Krug: Od drevnog simbola do procesa ozdravljenja u terapiji pokretom i plesom

Ljulj, Mirta

Professional thesis / Završni specijalistički

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Academy of Arts and Culture in Osijek / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku**

Permanent link / Trajna poveznica: https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:251:102870

Rights / Prava: In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

Download date / Datum preuzimanja: **2024-03-28**

AKADEMIJA ZA UMJETNOST I KULTURU U OSIJEKU

THE ACADEMY OF ARTS AND CULTURE IN OSIJEK

Repository / Repozitorij:

Repository of the Academy of Arts and Culture in Osijek

zir.nsk.hr

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

dabar

DIGITALNI AKADEMSKI ARHIVI I REPOZITORIJI

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku
Poslijediplomski specijalistički studij Kreativnih terapija, smjer terapija pokretom i plesom

MIRTA LJULJ

KRUG: OD DREVNOG SIMBOLA DO PROCESA OZDRAVLJENJA U TERAPIJI POKRETOM I PLESOM

Završni rad poslijediplomskog specijalističkog studija

Osijek, 2021

Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku
Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku
Poslijediplomski specijalistički studij Kreativnih terapija, smjer terapija pokretom i plesom

MIRTA LJULJ

KRUG: OD DREVNOG SIMBOLA DO PROCESA OZDRAVLJENJA U TERAPIJI POKRETOM I PLESOM

Završni rad poslijediplomskog specijalističkog studija

JMBAG : 0010159177
Email: mljulj@uaos.hr

Mentor: Doc. art. Sanela Janković Marušić

Osijek, 2021
Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku

Josip Juraj Strossmayer University of Osijek

Academy of arts and culture in Osijek

Postgraduate Specialist Study of Creative Therapies,

major in Dance movement therapy

MIRTA LJULJ

CIRCLE: FROM ANCIENT SYMBOL TO HEALING PROCESS IN DANCE MOVEMENT THERAPY

Postgraduate final paper

Osijek, 2021

IZJAVA

O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI, PRAVU PRIJENOSA INTELEKTUALNOG VLASNIŠTVA, SUGLASNOSTI ZA OBJAVU U INSTITUCIJSKIM REPOZITORIJIMAI ISTOVJETNOSTI DIGITALNE I TISKANE VERZIJE RADA

1. Kojom izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je završni/specijalistički rad isključivo rezultat osobnoga rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu. Potvrđujem poštivanje nepovredivosti autorstva te točno citiranje radova drugih autora i referiranje na njih.
2. Kojom izjavljujem da je Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku, bez naknade u vremenski i teritorijalno neograničenom opsegu, nositelj svih prava intelektualnoga vlasništva u odnosu na navedeni rad pod licencom Creative Commons Imenovanje – Nekomercijalno – Dijeli pod istim uvjetima 3.0 Hrvatska.
3. Kojom izjavljujem da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj rad u institucijskom digitalnom repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku, repozitoriju Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku te javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu (u skladu s odredbama Zakona o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju, NN br. 123/03, 198/03, 105/04, 174/04, 02/07, 46/07, 45/09, 63/11,94/13, 139/13, 101/14, 60/15 i 131/17.).
4. Izjavljujem da sam autor/autorica predanog rada i da je sadržaj predane elektroničke datoteke u potpunosti istovjetan sa dovršenom tiskanom verzijom rada predanom u svrhu obrane istog.

Ime i prezime studentice: Mirta Ljulj

JMBAG: 0010159177

OIB: 68106672183

e-mail za kontakt: ljuljmirta@gmail.com

Naziv studija: Poslijediplomski specijalistički studij kreativne terapije/smjer terapija pokretom i plesom

Naslov rada: Krug: od drevnog simbola do procesa ozdravljenja u terapiji pokretom i plesom

Mentorica rada: Doc. art. Sanela Janković Marušić

U Osijeku, 2021 godine

Potpis



SAŽETAK

Nije slučajno da je krug snažan alat u radu terapeuta pokretom i plesom. Krug je jedan od temeljnih simbola ljudske psihe. Za C.G. Junga (1968) najvažniji simbolički izraz za ukupnost Selfa je mandala (riječ za krug na sanskrtu). U vjerskim praksama i u sferi psihologije, mandale su kružne slike koje se crtaju, slikaju, modeliraju ili plešu. Za mnoge narode krug je simbol sklada, jedinstva i snage, a ranu upotrebu kruga i kružnih oblika možemo primijetiti na svim kontinentima i u svim razdobljima čovječanstva. Krugovi djeluje kako bi okupili ljude, držali ljude zajedno, podijelili iskustva i emocije, pružili snagu i potporu za važna vremena u nečijem životu. Prirodno je da se ova struktura koristi u terapiji pokretom i plesom, budući da pruža sigurnu i podržavajuću strukturu za terapijski proces koji vodi prema integraciji i iscjeljenju. To je prvo primijetila Marian Chace, majka terapije pokretom i plesom, koja je opširno koristila krug u svom radu. Formiranje kruga, pruža prostor i strukturu gdje je ravnopravno dijeljenje, gdje su svi jednaki unutar kruga. Krug u terapiji pokretom i plesom može stvoriti osjećaj zajedništva, pripadnosti, podrške, stabilnosti, pružiti nove poglede na načine kretanja i postojanja. Ovim radom autorica pruža sažeti pregled literature na temu i donosi vlastite zaključke o krugu kao snažnom simbolu koji pospješuje proces ozdravljenja u terapiji pokretom i plesom.

