo 330 djece u dobi od 4 do 11 godina te su bila podijeljena u tri skupine od kojih je prva bojala figuru čovjeka, druga figuru psa, a treća figuru drveta. Djeca su prethodno rangirala boje od najdraže do najmanje drage. Svako je dijete tri identična crteža moralo obojati, s time da je svakom crtežu bila dodijeljena pozitivna, neutralna ili negativna osobnost. Pokazalo se da su djeca koristila najdraže boje za pozitivne figure, najmanje drage boje za negativne figure, a boje rangirane u sredini za figure prema kojima su bili neutralni. Također se pokazalo da je u

svim skupinama crna boja najčešće korištena za negativne figure. Ovime je pokazano da djeca mogu koristiti boje kao simboličnu vrijednost. Iako postoje mnoga mišljenja u vezi odabira i interpretacije boje u dječjim crtežima i slikama, valja biti veoma oprezan jer je moguće da je dijete jednostavno slikalo onime što mu je bilo pod rukom.

U dječjim se slikama i crtežima često ponavljaju pojmovi kao što su na primjer čovjek, kuća, drvo, obitelj i slično. Učestalost ponavljanja ovih objekata pokušala se iskoristiti u psihodijagnostici. S obzirom na njihovo često ponavljanje u spontanim crtežima djece, poslužili su kako bi se što bolje analizirao djetetov crtež te kako bi se dobio uvid u kognitivne i intelektualne osobine pacijenta. Ponavljajuće elemente iskoristili su liječnici i likovni pedagozi kako bi osmislili testove za procjenu inteligencije, kognitivnih, perceptivnih i asocijativnih sposobnosti. Ovi su testovi veoma važni te se koriste u psihoterapijskom procesu gdje pomoću njih promatramo razvoj i napredak djeteta ili nam pak daju uvid u zastoj ili regresiju u razvoju pacijenta.

4.3 Autoportreti

Djeca se često u svojim kreacijama okušaju i u autoportretima. Autoportreti su od izuzetne važnosti liječnicima jer daju kompletni uvid u djetetovo shvaćanje samog sebe te zapravo služe kao neka vrsta zrcala u djetetovo unutarnje stanje. Na primjer, autoportreti koji se nalaze na dnu papira, obično manjih dimenzija, a oko kojih se nalazi velika praznina na papiru, česti su kod depresivne djece.

Treba imati na umu da crtež i slika nisu sami sebi svrhom, već je ovaj oblik terapije široko primjenjiv te pomaže u otklanjanju blokada u psihološkom razvoju, usmjeravanju razvoja, osnaživanju pozitivnih obiteljskih odnosa, uklanjanju konflikata, smanjenju i uklanjanju

simptoma i mnogim drugim aspektima. Liječnik koji prati kreativni proces djeteta i prevodi njegovu neverbalnu poruku pomaže djetetu da se približi svojim emocijama te da ojača doživljaj vlastite ličnosti. Crtež i slika ne primjenjuju se samo u bolničkom okruženju, već služe kako bi se i inače pratio razvoj djece. Likovno izražavanje nesumnjivo ima preventivnu ulogu u razvoju psihopatologija te se zbog toga uspješno koristi u vrtićkoj i školskoj dobi. Osim preventivne, crtež i slika ponekad imaju i skrivene terapijske učinke.

R. Khurana i N. Kumar (28) proveli su istraživanje čiji je cilj bio utvrditi kakvu sliku o sebi imaju djeca s teškoćama u razvoju. Istraživanje je uključivalo 38 djece, oba spola, između šest i dvanaest godina. Najčešći parametri koji su se koristili kod analize crteža bili su veličina autoportreta, pritisak olovke, kompozicija slike, korištenje brisala, sjenčanje, manjak ili pretjerani detalji, distorzija ili nedostatak dijelova tijela, debljina linija korištenih u slici i drugo. Na primjer, prema prvom parametru, odnosno veličina autoportreta, pokazalo se da je 23 djece (60,5 %) nacrtalo sitne figurice kao svoje autoportrete, što ukazuje na mogući osjećaj inferiornosti, nisko samopouzdanje te plašljivost i stidljivost. Gledajući parametar pritiska olovke uočeno je da je 16 djece (42,1 %) koristilo lagani pritisak u svojim crtežima, što ukazuje na neodlučan, plašljiv, sramežljiv i nesiguran tip ličnosti. Devetnaestero od 38 djece koristilo je sjenčanje u svojim crtežima, a prema priručniku „Nacrtaj osobu“ („*Draw a person*“ *DAP manual*) to se smatra kao indikator anksioznosti. Kompozicija crteža također je veoma bitna kod analize te rezultat pokazuje da je 12 djece (31,5 %) nacrtalo svoje autoportrete na dnu papira, najčešće u donjem kutu, što sugerira osjećaj nesigurnosti i niskog samopouzdanja te potrebu za drugim osobama, odnosno strah od neovisnosti. Sedamnaestero djece (44,7 %) nacrtalo je svoj autoportret kao da lebdi u zraku, što bi moglo ukazivati na visoka očekivanja koja si nameću. Pretjerano korištenje brisala pronađeno je kod 19 djece (50 %), a to ukazuje na neodlučnost, nesigurnost u vlastite odluke te nezadovoljstvo samim sobom. Većina je djece izbrisala kompletni crtež te ga ponovila ispočetka što također ukazuje na probleme s izgledom

vlastitog tijela. Još jedan zanimljiv parametar koji se provlačio kroz mnoge crteže bile su dugačke, predimenzionirane ruke. Dvadeset i petero djece (65,7 %) od kojih su svi bili dječaci, koristilo se preuveličanim udovima u svojim crtežima, što ukazuje na negativnu sliku o sebi. Šesnaestero djece (42,1 %) nacrtalo je iznimno malene glave u svojim crtežima, što govori u prilog osjećajima intelektualne neadekvatnosti i oslabljenog *ega*. Rezultati ovog istraživanja pokazali su da djeca s teškoćama u razvoju imaju negativnu sliku o sebi te da se prema literaturi umjetnost pokazala kao korisna metoda u shvaćanju unutarnjeg stanja djeteta.

4.4 Art terapija i adolescencija

Adolescencija je često burno razdoblje u djetetovu životu. U tom su periodu života adolescenti često osjećaju pod stresom ili niskog samopouzdanja te je osobito teško stupiti s njima u kontakt.

Umjetnost kombinirana s empatičnim terapeutom može premostiti otpor koji mnogi adolescenti pružaju. Art terapija prikladna je za ovu životnu dob iz mnogo razloga, kao na primjer stimulira njihovu želju za stvaralaštvom te na taj način oni imaju osjećaj kao da su ostavili svoj „trag u svijetu“, što inače mnogi mladi znaju ostvariti pišući grafite po zidovima. Adolescenti su veoma osjetljivi kada je riječ o njihovom izgledu i percepciji koju njihovi vršnjaci imaju o njima te će se rijetko kada emotivno izložiti i priznati da trebaju pomoć terapeuta. Također treba uzeti u obzir da su adolescenti pod konstantnim utjecajem televizije i društvenih mreža, gdje se psihoterapija portretira kao terapijska mogućnost samo za one s najtežim mentalnim poremećajima te često ne žele sudjelovati, no s obzirom da o art terapiji uglavnom nemaju unaprijed stvorenih mišljenja, lakše joj se podvrgavaju. Art terapija adolescentima pruža jasan prikaz njihova razvoja i napretka preko slika i crteža koje su sami stvorili tijekom terapije. To

postavlja temelje za početak uspješnog integriranja vlastitih doživljaja u cjelovi identitet što često smanjuje antisocijalne simptome s kojima se adolescenti često suočavaju (29).