Ključne riječi : krug, simboli, grupa, pokret, ozdravljenje

ABSTRACT

It is no coincidence that the circle is a powerful tool in the work of dance movement therapists. The circle is one of the fundamental symbols of the human psyche. For C.G. Jung (1968), the most important symbolic expression for the totality of the Self is the mandala (the word for a circle in sanskrit). In religious practices and in the realm of psychology, mandalas are circular images that are drawn, painted, modeled, or danced. For many nations, the circle is a symbol of harmony, unity and strength, and the early use of the circle and circular shapes can be seen on all continents and in all periods of mankind. Circles work to bring people together, keep people together, share experiences and emotions, provide strength and support for the important times in one's life. It is natural for this structure to be used in dance movement therapy, as it provides a safe and supporting structure for the therapeutic process leading to integration and healing. This was first noticed by Marian Chace, the mother of dance movement therapy, who used the circle extensively in her work. The formation of a circle, provides space and structure where there is an equal division, everyone is equal within the circle. Circle in dance movement therapy can create a sense of togetherness, belonging, support, stability, provide new perspectives on ways of movement and existence. With this work, the author provides a concise overview of the literature on the topic and draws her own conclusions about the circle as a powerful symbol that promotes the healing process in dance movement therapy.

Keywords: circle, symbols, group, movement, healing

Sadržaj

1. Uvod 1
2. Metodologija 2
3. Krug kao simbol 3
3.1. Značenje riječi krug i kružno kretanje 3
3.2. Što su simboli? 5
3.2.1. Arhetipovi i simboli 6
3.2.2. Neumannov proces centroverzije 8
3.3. Što je krug kao simbol? 10
3.3.1. Krug i kvadrat 14
3.3.1.1. Mandala 15
4. Krug u plesovima i ritualima 18
4.1. Kružni ples 18
4.2. Sveti krug 19
4.3. Kolo 21
4.4. Krugovi u urbanim plesovima 23
5. Grupni procesi i krug 27
5.1. Faze grupnog razvoja u terapiji pokretom i plesom i krug 28
5.2. Terapeutski faktori grupe u terapiji pokretom i plesom 31
5.3. Proces ozdravljenja grupe u terapiji pokretom i plesom 34
5.3.1. Ples i ozdravljenje 34
5.3.2. Uloga terapeuta pokretom i plesom 36
5.3.3. Elementi procesa ozdravljenja u grupi terapije pokretom i plesom 38
5.4. Kvalitete kruga za grupu 44
6. Marian Chace pristup 46
6.1. Četiri temeljna koncepta 46
6.1.1. Tjelesna aktivnost 46
6.1.2. Simbolizam 47
6.1.3. Ritmička grupna aktivnost 49
6.1.4. Terapeutski odnos kroz pokret 49
6.2. Empatijsko odražavanje 50
6.2.1. Kinestetička empatija 52
6.3. Razvoj grupe putem formacije kruga prema Chace 53
6.3.1. Glazba u terapiji pokretom i plesom 56
6.3.2. Chace struktura rada i krug 58
7. Metode terapije pokretom i plesom korištene u krugu 60

7.1. Ritam 60
7.2. Zrcaljenje 64
7.3. Držanje (containment/holding) 66
7.4. Intervencije u krugu 68
8. Zaključak 71
9. Literatura 74
9.1. Popis slika 78

1. Uvod

Krug je drevni, arhetipski oblik. Kroz povijest, krugovi su se pojavljivali od plemenskih obreda sve do modernih religija i smatrali su se izuzetno duhovnim oblicima. Za većinu srednjovjekovnih učenjaka krug je povezan s božanskim i mnogi su vjerovali da postoji nešto što je 'božansko' ili 'savršeno', a što se može naći u krugovima (Koestler, 1959). Krug nema početka ni kraja i možemo reći da krugovi drže i sadrže energiju. Gledajući svemir, uočavamo da ne postoje prirodne ravne linije. Cijeli se naš svemir neprestano kreće i formira u obliku kruga, oblikuje sferu bez početka i kraja. Krug je pronašao svoje mjestu u svim aspektima ljudskog života. Praktična svojstva kruga dala su poticaj bržem razvoju civilizacije. Ljudi nesvjesno i svjesno koriste krugove u svojoj svakodnevnici, što nam govori o snazi ovog simbola i koliko je duboko utisnut u našu povijest.