Poremećaji hranjenja predstavljaju veliki problem u cjelokupnoj populaciji, a posebno su česti u adolescenata. Poremećaji hranjenja smatraju se trećom najčešćom kroničnom bolesti u adolescenata. Anoreksija nervoza prisutna je u dobi od 15 do 19 godina, a bulimija nervoza češće se pojavljuje u kasnoj adolescenciji. Mnogi adolescenti bore se s poremećenim navikama hranjenja te su istraživanja u Hrvatskoj pokazala da gotov svaka deseta ispitana djevojka ima odstupanja u navikama hranjenja (30). Ovakva odstupanja veoma su rizična jer se s vremenom mogu razviti u poremećaj hranjenja te je od izuzetne važnosti preventivnim mjerama spriječiti nastanak ovih navika te raditi na pozitivnom pogledu na vlastito tijelo. Utjecaj art terapije na liječenje poremećaja hranjenja temelji se na unaprjeđenju vlastitog poimanja svojih razmišljanja. Pomoću umjetnosti pacijenti su u mogućnosti vizualno izraziti osjećaje koje ne mogu verbalizirati. Pacijenti koji boluju od poremećaja hranjenja često spominju unutarnji konflikt koji osjećaju u sebi. Za vrijeme grupne art terapije stvaraju umjetnost kojom pokušavaju dočarati taj unutarnji konflikt te svoje radove pokazuju kolegama iz grupe i tako shvaćaju da veoma često nisu sami. Ovakve metode pružaju pacijentima olakšanje jer napokon osjećaje i konflikte koje nikako nisu mogli verbalizirati sada mogu dijeliti s kolegama te se oni poistovjećuju s njima.

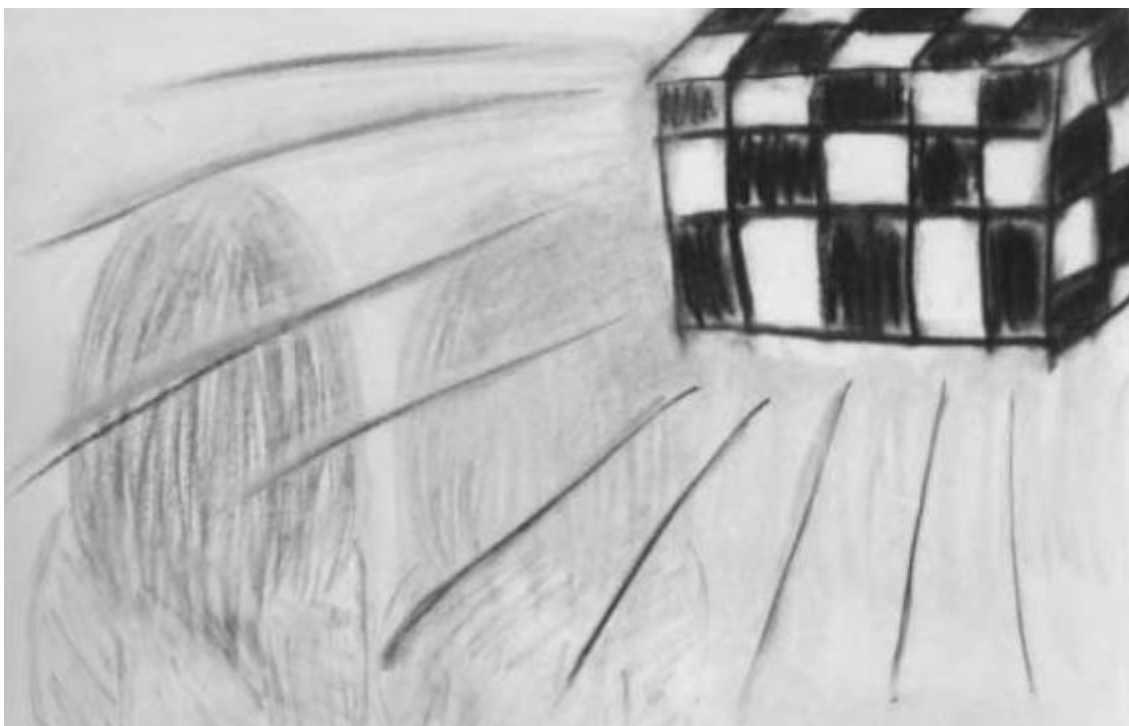
Ljudi koji boluju od poremećaja hranjenja često se oslanjaju na verbalne obrambene mehanizme tako da racionaliziraju svoje postupke. Opsesivno diskutiraju o hrani, kalorijama i svojoj težini s prijateljima i obitelji te tako ostvaruju osjećaj kontrole. Uporaba ovakvih obrambenih mehanizama može usporiti proces liječenja te stvoriti frustracije i za pacijenta i za terapeuta (31). Umjetnost osigurava drugačiji način komunikacije u koji se jezik ne upliće.

Umjetničko djelo i stvaralački proces sudjeluju u shvaćanju podloge za nečiji poremećaj hranjenja. Umjetničko djelo može izravno ili neizravno prenijeti kako pacijent doživljava

samog sebe, svoje odnose s drugima te svoju okolinu. Na primjer, kada pacijent nacrtá ili naslika svoju obitelj, promatramo veličinu članova obitelji, boju koja je korištena i kompoziciju likova na papiru. Likovi koji su nacrtani maleni te su okruženi s puno praznog prostora obično ukazuju na osjećaje izgubljenosti i usamljenosti (32). Sam proces stvaranja umjetnosti jednako je važan kao i samo umjetničko djelo. Odabir boja i oblika dat će nam uvid u pacijentove sklonosti i odbojnosti. Ovim putem dobit ćemo jasniju sliku o pacijentu i njegovim problemima, nego da nam je isto verbalizirao u psihoterapiji. Umjetnost omogućuje pacijentu koji boluje od poremećaja hranjenja da aktivno sudjeluje u terapiji i prije negoli je spreman razotkriti se verbalno. Pokazatelj, preuzet iz knjige *Drawing from within* (31), kako umjetnost može pomoći pacijentima da se lakše otvore vidljiv je iz primjera žene koja je bolovala od anoreksije nervoze te unatoč dugotrajnoj psihoterapiji i dalje zadržala izrazito negativan i rezistentan stav prema terapiji. Konstantno je govorila kako malo hrane konzumira te da je i dalje izuzetno debele i da se osjeća bezvrijednom ako ima više od određenog broja kilograma na vagi. Njezin primarni terapeut koji je provodio verbalnu psihoterapiju smatrao je da je ona izuzetno nesuradljiva pacijentica. Na svom prvom satu art terapije žena je posegnula za crnim papirom i žutom bojom izjavljujući da je odabrala baš tu boju jer ju nikako ne voli te da će to biti prikladno jer ne voli ni art terapiju. Nacrtala je nekoliko različitih oblika te shvatila da joj se zapravo sviđaju neki dijelovi njene slike. Svidjelo joj se kao žuta boja odskače od crnog papira te kako se oblici slažu jedan s drugim. Ubrzo je odlučila da joj se ipak „previše sviđa“ njena slika te je odmah posegnula za ljubičastom, još jednom bojom koju ne voli. Nadodala je debele ljubičaste linije preko cijele slike te se ponovno iznenadila da joj se zapravo sviđa to što je naslikala. Nakon nekoliko minuta razmišljanja, izjavila je da ju je proces stvaranja umjetničkog djela kao i njeno djelo, naučilo mnogo o njenom oporavku od anoreksije nervoze. Objasnila je da je svjesna da će tijekom svojega oporavka spoznati dijelove sebe koji joj se ne će svidjeti, no na kraju će sveukupni dojam, isto kao i njena slika, biti pozitivno iskustvo. Ovaj nam primjer puno govori

o tome kako nam umjetnost i proces stvaranja umjetnosti može pomoći da spoznamo stvari o sebi koje do sad nismo znali.