Simbolično, krug je kompilacija ciklusa, prijelaz, potencijal i pokret koji nikad ne završava i koji se kreće prema samoostvarenju. Terapijski čimbenici koji se nalaze kod formacija kruga u terapiji grupe su ogromni. Krug je jedan od ključnih elemenata u terapiji pokretom i plesom čiji je cilj doprinijeti formiranju 'Selfa'. Marian Chace, majka terapije pokretom i plesom, je koristila krug kao osnovu formaciju koja organizira grupu, te stvara osjećaj povezanosti i zajedništva. Krug u terapiji pokretom i plesom naglašava grupnu solidarnost i jednakost. Stvara se osjećaj pripadnosti grupi koji pomaže osobi da se lakše otvori, da se ne osjeća izolirano, da lakše uči i prihvaća od drugih. Krug daje osjećaj 'containmenta' i metaforički govori o potrebi 'držanja' pojedinca unutar grupe. Schmais (1985) smatra da kada gledamo kako se drugi ljudi kreću, možemo razlikovati vlastite jedinstvene osobine, a promatrajući grupu u cjelini nalazimo zajedničko iskustvo i svoje mjesto unutar grupe. Dok se krećemo unutar formacije kruga, odvija se mnoštvo razmjena kao što su zrcaljenje pokreta od drugih, empatijsko odražavanje, međusobno učenje, podupiranje jedni drugih neverbalnim i verbalnim putem, dijeljenje osobnih tema, povratne informacije, fizička blizina, ali i zadržavanje optimalne udaljenosti.

2. Metodologija

Budući da je krug pojam s mnogo značenja i opširna tema koja se može naći u gotovo svim znanstvenim poljima, fokus ovog rada je sveden na simbol kruga i duboko utisnutu potrebu čovjeka da ga izražava te poveznicu kruga s procesom ozdravljenja u plesu i terapiji pokretom i plesom. Metodologija u radu se svodila na pregled, prikupljanje i analizu razne literature (knjige, članci, online baze) o značenju i korištenju kruga, unutar i izvan terapije pokretom i plesom. Krenuvši prvo od kruga kao simbola, rad započinje pregledom literature autora koji se bave simbolizmom. Ponajviše literature za prvi dio rada nalazim u radovima C.G.Jung, te njegovih sljedbenika. Jung je detaljno istraživao svijet simbola, te njihovo značenje u korist čovjekovog psihičkog zdravlja. Za njega krug ili mandala predstavlja ukupnost psihe Selfa, te korištenje njegove literature je od ključne važnosti za ovu temu. Drugo poglavlje rada, čiju literaturu pronalazim u internet znanstvenim i kulturnim člancima, opisuje značenje plesova koji koriste kružne formacije, koje je autorica smatrala značajne za rad jer sadrže elemente ozdravljenja.

Nakon toga slijedi poglavlje o grupi i grupnim procesima, budući da krug u terapiji ne može postojati ako ne postoji grupa ljudi koja čini formaciju kruga. Poglavlje opisuje važne čimbenike u procesu ozdravljenja u grupi u terapiji pokretom i plesom, i povezuje krug i kvalitete kruga s ključnim elementima tog procesa. Literatura u poveznici s terapijom pokretom i plesom pronađena je najviše kod autora Schamais, Yalom i Chaiklin. Usmjeravanje grupe u formaciju kruga uobičajen je način terapijskog rada u terapiji pokretom i plesom. To je prvo otkrila Marian Chace, jedna od osnivačica terapije pokretom i plesom čije se ime često spominje u poveznici s krugom. Zbog toga je predzadnje poglavlje u radu posvećeno Chace tehnikama i metodama rada. Autorica ju smatra izuzetno važnom za ovaj rad jer opisuje pristupe unutar kruga koji pridonose procesu ozdravljenja u grupi. Chace metode su neizostavan dio u radu s grupom u terapiji pokretom i plesom.

Povrh Chace, u ovom preglednom radu, obuhvaćene su i druge metode terapije pokretom i plesom kao što su ritam, zrcaljenje, 'držanje' i nekoliko intervencija u krugu, koje pridonose procesu ozdravljenja grupe i pojedinca. Glavna pitanja ovog preglednog rada su: koje aktivnosti i metode možemo predložiti u krugu i kakve učinke možemo očekivati nakon toga? Što se sve odvija u krugu, budući da je krug uobičajena formacija u terapiji s grupom te koji elementi u krugu pridonose terapijskom procesu ozdravljenja pojedinca i grupe?

3. Krug kao simbol

3.1. Značenje riječi krug i kružno kretanje

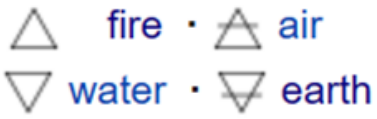
Savršeni oblici oduvijek su bili privlačni ljudskom oku, a jedan od tih oblika je krug. Značenja kruga su dalekosežna i bilo bi nemoguće dotaknuti se svih značenja u jednom rad. Da je krug zastupljen svuda oko nas, govori činjenica da nam priroda u svom postojanju stalno ukazuje na razne krugove.

Riječ krug potječe od grčke riječi κίρκος / κύκλος (kirkos / kuklos) koja je metateza homersko grčke riječi κρίκος (krikos), što znači 'obruč' ili 'prsten'. Porijeklo riječi cirkus i krug usko su povezane („Circle“, bez dat.). Krug i kružnica su neizostavni pojmovi u matematici i geometriji. Osnovana matematička definicija kruga glasi : “krug je zatvorena zakrivljena linija, čije se točke nalaze u istoj ravnini i nalaze se na jednakoj udaljenosti od središta“ („Što je krug“, bez dat). No, što je to u krugu da nas je oduvijek privlačilo osim njegovog savršenog oblika? Zašto je krug zastupljen svugdje oko nas i zašto je zaslužio biti jedan od glavnih simbola čovječanstva? Možemo započeti razmišljajući o elementima koje ga čine posebnim, kao na primjer, kružno kretanje.

Kružno kretanje se smatra savršenim, nepromjenjivim, bez početka i kraja i bez odstupanja; stoga simbolizira vrijeme („Krug –simbol“, bez dat.) Frutiger (1989) zapaža: „u krugu gledatelj nailazi na crtu s vječnim ponavljanjem, bez početka ili završetka, i obilazi nevidljivo, ali vrlo precizno središte. To se uspoređuje s idejom tijeka vremena koja dolazi niotkuda i nema kraja“ (str. 45). Osim toga u mističnim doktrinama krug uglavnom simbolizira beskonačnu i cikličnu prirodu postojanja, a u vjerskim tradicijama predstavlja nebeska i božanstvena tijela. Čovječanstvo se neprestano suočava s potrebom za izgradnju krugova. Teško je nabrojati sva područja djelatnosti u kojima je to potrebno (dizajn, konstrukcije, arhitektura, umjetnost i dr.). Ljudi su već u antici primjećivali zadivljujuća svojstva kruga koja ubrzo postaju osnova mnogih geometrijskih proračuna i arhitektonskih građevina. Praktična primjena kruga dala je poticaj bržem civilizacijskom razvoju, npr. kotač.

Krugovi, za razliku od svakog drugog oblika kojeg poznajemo u prirodi, nisu linearni. Ne postoji kut, rub ili završetak koji bi označavao mjesto gdje jedna crta završava, a druga započinje. Mnoge su pojave u prirodi podređene zakonima kruga. Gledajući svemir, možemo zaključiti da se sve kreće u krugovima i oblikuje sferu bez početka i kraja te da u svemiru ne postoje prirodne ravne linije. Cijeli se naš svemir neprestano kreće i formira u obliku kruga (Putnam, bez dat.). Ako razmišljamo o planetima, Suncu, zvijezdama, galaksijama, svi su oni

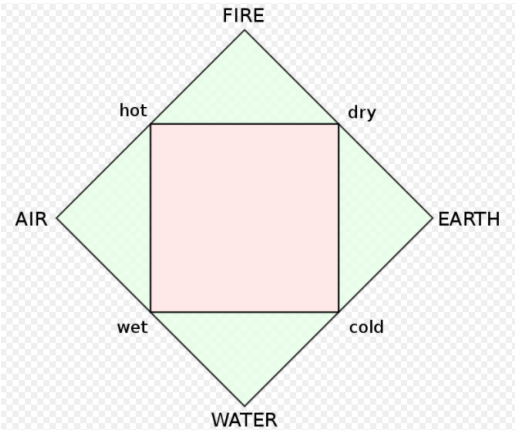
oblikovani u obliku kruga ili spirala. Čak i vjetar tvori oblike kruga na pijesku. Koestler (1959) objašnjava da je prirodno gibanje petog elementa (etar), za razliku od četiri zemaljska elementa (zemlja prema dolje, vatra prema gore, zrak i voda vodoravno), kružno, jer kružno kretanje nema početka i kraja; vraća se u sebe i traje zauvijek. To je kretanje bez promjena, jedino savršeno kretanje.



Slika 1. Empedokleovi elementi

Empedokle tvrdi da se sve sastoji iz četiri elementa (vatre, zraka, vode i zemlje)

(„Classical element“, bez dat.)



Slika 2. Aristotelovi elementi i kvaliteta

Aristotel dodaje peti element i kvalitete elementima

(„Classical element“, bez dat.)

Aristotel je kao kvintesenciju (srednjovjekovni latinski quinta essentia: peta bit), dodao etar - pratvar, smatrajući da su vatra, zemlja, zrak i voda zemaljski i stoga kvarljivi elementi, a pošto se nikakve promjene nisu opazile u nebeskoj sferi, zvijezde se ne mogu sastojati od ova četiri elementa, nego moraju biti napravljene od neke drugačije i ne promjenljive materije od koje se sastoje sva nebeska tijela, koja prožima cijeli materijalni svijet („Osnovni elementi“, bez dat).

Koestler (1959) navodi da je Platon došao do općeg zaključka vezano za oblik i kretnje svemira, i ono glasi: „oblik svijeta mora da je savršena sfera i da se sva kretanja odvijaju u savršenim krugovima jednakom brzinom“ (str. 6). Platonova izreka da se sva nebeska tijela kreću u savršenim krugovima postala je prva akademska dogma astronomije čiji je zadatak dokazati da su naizgled nepravilna vijuganja planeta rezultat kombinacija nekoliko jednostavnih, kružnih, jednolikih pokreta (Koestler, 1959).

3.2. Što su simboli?