Još jedan primjer preuzet iz knjige *Drawing from within* (31), govori o djevojci koja je uz pomoć art terapije htjela predložiti svojim roditeljima podvojene osjećaje koje je imala prema oporavku od poremećaja hranjenja. Nacrtała je kariranu kocku koja je za nju imala dvostruko značenje. Pravilne kocke na njezinoj slici predstavljale su set rituala i pravila koje je slijedila za vrijeme bolovanja od anoreksije nervoze te ujedno i zamku koju ova bolest zapravo predstavlja za nju i njeno zdravlje. Činjenica da umjetnost može istovremeno objasniti dva suprotna osjećaja čini je jedinstvenom metodom komunikacije. Njezini su roditelji vidjeli osjećaj sigurnosti koji joj je bolest pružala te istovremenu zamku koju ta bolest predstavlja te su bolje razumjeli s čim se njihova kćer bori (slika 4.).



Slika 4. *Checkerboard Safety Net/Trap of Anorexia Nervosa* preuzeto uz dopuštenje Jessica

Kingsley Publishing

Art terapija također se pokazala korisnom kod adolescenata koji se identificiraju kao homoseksualne žene i muškarci, biseksualne, transrodne i *queer* osobe (engl. *lesbian, gay, bisexual, transgender, queer or questioning*, LGBTQ). Od izuzetne je važnosti da art terapeuti, liječnici i svi medicinski radnici koji sudjeluju u radu s adolescentima shvaćaju da homoseksualnost nije kategorizirana kao mentalni poremećaj prema *American Psychological Association*, 2021. (33). LGBTQ populacija i dalje se suočava s mnogim problemima kao što su stres zbog stigmatizacije i diskriminacije koji vodi do duševne boli, korištenja droga i slično (33,34). Bilo koji od ovih problema može se pokušati riješiti art terapijom. Mnoge vježbe i zadatci koji se koriste u art terapiji prikladni su za sudionike koji se bore s vlastitim identitetom. Aktivnost „Unutarnji ja, Vanjski ja“ (engl. „*Inside me, Outside me*“) odličan je primjer u kojemu sudionici stvaraju dva autoportreta. Prvi portret treba biti prikaz njihovih privatnih, unutarnjih razmišljanja i slike o sebi, a drugi portret treba prikazivati kako ih drugi ljudi percipiraju. Za LGBTQ sudionike ova se dva portreta na počecima terapije često veoma razlikuju. Art terapija u procesu otkrivanja vlastitog seksualnog identiteta pokazala se veoma korisnom u jačanju osjećaja emocionalne sigurnosti te lakšem iskazivanju osjećaja koji su predelikatni za verbalizaciju (34-36).

Kako bi izbjegli da terapeuti tumače djela vlastitim projekcijama, interpretacija djetetovih kreacija jedino je moguća u prisutnosti samog autora djela, odnosno pacijenta jer je on jedina osoba koja nam može opisati svoje djelo te priložiti osobnu analizu. Crtež je prikaz djetetova ili adolescentova pogleda na svijet, njegove uloge u obitelji, odnosa sa članovima obitelji te prikazuje njegovo samopouzdanje.

Za većinu psihopatoloških stanja koja se pojavljuju u djece i adolescenata umjetnost ima važno mjesto u psihoterapijskom liječenju. Slikanje, crtanje, modeliranje u glini ili plastelinu te pisanje može se uspješno primijeniti samostalno ili u kombinaciji s farmakoterapijom. Treba

napomenuti, iako je liječenje farmakoterapijom brže, da je u dječjoj dobi liječenje psihoterapijom uvijek prisutno te veoma često i dostatno. Za razliku od odraslih, razvoj u ovoj dobi još nije završen pa nam je pružena jedinstvena prilika za uspješniju terapiju koju ne bismo smjeli propustiti (9).

5. Art terapija u odraslih

Art terapija je primjenjiva u svim životnim dobima jer umjetnost pomaže ljudima iskazati osjećaje koje je ponekad preteško izgovoriti. Jedan primjer kada bi to moglo biti korisno jest dijagnoza karcinoma. Nekim ljudima oboljelim od karcinoma art terapija pomaže shvatiti njihovu dijagnozu te se lakše s njom nositi. Studije prikaza slučaja najčešće se metode istraživanja uspješnosti art terapije (37,38). Na primjer, McMurray i Schwartz-Mirman (39) i Reynolds i Prior (40) proveli su istraživanje kako bi pobliže shvatili zašto se mnogi pacijenti s dijagnozom karcinoma okreću art terapiji. Reynolds i Prior (40) istraživali su kakvo značenje art terapija ima za pacijente s kroničnim bolestima. Ispitano je 35 žena, a polovica ih se počela baviti umjetnošću otkada im je dijagnosticiran karcinom. Sudionice su opisale kako umjetnost i stvaranje umjetničkih djela pozitivno utječu na njihovo zdravlje i opće stanje. Umjetnost im je odvratila pažnju od bolesti, pomogla im da se nose s tugom te im zaokupila misli.

Jedna od prvih koja je koristila crtež kako bi lakše shvatila poimanje zdravlja i bolesti bila je Guillemin. U svom radu ispitala je 32 žene koje boluju od bolesti srca da vidi kako one gledaju na svoju dijagnozu. Nakon individualnog intervjua, svaka je sudionica trebala „nacrtati svoju bolest“. Crteži su bili podijeljeni u tri grupe: srce kao središte, srce u njihovom tijelu i bolest srca kao društveni koncept. Promatrao se izbor boja i kompozicije. Većina sudionica nakon mnogo promišljanja odabrala je boje za koje je smatrala da najbolje pristaju njihovim

osjećajima i razmišljanjima. Na primjer, jedna je sudionica u svom crtežu nacrtala dva srca, jedno pored drugog. Kao dijete bolovala je od reumatske vrućice te je nacrtala da kroz lijevo srce prolazi strelica kako bi simbolizirala probadanja u prsima koja je osjećala kao dijete. Također je obojila lijevo srce u crveno, što za nju predstavlja ljutnju, a desno u ljubičasto, što za nju predstavlja ozdravljenje. Uz to, na desnom je srcu nacrtala malen ožiljak koji je preostao od bolesti iz djetinjstva. Ovi usporedni crteži prikazuju nam osjećaje oboljele te njezinu upoznatost s vlastitim stanjem, od ljutnje na početku do njene sposobnosti da se nosi sa situacijom (slika 5.).

Ovi su crteži služili kao prikaz znanja sudionica o vlastitoj bolesti te istovremeno kao uvid u njihove osjećaje prema dijagnozi. Zaključeno je da je proces crtanja odličan način kako bismo dobili uvid u osjećaje pacijenta, njegova razmišljanja i poznavanje vlastite bolesti (37,41).



Slika 5. Dva usporedna srca, lijevo koje boluje od reumatske vrućice i desno trenutno stanje njenog srca, preuzeto uz dopuštenje M. Guillemin i SAGE Publishing

Umjetnost je mnogima utočište od snažnih osjećaja s kojima se susreću tijekom svoje bolesti. Ne postoje granice mašte u pronalasku novih kreativnih načina kako izraziti svoje emocije. Collie, Bottorff i Long proveli su istraživanje čiji je cilj bio prikupiti dublje razumijevanje o koristi art terapije kod pacijenata s karcinomima. Istraživanje je obuhvaćalo 17 žena koje boluju od karcinoma dojke i uključile su se u art terapiju nakon dijagnoze. Analiza intervjua pokazala je da na umjetnost i art terapiju gledaju kao na utočište, da im pomaže u boljem razumijevanju bolesti, da se lakše nose s vlastitim osjećajima vezanim uz bolest te da imaju jasniji doživljaj sebe (37,42).

Dijagnoza karcinoma gotovo uvijek ostavlja psihološke učinke na pacijente. Depresija, anksioznost, strah, ljutnja i osjećaj krivnje samo su neki od osjećaja koji se često bude u ovih pacijenata. Puig i suradnici (43) proveli su istraživanje kako bi pokazali učinkovitost kreativne art terapije u novo dijagnosticiranih pacijentica. U ovom istraživanju sudjelovalo je 39 žena koje boluju od karcinoma dojke prvog ili drugog stadija. Nasumično su bile podijeljene u dvije skupine. U prvoj su skupini sudjelovale u individualnoj art terapiji, a druga je skupina bila kontrolna. Analizom podataka utvrđeno je da kreativna art terapija nije bila učinkovita u unaprjeđenju iskazivanja osjećaja pacijentica niti je uzrokovala promjene u njihovoj duhovnosti, no pokazalo se da i dalje ima pozitivne učinke na njihovo opće stanje te da je razina negativnih osjećaja i misli znatno niža.

Mnoge žene s dijagnozom karcinoma bore se s teškoćama kao što su strah od budućnosti, bol, smetnje spavanja, nemogućnost sudjelovanja u fizičkim aktivnostima, gubljenje uloga koje su prije bolesti imale te promjene u društvenom životu. Sudjelovanje u različitim oblicima vizualne umjetnosti (slikanje akrilnim ili vodenim bojama, izrada kolaža, lončarstvo i mnogi drugi), pomoglo je ovim ženama usredotočiti se na pozitivne aspekte njihova života. Isto tako pokazalo im je njihovu vlastitu vrijednost, pomoglo im je održati društveni identitet koji je često

izgubljen nakon dijagnoze karcinoma te im dopustilo da izraze svoje osjećaje, pogotovo tijekom kemoterapije (37,44).

Još jedno zanimljivo istraživanje proveli su Nainis i suradnici (45). Cilj istraživanja bio je pokazati učinke jednosatne art terapije na bol i ostale simptome povezane uz karcinom. Kako bi se kvantificirali simptomi, prije i poslije terapije korištene su Edmontonska skala procjene simptoma (*Edmonton Symptom Assessment System*, ESAS) i Upitnik anksioznosti kao stanja i osobine ličnosti (*Spielberger State-Trait Anxiety Index*, STAI). U istraživanju je sudjelovalo 50 pacijenata koji su nakon terapija bili ispitani o doživljaju. Prema ESAS skali pokazalo se znatno sniženje u čak 8 od 9 mjerenih simptoma. Pacijenti koji su sudjelovali iskazali su oduševljenje ovim oblikom terapije te ih je većina izrazila da bi voljela nastaviti s art terapijom.

Potpuno je jasno da art terapija nije rezervirana samo za dječju i adolescentnu dob. Ljudi svih uzrasta mogu naučiti mnogo o sebi i svojim osjećajima pomoću ove prekrasne discipline, a to potvrđuje tvrdnja M. Klein prema T. Dalley :“Razlike u analizi djeteta i odrasloga su pitanje tehnike, a ne principa.“ (9,46).

6. Art terapija u doba post pandemije COVID-19

Zbog pandemije COVID-19, cijeli se svijet našao u novoj, posve neizvjesnoj situaciji. Mnogi tjednima nisu mogli izlaziti iz kuće, družiti se s obitelji, ići na posao ili bilo što slično. Konstantno provoditi vrijeme u samoizolaciji nije laka stvar i mnogima je to uvelike utjecalo na njihovo mentalno zdravlje. Mentalno je zdravlje zadnjih nekoliko godina prije pandemije ionako bilo zanemareno, a kada uz to zbrojimo i sve negativne učinke pandemije, jasno je da je kvaliteta mentalnog zdravlja u svijetu sada na još nižoj razini (47,48). Pandemija korona

virusom globalna je pandemija koja ne utječe samo na fizičko zdravlje, već i na mentalno zdravlje pojedinaca, obitelji i javnosti. Ako uspijemo shvatiti kako krizne situacije poput ove utječu na individualne reakcije ljudi, tek onda možemo uspješno stvoriti način intervencije (49). Iako je broj djece zaražene bolešću COVID-19 relativno malen s obzirom na cjelokupnu populaciju te većina djece ipak razvije samo blage simptome, moramo imati na umu da karantena i samoizolacija utječu na mentalno stanje ljudi (50). Naravno da su mjere prisutne u pandemiji nužne i korisne u sprječavanju zaraze virusima, ali ne smijemo zanemariti i negativne učinke koje ovakve mjere mogu imati na mentalno i fizičko zdravlje ljudi, a posebice djece. Mnogi dokazi ukazuju da su djeca, kada nisu u školi (vikendi, školski praznici), znatno manje fizički aktivna te da se lošije hrane, imaju nepravilan raspored spavanja i puno više vremena provode pred ekranima. Sve ovo dovodi do porasta tjelesne težine i pogoršanja mentalnog zdravlja (51-53).

Djeca i adolescenti posebno su ugrožena skupina u ovakvim kriznim vremenima. Osim očitog negativnog učinka globalne pandemije na mentalno zdravlje djece i adolescenata, ova je pandemija i indirektno utjecala na mentalno zdravlje time što su škole bile zatvorene te su djeca bila lišena njihove standardne rutine i druženja s kolegama. Samoizolacija, nemogućnost dolaska u školu, učenje od kuće, sve je to uvelike pridonijelo porastu razine stresa i anksioznosti u djece i adolescenata. Osim toga, za vrijeme pandemije došlo je do pojavljivanja mnogih smetnji kao što su na primjer strah, depresija, suicidalnost, poremećaji spavanja te zloupotreba alkohola i droga. Na primjer, Sprang i Silman (54) u svojem su istraživanju pokazali da pandemija te mjere zaštite od širenja zaraze, kao na primjer samoizolacija i karantena, mogu biti traumatične za roditelje i djecu. Njihovo je istraživanje pokazalo da je čak 30 % djece i 25 % roditelja koji su bili u karanteni ili samoizolaciji zadovoljilo kriterije za PTSP. Uzimajući u obzir da su djeca tada stalno bila kod kuće, lako je pretpostaviti da je to utjecalo i na odnose između djece i njihovih roditelja. I roditelji i njihova djeca bili su pod velikim pritiskom zbog

ove novonastale situacije. Strah koji je vladao svijetom ostavio je mnoge negativne učinke na cjelokupnu populaciju.