Jaffe (1964) objašnjava da povijest simbolike pokazuje da sve može imati simbolički značaj: prirodni predmeti, stvari koje je čovjek stvorio ili čak apstraktni oblici (brojevi, trokut, kvadrat ili krug). Da je čovjek oduvijek bio sklon nesvjesnom pretvaranju predmeta ili oblika u simbole, čime im pridaje veliku psihološku važnost, govori činjenica da su oni sezali još u pretpovijesno doba. Isprepleteni su u povijesti putem religije i umjetnost. Čak i danas, kao što pokazuju moderno slikarstvo i skulpture, međusobni utjecaj religije, umjetnosti i simbola i dalje je živ.

> Ono što nazivamo simbolom je pojam, ime ili čak slika koja je možda poznata u svakodnevnom životu, ali uz svoje konvencionalno i očito značenje, ima i ono skriveno, nešto što nam je nepoznato i nejasno. Riječi ili slike su simbolične kad podrazumijevaju nešto više od očitog značenja. Posjeduju 'nesvjesni' aspekt koji nikada nije precizno definiran ili u potpunosti objašnjen. Dok um istražuje simbol, dolazi do ideja koje leže izvan dohvata razuma (Jung 1964, str. 3-4).

Fontana (2003) smatra da proučavajući simbole proučavamo istovremeno i čovječanstva. Govori da su simboli duboki izrazi ljudske prirode koji se pojavljuju u svim kulturama i svim vremenima. Od svog prvog pojavljivanja u paleolitskim pećinskim slikama do danas prate razvoj civilizacije i smatraju se više od pukih kulturnih artefakta te nam se i danas dalje snažno obraćaju. Stare civilizacije prepoznale su moć simbola te su ih opsežno koristile. Danas se simboli uglavnom pojavljuju u umjetnosti, književnosti, filmovima i u pričama, a zapadni ih svijet često odbacuje svojim realizmom. „Većina ljudi najdublje simbole najčešće susreću u snovima, vide se i na spontanim slikama i crtežima koje su izradila djeca i pacijenti u psihoterapiji“ (Fontana, 2003, str. 8).

Jung (1964) objašnjava da kada nam je nešto izvan dometa ljudskog razumijevanja, onda koristimo simboličke pojmove. Jedan od razlog zašto sve religije koriste simbolički jezik ili slike je upravo taj. No uz svjesnu upotreba simbola, čovjek također simbole proizvodi nesvjesno, u obliku snova. Jung je shvatio da simboli koji sadrže arhetipove se mogu koristiti kako bi se istražile veze između nesvjesnog i svjesnog. On je analizirao simbole koji su se

pojavljivali u snovima njegovih pacijenata i smatrao ih je izuzetno važnim znakovima kod njihovih psiholoških problema, ali ih je gledao i kao indikatore kako krenuti prema oporavku, zaključuje Fontana (2003). Što je simbol arhaičniji i 'dublji', prema Jungu (1968), to je kolektivniji i univerzalniji. Što je apstraktniji i specifičniji, i što se njegova priroda više približava svjesnoj jedinstvenosti i individualnosti, to više odbacuje svoj univerzalni karakter.

Fontana (2003) ističe da simboli prikazuju aspekte naše prirode; sustav simbola je naša simbolička mapa stvarnosti. Iako leže izvan svakodnevnog razmišljanja, ako ih prepoznamo, simboli nam mogu pružiti bolje razumijevanje vlastitog uma i omogućiti nam da živimo potpunije (Fontana, 2003).

> Simbolika dodaje novu vrijednost objektu ili činu, ne narušavajući time njegovu neposrednu ili 'povijesnu' vrijednost. Kada dođe do toga, ono pretvara objekt ili radnju u 'otvoreni' događaj: simbolička misao otvara nam vrata neposredne stvarnosti, ali je ne oslabljuje ili poništava (Cirlot, 2006, str. 15).

3.2.1. Arhetipovi i simboli

Prema mišljenju Hendersona (1964) moderni čovjek te mitovi i simboli prošlih kultura nisu odvojeni od sadašnjeg vremena i nisu izgubili vrijednost za čovječanstvo. Jungova škola analitičke psihologije razbija takvo mišljenje. Primitivni čovjek simbole smatra prirodnim dijelom svoga života, a moderni čovjek ih odbacuje jer ih je teško razumjeti i smatra ih nebitnim. „Svjesno ih možemo ignorirati, ali nesvjesno odgovaramo na njih i na njihove simboličke forme – uključujući snove – gdje se oni izražavaju“ (Henderson, 1964, str. 97). Iako je moderan svijet izgubio značenje drevnih simbola i mitova, oni i dalje nesvjesno djeluje kao spremište simboličkog značenja koje ne zahtjeva učenje. Ovaj nesvjesni kapacitet stvaranja simbola i znanja zapravo je nasljeđe ljudskog uma. Mnoge najveće kolektivne aktivnosti i slavlja, poput Uskrsa ili Božića, ispunjeni su nesvjesnim simboličkim sadržajem koji rijetko intelektualno prepoznajemo unutar ega (božićno drvce, uskršnje jaje). Ovakvi simboli i motivi psihički su mehanizam našeg kolektivnog 'spremišta', naše zajedničke evolucije kao vrste i izrasli su oko ljudskog iskustva. Ovaj ponavljajući obrazac iskustva izražen je u psihi kao arhetip, smatra Henderson (1964).