U vrijeme pandemije glavni razlozi za brigu oko pogoršanja mentalnog zdravlja bili su anksioznost, smanjeni kontakt s vršnjacima te ograničenost regulacije stresa. Osim toga, ne smijemo zanemariti povećani rizik obolijevanja roditelja kao čimbenik zaslužan za pogoršanje mentalnog zdravlja djece. Isto tako, s obzirom da su djeca sada puno više vremena provodila kod kuće bez toliko mogućnosti odlaska u vanjski svijet, slučajevi nasilja u obitelji nisu se nažalost tako lako mogli prepoznati (51).

Škola je ključna institucija u kojoj djeca i mladi traže pomoć kada je u pitanju njihovo mentalno zdravlje. Često ih bude sram razgovarati o tome sa svojim roditeljima, a neki niti nisu u toj mogućnosti zbog loših obiteljskih odnosa. Zatvaranje škola zatvara i mogućnost djece da potraže pomoć kod školskog psihologa ili najdražeg učitelja. Za djecu koja pate od mentalnih poremećaja, zatvaranje škola zapravo je gubitak sidra koje inače imaju u životu. U travnju 2020. godine, UNICEF je zajedno s još nekoliko organizacija proveo istraživanje na 1.700 djece i adolescenata iz 104 različite države kako bi se pokazalo kakve je utjecaje pandemija COVID-19 imala na njihove živote, posebice na njihovo mentalno i psihološko zdravlje. Pokazalo se da su djeca i adolescenti prijavili izuzetno visoke razine stresa (55,56). Dobrotvorna udruga *Young Minds* (55,57) provela je istraživanje koje je uključivalo 2.111 sudionika u dobi do 25 godina s povijesti mentalnih poremećaja. Istraživanje je pokazalo da je 83 % sudionika prijavilo da im se stanje mentalnog zdravlja pogoršalo, a 26 % je reklo da nemaju gdje tražiti podršku kada je riječ o psihološkim problemima.

U današnjem društvu, koje je nažalost sve više i više prožeto agresijom, nije neobično da u mladih sve češće uočavamo problem agresivnosti. Ovaj rastući problem sve više opterećuje škole, obitelji, medicinske i socijalne radnike te je od velike važnosti da pronađemo sredstvo kojim bismo na vrijeme prepoznali, prevenirali, dijagnosticirali i liječili ovaj problem (58).

Prema psihoanalitičkoj teoriji, agresivnost može biti okrenuta prema van (heteroagresija) ili prema unutra (autoagresija), no može se rješavati i kroz ostale načine suočavanja sa stresom (59). Mnoga su istraživanja pokazala da su djeca između ostalih simptoma poput anksioznosti, straha i depresije navodila i ljutnju. Zbog pandemije COVID-19, može se očekivati pogoršanje u kontroli agresivnih impulsa kod djece i adolescenata te je danas sve teže zbrinuti djecu i adolescente s mentalnim poremećajima koji uključuju agresiju (60).

U ovakvoj neizvjesnoj situaciji, kada su mnogi prepušteni sami sebi u samoizolaciji, mnogi su pojedinci pronašli utjehu u art terapiji. Ovaj oblik psihoterapije smatra se odličnim sredstvom za poboljšanje općega dobrog stanja djece i adolescenata kao i ostatka cjelokupne populacije. Stručnjaci specijalizirani u art terapiji navikli su svoje pacijente liječiti u psihijatrijskim bolnicama ili privatnim praksama, a sada su se morali preusmjeriti na *online* praksu. Ovakav način provođenja terapije preko noći je zadesio i liječnike i njihove pacijente. Kako je terapija bila provedena *online*, putem *web* kamera, mogli bismo reći da su se liječnici i pacijenti našli jedni drugima u vlastitim domovima. Slučajno upoznavanje članova obitelji ili ljubimaca, u normalnim situacijama bilo bi jasno kršenje etičkih smjernica, no u ovakvim vremenima bilo je to posve normalno. Iako je to pacijentima možda bilo simpatično i praktično, liječnicima je *online* način provođenja terapije bio prožet problemima. Osim očitih teškoća vezanih uz limitirani pristup materijalu koji su pacijenti u tom trenu imali kod kuće, liječnicima je bilo znatno teže pratiti i usmjeravati sam proces stvaranja umjetnosti putem ekrana njihovog kompjutera. No, *online* način provođenja terapije ima i svoje prednosti. Glavna prednost je činjenica da je *online* terapija mnogo pristupačnija te je ovakav način pogodan za provedbu u puno većem obimu. Kada djeca i njihove obitelji moraju ostati kod kuće zbog zaraze ili samoizolacije mogu sudjelovati u terapiji putem interneta, a liječnici imaju mnogo veći doseg među populacijom koja traži medicinsku pomoć. Budući da ovako imaju veći radijus pacijenata,

terapija pomoću *web* kamera omogućuje liječnicima da lakše uspostave grupne terapije u kojima je djeci i adolescentima omogućeno da interaktivno sudjeluju u terapiji.

U odnosu na ostale oblike psihoterapije art terapija se ističe po tome što ublažava psihičke probleme koristeći lagane, ali istovremeno utjecajne oblike umjetnosti. Za vrijeme pandemije COVID-19 najčešći oblici art terapije uključivali su glazbu, vizualnu umjetnost te pisanje. Sve navedeno omogućuje djeci i mladima da izraze potisnute emocije i razmišljanja koja bi im inače bilo teško izgovoriti na glas. Iako pandemija rijetko kada rezultira tako ekstremnom mentalnom nemoći, smatra se da je art terapija u ovakvim situacijama odlično oruđe u bitci protiv stresa (61).

Malboeuf-Hurtubise i suradnici (62) proveli su randomizirano *cluster* istraživanje u Quebecu za vrijeme pandemije COVID-19. Sudionici su bili podijeljeni u dvije skupine; prva skupina sastojala se od 14 djece školske dobi koja su dobila zadatak crtati vodeći se svojim osjećajima, dok se druga skupina sastojala od 8 djece školske dobi čiji je zadatak bio crtati mandale. Mandala je u pravilu krug s izraženim središtem. Unutar slike na određeni način su određene referentne točke, čiji broj može biti različit. Mandale imaju složenu geometrijsku kompoziciju koja se sastoji od različitih elemenata. Obje su grupe tijekom pet tjedana crtale po 45 minuta te su diskutirale o svojim crtežima. Crteži prve skupine uključivali su osjećaje djece te njihova razmišljanja i strahove vezane uz virus COVID-19, dok je druga skupina crtala samo mandale bez uključivanja osjećaja u svoje crteže. Iako autori nisu uočili razlike između grupe 1 i grupe 2, primijetili su da je cjelokupni uzorak pokazao snižene rezultate hiperaktivnosti te da bi crtanje moglo pružati unaprjeđenje mentalnog zdravlja djece i adolescenata (61).