Henderson (1964) pojam arhetip koristi za označavanje specifičnog i ponavljajućeg motiva u ljudskom životu koji se izražava (ili pokreće) unutar psihe bilo simbolički kroz slike, obrasce ponašanja, mitske priče ili čak stereotipne afektivne obrasce često potaknute razvojnim izazovima ili podražajima iz okoline. Arhetipovi u jungovskom smislu nisu specifični motivi

ili prikazi, već 'urođeni oslobađajući mehanizmi' ili psihički 'organi' koji hvataju naslijeđeno iskustvo ljudskog života.

Fontana (2003) naglašava kako se čovječanstvo oduvijek koristilo simbolima kako bi izrazilo svoju svijest o dinamičnim, kreativnim snagama koje stoje u osnovi našeg postojanja (bogovi ili kozmos). Simbolične priče svjesno su korištene kako bi izražavale apstraktne kvalitete poput istine, pravde, junaštva, milosrđa, mudrosti, hrabrosti i ljubavi. Svi smo rođeni s instinktivnim predispozicijama prema tim kvalitetama. Fontana, koristeći se Jungovim rječnikom opisuje arhetipove kao unutarnje nacrte u čovjeku koji utječu na način na koji razumijemo i reagiramo na život i kroz koje razvijamo motive, ideale i određene aspekte ličnosti. Iako se oni nalaze duboko u nesvjesnom, arhetipovi se mogu potaknuti da izlaze u svijest, gdje se izražavaju u obliku simbola i simboličnog sustava.

Objašnjavajući termin arhetip, neophodno je dotaknuti se termina kolektivnog nesvjesnog. Jung (1936) objašnjava da pored naše svijesti, koja je potpuno osobne prirode, postoji drugi psihički sustav koji je kolektivan, univerzalan i neosobne prirode te je identičan kod svih. Nazivamo ga kolektivno nesvjesno i ne razvija se pojedinačno, nego se nasljeđuje, a sastoji se od već postojećih oblika, arhetipova koji mogu postati samo svjesni sekundarno i koji daju određeni oblik psihičkom sadržaji.

> Iako se osobno nesvjesno u osnovi sastoji od sadržaja koji su u jednom trenutku bili svjesni, te zatim nestali iz svijesti jer su zaboravljeni ili potisnuti, sadržaji kolektivnog nesvjesnog nikada nisu bili u svijesti, pa stoga nikada nisu pojedinačno stečeni, a svoje postojanje duguju isključivo nasljedstvu. Dok se osobno nesvjesno većinom sastoji od kompleksa, sadržaj kolektivnog nesvjesnog u osnovi se sastoji od arhetipova. Koncept arhetipa, koji ima korelaciju s idejom kolektivnog nesvjesnog, ukazuje na postojanje određenih oblika u psihi koji se čine uvijek i svugdje prisutnima (Jung 1936, str. 46–49).

Jung (1968) je opazio da se arhetipovi ne šire samo tradicijom, jezikom i migracijom, već da se mogu presađivati spontano, u bilo koje vrijeme, na bilo kojem mjestu i bez vanjskih utjecaja, te da čovjek treba ostati svjestan svijeta arhetipova jer je u njemu još uvijek dio Prirode i povezan je s vlastitim korijenima. Važnu poveznicu s arhetipova Jung (1936) pronalazi u instinktima. Za njega su instinkti neosobni, univerzalni, nasljedni čimbenici dinamičnog ili motivirajućeg karaktera, koji vrlo često ne uspiju potpuno doći do svijesti. Po prirodi nisu nejasni i neodređeni, već su posebno formirane pokretačke snage koje, unatoč bilo kojem stupnju svijesti kasnije, slijede svoje svojstvene ciljeve. Upravo zbog toga tvore vrlo bliske

analogije s arhetipovima. Prema Jungu, postoji dobar razlog za pretpostavku da su arhetipovi nesvjesne slike samih instinkta, drugim riječima, da su uzorci instinktivnog ponašanja.

> Arhetipova ima onoliko koliko i tipičnih situacija u životu. Beskrajno ponavljanje ugradilo je ta iskustva u našu psihičku konstituciju, ne u obliku slika s ispunjenim sadržajem, već isprva samo kao forme bez sadržaja, što predstavlja mogućnost određene vrste percepcije i djelovanja. Kada se dogodi situacija koja odgovara danom arhetipu, taj se arhetip aktivira i pojavljuje se kompulzivnost, koja poput instinktivnog nagona dobiva svoj put protiv svakog razuma i volje, ili inače stvara sukob patoloških dimenzija, to jest neurozu (Jung 1936, str. 62).