Globalni štetni događaji kao što su ratovi, pandemije i potresi izazivaju velike i dugotrajne posljedice na psihičko zdravlje. Naglo nastala promjena životne situacije u kojoj je ugroženo psihičko i tjelesno zdravlje pojedinca dovodi do povećane razine stresa, straha, anksioznosti i depresivnosti. Potres prati više akutnih stresnih reakcije, ponekad i paničnih i generaliziranih

anksioznih poremećaja te posttraumatskih stresnih poremećaja, za razliku od pandemije koja izaziva kronični stres koji se više očituje u anksioznim i/ili depresivnim smetnjama, socijalnim anksioznim poremećajima te opsesivno-kompulzivnim poremećajima. Potres i pandemija mogu uzrokovati dugotrajne poremećaje prilagodbe, narušiti odnose u obitelji te mogu dovesti do zlouporabe psihoaktivnih tvari. Globalne katastrofe kao što su ove dovode do mnogobrojnih psihičkih smetnji te do porasta heteroagresivnosti i autoagresivnosti (63).

Nemogućnost kontrole agresije, agresivno ponašanje prema van, depresija i suicidalnost sve su psihopatologije u porastu, a u njihovoj se terapiji može uspješno koristiti art terapija. Agresija i depresija veoma su povezana stanja te mnoga istraživanja ukazuju da je agresija jedan od glavnih putova koji dovode do depresije (64).

Iako posljedice globalnih katastrofa uzrokuju mnogobrojne simptome, jedna od češćih psihopatologija koja se javlja nakon prirodnih katastrofa ili ratova je PTSP (65-69).

Zdravstveni su radnici tijekom pandemije COVID-19 pod znatno većim pritiskom te su pod povećanim rizikom od razvoja problema s mentalnim zdravljem. Svi medicinski djelatnici, a pogotovo psihijatri pod većim su rizikom od zlouporabe supstanci (70). Mnogi su zdravstveni radnici suočeni s ekstremnim radnim uvjetima i posebno izazovnim zdravstvenim odlukama. Stres uzrokovan pandemijom, sve veći broj zaraženih te rad u opasnim uvjetima može liječnicima uzeti značajan mentalni danak (71). Od velike je važnosti da terapeuti razumiju simptome „sekundarnog traumatičnog stresa“, odnosno stresa nastalog poznavanjem osobe koja je proživjela traumu. Ovi simptomi uključuju osjećaj straha, zabrinutosti i anksioznosti. „Sekundarni traumatični stres“ može se javiti kod liječnika čiji su pacijenti oštećeni pandemijom. Iako se terapeuti fokusiraju na pacijentove potrebe i osjećaje, bitno je da su i sami u mogućnosti potražiti pomoć u stresnim situacijama jer tek nakon što pomognu sami sebi mogu pomoći drugima (72). Pokazalo se da je art terapija veoma korisna za liječnike jer poboljšava kognitivne i senzorno-motoričke funkcije, promiče samopoštovanje i samosvijest te razvija

emocionalnu otpornost i društvene vještine (73). Art terapija je odlično oruđe protiv stresnih situacija kao što je pandemija COVID-19 virusa (74). Mentalno zdravlje djece i adolescenata fundamentalni je dio ukupnog zdravlja u zajednici. U vremenima obilježenim prirodnim katastrofama, potresima, pandemijom i ratovima mladi predstavljaju osobito ranjivu skupinu kada je riječ o razvoju psihičkih bolesti i poremećaja (75).

Veoma je važno raditi na ranoj intervenciji ovih bolesti kako bismo postigli što bolju prognozu liječenja mentalnih poremećaja u djece i adolescenata (59).

Sve u svemu, jasno je da je pandemija zajedno sa svim teškoćama koje dolaze s njom ukazala populaciji na vrijednost vlastitog izričaja i stvaranja. U vremenima neizvjesnosti jasno je da će ljudi intuitivno gravitirati prema kreativnom izričaju. Umjetnost je po definiciji odraz ljudske kreativnosti te uključuje stvaranje, stvoreno djelo i doživljaj djela. Bilo da se prvi put okušavamo u stvaranju umjetnosti ili se vraćamo starim navikama, umjetnost je prekrasan put do dobrobiti mentalnog zdravlja djece i adolescenata.

7. Zaključak

Zašto umjetnost ima terapijski učinak? Na to pitanje teško je odgovoriti. Iako možemo koristiti riječi, njima je ponekad veoma teško iskazati što želimo reći. Možda nam je u situacijama kada ne možemo pronaći prave riječi te kada ne možemo izreći najdublje osjećaje i razmišljanja potreban neki drugi medij komunikacije. Umjetnost je osjetilno iskustvo kojim mijenjamo verbalno za neverbalno.

Art terapija koristi umjetničko djelo i umjetnički proces kao način izražavanja. U art terapiji proces je puno važniji od proizvoda. Bez obzira na to koliko je konačni proizvod estetski

vrijedan, njegova je stvarna vrijednost u tome što odražava tko smo i kako se osjećamo u određenom trenutku. Umjetničkim radom stječemo spoznaju o sebi, a na tom putu vodi nas art terapeut. Art terapija je područje koje je široko primjenjivo u mnogim psihopatološkim fenomenima današnjice te je ovaj oblik terapije sve češće korišten.

Osobno se bavim slikanjem pa sam sa zadovoljstvom iskoristila priliku za pisanje diplomskog rada o temi koja mi je bliska. U cijelom je svijetu, a pogotovo u Republici Hrvatskoj art terapija tek u usponu, a buduća istraživanja na području art terapije zasigurno će doprinijeti novim saznanjima te uvelike doprinijeti liječenju mentalnih poremećaja.

8. Zahvale

Željela bih, prije svega, zahvaliti svojoj mentorici, izv. prof. dr. sc. Zorani Kušević na savjetima, vodstvu i mogućnosti da napišem diplomski rad na ovu temu. Hvala mojoj bližoj i široj obitelji, mom dečku i svim mojim prijateljima na podršci, ali posebno hvala mojoj mami i mom djedu koji su ovaj rad pročitali bezbroj puta te mi tijekom cijelog studija pružali kontinuiranu podršku, savjete i ljubav.

9. Literatura

1. Hussain S. Art therapy for children who have survived disaster. *Virtual Mentor*. 2010 Sep 1;12(9):750-3.
2. World Health Organization. Constitution of the World Health Organization (Internet) (citirano 2. svibnja 2023.). Dostupno na: <https://www.who.int/about/governance/constitution>
3. Hogan S. *Healing arts : the history of art therapy*. 1. izd. London ; Philadelphia: Jessica Kingsley; 2001.
4. Savez psihoterapijskih udruženja Hrvatske. Što je Psihoterapija? (Internet) (citirano 2. svibnja 2023.). Dostupno na: <https://www.savez-spuh.hr/sto-je-psihoterapija/>
5. Kušević Z. Crtež i slika u psihoterapiji djece i adolescenata. U: Jukić V i sur. *Hrvatska psihijatrija početkom 21. stoljeća*. Zagreb: Medicinska naklada; 2018.
6. Kušević Z, Greguraš S. Upotreba likovnog izričaja u analitički orijentiranoj psihoterapiji djece i adolescenata. *Medica Jadertina*. 2020 Apr 9;50(1):43–6.
7. Ivanović N, Barun I, Jovanović N. Art terapija – teorijske postavke, razvoj i klinička primjena. *Socijalna psihijatrija*. 2014;42:190–198.
8. Bosgraaf L, Spreen M, Pattiselanno K, van Hooren S. Art Therapy for Psychosocial Problems in Children and Adolescents: A Systematic Narrative Review on Art Therapeutic Means and Forms of Expression, Therapist Behavior, and Supposed Mechanisms of Change. *Frontiers in Psychology*. 2020 Oct 8;11.
9. De Zan D. *Slika i crtež u psihoterapiji djece i obitelji*. Zagreb: Medicinska naklada; 2013.
10. Ulman E. Variations on a Freudian Theme: Three Art Therapy Theorists. 2016 Feb 12;106–25.

11. Art UK. Adrian Keith Graham Hill (1895-1977) (Internet) (citirano 11. svibnja 2023.)
Dostupno na: <https://www.parents.com/fun/arts-crafts/kid/decode-child-drawings/>
12. Hill A. Sketch Club (Internet). IMDb. (citirano 11. svibnja 2023.). Dostupno na:
<https://www.imdb.com/title/tt0401982/>
13. Good Therapy. Art Therapy. Goodtherapy.org. 2016 (Internet) (citirano 12. svibnja 2023.) Dostupno na: <https://www.goodtherapy.org/learn-about-therapy/types/art-therapy>
14. Adelphi Psych Medicine Clinic. The History of Art Therapy. Adelphi Psych Medicine Clinic. 2017 (Internet) (citirano 12. svibnja 2023.) Dostupno na:
<https://adelphipsych.sg/the-history-of-art-therapy/>
15. What is Art Therapy? www.healing-power-of-art.org. (Internet) (citirano 13. svibnja 2023.) Dostupno na: <https://www.healing-power-of-art.org/what-is-art-therapy/>
16. History - The Adamson Collection (Internet) (citirano 13. svibnja 2023.) Dostupno na:
<http://www.adamsoncollectiontrust.org/history/>
17. Squiggle | Encyclopedia.com. www.encyclopedia.com. (Internet) (citirano 14. svibnja 2023.) Dostupno na: <https://www.encyclopedia.com/medicine/psychology/psychology-and-psychiatry/squiggle>
18. Kušević Z. Likovnost u psihoterapiji djece i adolescenata. U: Begovac I, i sur. Dječja i adolescentna psihijatrija. Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet, 2021.
19. Junge MB. History of Art Therapy. The Wiley Handbook of Art Therapy. 2015 Nov 6;7–16.
20. Maclagan D. Re-imagining art therapy. International Journal of Art Therapy. 2005 Jun;10(1):23–30.
21. Quaglia R. The Use of Drawing in Psychotherapy. 2011;1(1):465–72.

22. Kerr C, Hoshino J, Sutherland J, Parashak ST, McCarley LL. Family Art Therapy. 1. izd. New York-London: Routledge, Taylor & Francis Group; 2008.
23. Zvara BJ, Mills-Koonce R. The Family Life Project Key Contributors. Intimate Partner Violence, Parenting, and Children's Representations of Caregivers. *J Interpers Violence*. 2021 Nov;36(21-22):NP11756-NP11779.
24. Fury G, Carlson EA, Sroufe LA. Children's representations of attachment relationships in family drawings. *Child Dev*. 1997 Dec;68(6):1154-64.
25. Parents. How to Decode Your Child's Drawings (Internet) (citirano 9. svibnja 2023.). Dostupno na: <https://www.parents.com/fun/arts-crafts/kid/decode-child-drawings/>
26. Crawford E, Gross J, Patterson T, Hayne H. Does Children's Colour Use Reflect the Emotional Content of their Drawings? *Infant and Child Development*. 2011 Aug 8;21(2):198–215.
27. Burkitt E, Barrett M, Davis A. Children's colour choices for completing drawings of affectively characterised topics. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2003 Feb 6;44(3):445–55.
28. Khurana R, Kumar N. Exploration of Self-concept in Children with Special Needs Through Self Portrait Drawings. *Journal of Positive School Psychology*. 2022;6(4):5433–42.
29. Fang X. Helping adolescents develop self-realization using art therapy. *Life Research*. 2019;2(2):59.
30. Knez R, Pokrajac-Bulian A, Peršić M. Epidemiologija poremećaja hranjenja u djece i adolescenata. *Paediatrica Croatica Supplement*. 2008;52(Supplement 1):111–5.
31. Hinz LD. Drawing from Within: Using Art to Treat Eating Disorders. 1. izd. London, UK: Jessica Kingsley Publishers; 2006. 9-15.

32. Bucharová M, Malá A, Kantor J, Svobodová Z. Arts Therapies Interventions and Their Outcomes in the Treatment of Eating Disorders: Scoping Review Protocol. *Behavioral Sciences*. 2020 Dec 9;10(12):188.
33. Nakamura N, Dispenza F, Abreu RL, Ollen EW, Pantalone DW, Canillas G, Gormley B, Vencill JA. The APA Guidelines for Psychological Practice With Sexual Minority Persons: An executive summary of the 2021 revision. *Am Psychol*. 2022 Nov;77(8):953–62.
34. Pelton-Sweet LM, Sherry, A. Coming Out Through Art: A Review of Art Therapy With LGBT Clients. *Art Therapy*. 2008 Jan;25(4):170–76.
35. McKenna KYA, Bargh JA. Coming out in the age of the Internet: Identity “demarginalization” through virtual group participation.. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1998;75(3):681–94.
36. Beth D. Kivel, Douglas A. Kleiber. Leisure in the Identity Formation of Lesbian/Gay Youth: Personal, but Not Social. *Leisure Sciences*. 2000 Oct;22(4):215–32.
37. Stuckey HL, Nobel J. The Connection Between Art, Healing, and Public Health: A Review of Current Literature. *American Journal of Public Health*. 2010 Feb;100(2):254–63.
38. Borgmann E. Art therapy with three women diagnosed with cancer. *The Arts in Psychotherapy*. 2002 Jan;29(5):245–51.
39. McMurray M, Schwartz–Mirman O. Integration and working through in art therapy. *The Arts in Psychotherapy*. 2001 Dec;28(5):311–8.
40. Reynolds F, Prior S. “A lifestyle coat-hanger”: a phenomenological study of the meanings of artwork for women coping with chronic illness and disability. *Disability and Rehabilitation*. 2003 Jul 22;25(14):785–94.

41. Guillemin M. Embodying Heart Disease Through Drawings. *Health: An Interdisciplinary Journal for the Social Study of Health, Illness and Medicine*. 2004 Apr;8(2):223–39.
42. Collie K, Bottorff JL, Long BC. A Narrative View of Art Therapy and Art Making by Women with Breast Cancer. *Journal of Health Psychology*. 2006 Sep;11(5):761–75.
43. Puig A, Lee SM, Goodwin L, Sherrard PAD. The efficacy of creative arts therapies to enhance emotional expression, spirituality, and psychological well-being of newly diagnosed Stage I and Stage II breast cancer patients: A preliminary study. *The Arts in Psychotherapy*. 2006 Jan;33(3):218–28.
44. Reynolds F, Lim KH. Contribution of visual art-making to the subjective well-being of women living with cancer: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*. 2007 Jan;34(1):1–10.
45. Nainis N, Paice JA, Ratner J, Wirth JH, Lai J, Shott S. Relieving Symptoms in Cancer: Innovative Use of Art Therapy. *Journal of Pain and Symptom Management*. 2006 Feb;31(2):162–9.
46. Dalley T. Art as therapy: some new perspectives. U: Dalley T, Case C, Schaverien J, Weir F, Halliday D, Nowell Hall P, Waller D, *Images of art therapy*. 1.izd. London and New York: Tavistock Publications, 1987: 1-35.
47. Urist J. The Drawing Cure. ARTnews.com. (Internet) 2021. (citirano 15. svibnja 2023.) Dostupno na: <https://www.artnews.com/art-in-america/columns/art-therapy-covid19-1234605705/>
48. Le Vu MN, Do AL, Boyer L, Tran QC, Kohler S, Ahmed SI, i sur. A Review of the Effectiveness, Feasibility, and Acceptability of Art Therapy for Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022 Jan 1;19(18):11612.