Za Junga (1968) arhetipske slike su među najvišim vrijednostima ljudske psihe i ako ih smatramo bezvrijednima, to bi bio izrazit gubitak. „Naš zadatak, dakle, nije poricanje arhetipa, već rastvaranje projekcija kako bi se njihov sadržaj vratio pojedincu koji ih je nehotice izgubio projicirajući ih izvan sebe“ (Jung 1968, str. 91-92). Noack (1992) ističe da je zadatak terapijskog rada osvijestiti arhetipske slike i naučiti ih povezati. To znači biti u stanju razlikovati ih jedne od drugih, također znači moći ih razlikovati od ega, tj. svjesnog dijela osobnosti. Naglašava da je važno izbjeći poistovjećivanje s arhetipskim slikama. Stanje poistovjećivanja s arhetipskom slikom naziva se 'inflacija', jer svijest identificirana s arhetipom je gotovo preplavljena nesvjesnim i izvan svih proporcija. Fontana (2003) objašnjava Jungov pristup koji kaže da „prema psihološkom zdravlju idemo kad prepoznamo i pomirimo naše sukobljene arhetipske energije. To se može postići psihoterapijom, pažljivim proučavanjem simbolike snova ili korištenjem samih simbola kao polazne točke“ (str.13).

M.L. Franz (1964) smatra da arhetipovi imaju utjecaj na pojedinca, formirajući njegove osjećaje, etičke i mentalne pogled, utječući na njegov odnos s drugima, a time i cijeli život. No smatra da smo također još daleko od razumijevanja nesvjesnog ili arhetipova - u svim njihovim implikacijama. Franz (1964) napominje da raspored simbola arhetipova slijedi obrazac cjelovitosti kod pojedinca i da razumijevanje tih simbola može imati ljekoviti učinak. Također ističe da arhetipovi mogu djelovati kao kreativne ili destruktivne sile u nama.

3.2.2. Neumannov proces centroverzije

Prema mišljenju Noack (1992), Jung je smatrao da postoje različite faze u životu koje ispunjavaju različite funkcije. Djetinjstvo i adolescencija predstavljaju 'jutro života' kada se odvija razvoj ega gdje ego stječe relativnu neovisnost i osjećaj singularnosti i druga polovica života 'popodne', ono što je nazvao procesom individuacije. „Individuacija znači postati jedinstvenim, homogenim bićem i, ukoliko 'individualnost' obuhvaća našu najdublju, posljednju i neusporedivu jedinstvenost, ona također podrazumijeva postajanje vlastitog ja.

Stoga bismo individuaciju mogli prevesti kao dolazak do samorealizacije" (Jung 1976, navedeno u radu Noack, 1992, str. 185).

Noack (1992) ističe da cijeli razvoj zapravo slijedi obrazac tzv. centroverzija, što označava kružno kretanje oko središta.

> Na početku ontološkog razvoja pokret se koncentrira na ego kao središte: njegova konsolidacija i razlikovanje od nesvjesnog zadatak je prve polovice život; to je inicijacija u vanjsku stvarnost i rađanje u svijet. Tijekom proces individuacije u drugoj polovici života proces je obrnut. Prema Jungu, to je inicijacija u unutarnju stvarnost psihe i rađanje izvan svijeta. Ovdje zreli ego izvodi kretanje centroverzije oko novog središta Selfa (Noack, 1992, str. 185).

Na centroverziju, prema Noack (1992), možemo gledati kao proces svjesne refleksije dosad nesvjesnih aspekata ličnosti, čiji je cilj razvoj i integracija psihičkog sustava. „Proces asimilacije nesvjesnog ... gdje se centar ukupne osobnosti više ne poklapa s egom, već s točkom na sredini između svjesnog i nesvjesnog“ (Jung 1977, navedeno u Noack, str.185). Jung je ovaj novi centar nazvao 'Self'.

Noack (1992) objašnjava da se kretanje psihičke energije može usporediti s procesom kružnog ili cikličkog obrasca kretanja kojeg pronalazimo u plesovima i ritualima najstarijih naroda. Govori da osim dva obrasca kretanja psihe, ekstraverzija i introverzija, postoji još jedno, a to je cikličko rotacijsko kretanje - centroverzija. Tako kretanje je i najstariji oblik plesa i nalazimo ga u povijesnom kontekstu rituala. „Ritual i plesni rituali izvorno su uvijek bili kružni plesovi ili su imali nekakav kružni obrazac kretanja, definirajući tako sveti prostor. U jungovskim terminima sveti prostor je temenos, zaštićeni dio i ovdje se može dogoditi transformacija“ (Noack 1992, str. 191). Obje aktivnosti, vanjsko fizičko djelovanje i unutarnji misaoni čin, prave kretanje u krugovima ili spiralama. Pokret koji se vrti oko središnje točke i usmjerava energiju prema središtu, te tako zapravo definira središte. Neumann je u svojoj knjizi “Podrijetlo i povijest svijesti“ opisao ovaj ciklički ili spiralni obrazac. On smatra da je usmjeren prema razvoju osobnosti i cilja prema individuaciji.

> Razvoj osobnosti odvija se u tri različite dimenzije. Prva je vanjska prilagodba, svijetu i stvarima, inače poznata kao ekstraverzija; druga je unutarnja prilagodba, objektivnoj psihi i arhetipovima, inače poznata i kao introverzija. Treća je centroverzija, samoformirajuća ili individualizirajuća tendencija koja se odvija unutar same psihe, neovisno o druga dva stava i njihovom razvoju (Neumann, 1949, str. 219).