49. Marčinko D, Bilić V, Eterović M. Shame and COVID-19 Pandemic. *Psychiatria Danubina*. 2021;33(Suppl 4):697–701.
50. Imran N, Zeshan M, Pervaiz Z. Mental health considerations for children & adolescents in COVID-19 Pandemic. *Pakistan Journal of Medical Sciences*. 2020 May 4;36(COVID19-S4):S67–72.
51. Wang G, Zhang Y, Zhao J, Zhang J, Jiang F. Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*. 2020 Mar 21;395(10228):945–7.
52. Brazendale K, Beets MW, Weaver RG, Pate RR, Turner-McGrievy GM, Kaczynski AT, i sur. Understanding differences between summer vs. school obesogenic behaviors of children: the structured days hypothesis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2017 Jul 26;14(1).
53. Wang G, Zhang J, Lam SP, Li SX, Jiang Y, Sun W, i sur. Ten-Year Secular Trends in Sleep/Wake Patterns in Shanghai and Hong Kong School-Aged Children: A Tale of Two Cities. *Journal of Clinical Sleep Medicine*. 2019 Oct 15;15(10):1495–502.
54. Sprang G, Silman M. Posttraumatic Stress Disorder in Parents and Youth after Health-Related Disasters. *Disaster Medicine and Public Health Preparedness*. 2013 Feb;7(1):105–10.
55. Meherali S, Punjani N, Louie-Poon S, Abdul Rahim K, Das JK, Salam RA, i sur. Mental Health of Children and Adolescents Amidst COVID-19 and Past Pandemics: A Rapid Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Jan 1;18(7):3432.
56. World Economic Forum COVID-19 is Hurting Children’s Mental Health. Here’s How to Help|World Economic. (Internet). 2020. (citirano 20. svibnja 2023) Dostupno na:

<https://www.weforum.org/agenda/2020/05/covid-19-is-hurting-childrens-mental-health/>

57. Lee J. Mental health effects of school closures during COVID-19. *The Lancet Child & Adolescent Health* [Internet]. 2020 Apr 14;4(6):421.
58. Kusevic Z, Melsa M. Aggression in Children and Adolescents. *Socijalna psihijatrija*. 2017 Jun 7;45(2):105–16.
59. Radoš I, Kušević Z. Epidemiologija u dječjoj i adolescentnoj psihijatriji. *Medica Jadertina*. 2022; 52(2):121–8.
60. Ahmed GK, Mostafa S, Elbeh K, Gomaa HM, Soliman S. Effect of COVID-19 infection on psychological aspects of pre-schooler children: a cross-sectional study. *Middle East Current Psychiatry*. 2022 Jun 3;29(42).
61. Le Vu MN, Do AL, Boyer L, Tran QC, Kohler S, Ahmed SI, i sur. A Review of the Effectiveness, Feasibility, and Acceptability of Art Therapy for Children and Adolescents during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022 Sep 15;19(18):11612.
62. Malboeuf-Hurtubise C, Léger-Goodes T, Mageau GA, Taylor G, Herba CM, Chadi N, i sur. Online art therapy in elementary schools during COVID-19: results from a randomized cluster pilot and feasibility study and impact on mental health. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*. 2021 Mar 6;15(1).
63. Marčinko D, Aurer Z, Bajš Janović M, Beinrauch T, Begić D, Begovac I, i sur. Stres u kliničkoj medicini – biologijski, psihodinamski i socijalni faktori. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu Medicinski fakultet; 2021.
64. Kusevic Z, Friscic T, Babic G, Juric Vukelic D. Depression in the Light of Some Psychoanalytic Theories. *Socijalna psihijatrija*. 2020 May 20;48(1):72–103.

65. Kušević Z, Krstanović K, Kroflin K. Some Psychological, Gastrointestinal and Cardiovascular Consequences of Earthquakes. *Psychiatria Danubina*. 2021;33(4):1248–53.
66. Kušević Z, Vukušić H, Lerotić G, Jokić-Begić N, Bencarić Z. Prevalence of chronic posttraumatic stress disorder in Croatian war veterans. *Psychiatria Danubina*. 1999;11(1-2):19–24.
67. Kušević Z, Sanja MH, Prosinečki N, Kulenović Somun A, Babić G, Vukušić, i sur. Odnos intenziteta posttraumatskog stresnog poremećaja izazvanoga ratnom traumom i socijalne podrške. *Socijalna psihijatrija*. 2012;40:70–5.
68. Kusevic Z, Civljak M, Rukavina T, Babic G, Loncar M, Cusa B, i sur. The Connection between Alexithymia and Somatic Morbidity in a Population of Combat Veterans with Chronic PTSD. *Acta Informatica Medica*. 2013;21(1):7.
69. Kušević Z, Čusa B, Babić G, Marčinko D. Could Alexithymia Predict Suicide Attempts - a Study of Croatian War Veterans with Post-traumatic Stress Disorder. Brief report. *Medicinska naklada*. 2015 Dec;27(4):420–3.
70. Jokic-Begic N, Lauri Korajlija A, Begic D. Mental Health of Psychiatrists and Physicians of other Specialties in early COVID-19 Pandemic: Risk and Protective Factors. *Psychiatria Danubina*. 2020 Dec 24;32(3-4):536–48.
71. Zoorob D, Shah S, La Saevig D, Murphy C, Aouthmany S, Brickman K. Insight into resident burnout, mental wellness, and coping mechanisms early in the COVID-19 pandemic. Kotozaki Y, editor. *PLOS ONE*. 2021 Apr 15;16(4):e0250104.
72. Carr SMD. Art therapy and COVID-19: supporting ourselves to support others. *International Journal of Art Therapy*. 2020 Apr 2;25(2):49–51.
73. Eo SK. The effectiveness of emotion-focused art therapy on the resilience and self-image of emergency physicians. *World Journal of Emergency Medicine*. 2022;13(6).

74. Braus M, Morton B. Art therapy in the time of COVID-19. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*. 2020 Aug;12(S1):S267-S268.
75. Feen-Calligan H, Grasser LR, Smigels J, McCabe N, Kremer B, Al-Zuwayyin A, i sur. Creating Through COVID: Virtual Art Therapy for Youth Resettled as Refugees. *Art Therapy*. 2023 Feb 28;1–9.

10. Životopis

Rođena sam 12.09.1998. godine u Zagrebu, u Republici Hrvatskoj. Pohađala sam Osnovnu školu Matka Laginje koju sam završila 2013. godine. Nakon završenog osnovnoškolskog obrazovanja upisala sam II. gimnaziju u Zagrebu koja je općeg smjera te sam ju završila 2017. godine. Paralelno sa srednjom školom položila sam C2 stupanj engleskog jezika British Council-a. Osim engleskog, poznajem i osnove njemačkog i španjolskog jezika koje sam učila u sklopu osnovne i srednje škole. Redovna sam studentica Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu koji sam upisala 2017. godine. Tijekom studija sudjelovala sam u organizaciji CroMSIC-a, jedne sam godine primala STEM stipendiju, sudjelovala sam na nekoliko studentskih kongresa te sam koautorica nekoliko studentskih sažetaka.