Prema Neumannu, centroverzija je odgovorna za razvoj i konsolidaciju ega i stabilizaciju svijesti. Noack (1992) smatra da ovdje leži i psihološko objašnjenje za važnost kružnog ritualnog plesa u životu ranog čovječanstva. „Ego-svijest je još bila toliko nerazvijena da joj je trebalo stalno izvođenje ko-centriranja, tj. kretanje oko i prema centru“ (Noack, 1992, str. 191).

Kincel (1975), objašnjavajući proces Neumannove centroverzije, navodi da je stalna tendencija centroverzije osigurati da ego ne ostane nesvjestan, nego da krene prema cjelovitosti. U osnovi, osigurava da će ego reagirati na simbolične slike koje izlaze iz nesvjesnog, teži jedinstvu i istodobno pomaže formiranju ega, praveći ego središtem svijesti. Uz pomoć ove urođene tendencije cijela psiha postaje prošireni i samostvaralački sustav. Dakle, centroverzija prvo vodi do formiranje simboličkih slika, a zatim navodi ego da reagira na njih, smatra Kincel (1975).

„Grupa ljudi koja izvodi kružni ples ili ritual, bez obzira bili u kamenom dobu ili danas, u afričkoj kulturi ili zapadnom gradu, djeluju centroverzijski“ (Noack, 1992, str. 191).

U terapiji pokretom i plesom, važnost i puno psihološko razumijevanje kružnih obrazaca kretanja je izuzetno bitno.

3.3. Što je krug kao simbol?

Ako vas upitaju: “U čemu se sastoji priroda božanskog?”,
odgovorite: “Ona je krug čije je središte u svim dijelovima, a opseg ni u jednom.”
Pitagora

Pitagorejci su krug smatrali savršenim oblikom jer krug zadržava sve i sve izlazi iz njega. Rana znanost, osobito geometrija, astrologija i astronomija, bila je za većinu srednjovjekovnih učenjaka povezana s božanskim, i mnogi su vjerovali da postoji nešto što je 'božansko' ili 'savršeno' a što se može naći u krugovima (Koestler, 1959). Krug označava mnoge svete i duhovne koncepte, kojima pripadaju kvalitete kao što su jedinstvo, beskonačnost, cjelovitost, ravnoteža, stabilnost i savršenstvo. Takvi su se koncepti prenosili u kulturama diljem svijeta kroz upotrebu simbola kruga, na primjer, aureola, Ouroboros, kotač Dharme, mandale, rozete, kompas, kineski simbol Yin Yang („Circle, bez dat.).

Campbell (1991) ističe da simbol kruga predstavlja cjelinu, bilo da je u vremenu ili prostoru. Prostorni aspekt definiran je činjenicom da "sve u krugu je jedno te isto, okruženo i ograničeno", dok je vremenski aspekt predstavljen činjenicom da „odlaziš negdje i uvijek se vratiš" (str. 224).

Zastupanje trajnog, samoobnovljivog, je dovoljno da krug postane simbol („Krug –simbol“, bez dat.). U Zen budizmu najpoznatiji simbol kruga je Enso, krug nacrtan s jednim ili dva poteza

kistom koji se koristi za izražavanje trenutka 'kada je um slobodan dopustiti tijelu da stvara'. Predstavlja prosvjetljenje, prazninu i ciklus svemira (Putnam, bez dat.).



Slika 3. Enso kaligrafija od Kanjuro Shibata XX

(„Enso“, bez dat.)

Dokaz, koliko su rano ljudi postavljali krug kao duhovni i sveti oblik, je hram Gobekli Tepeu, u Turskoj za koji se procjenjuje da je izgrađen 9000 godina prije Krista. Ovo hram predstavlja najranije otkrivenu vjerska ili sveta građevinu izgrađena isključivo za duhovne svrhe, a njezina struktura je upravo u obliku kruga (Putnam, bez dat.).

Prema Cirlot (2006) krug ili disk vrlo je čest amblem Sunca. Također ima određenu vezu s brojem deset koji simbolizira povratak jedinstvu iz mnoštva; predstavlja nebo, savršenstvo i vječnost. Cirlot (2006) primjećuje kako za Junga kvadrat, koji predstavlja najnižu kompoziciju i faktorski broj, simbolizira pluralističko stanje čovjeka koji nije postigao unutarnje jedinstvo (savršenstvo), dok krug odgovarao krajnjem stanju Jedinstva (Oneness).

Dva osnovna pojma kineske filozofije su Yin Yang, zajedno čine zatvoren krug, te simboliziraju dvojnosti u svijetu. U Hinduizmu i Budizmu se kaže da su život i smrt isto. To izražava uvjerenje da su čak i dvije temeljne suprotnosti postojanje i nepostojanje - međusobno ovisne i da su aspekti istog jedinstva (Fontana, 2003).

> Krug je drevni, arhetipski oblik koji se pojavljuje u ritualima, proslavama i ceremonijama gdje se ono što je sveto štuje ili izražava. Šamani svoju viziju stavljaju u krug svojih ljudi, gdje ih zajednica oživljava i / ili pleše, Hasidi plešu svoje plesove u krugovima iz radosti i slave dok

> !Kung okružuju svoje plesače i poziva energiju da se podigne u svrhu liječenja, ljudi koji su u krugu pjevaju u znak podrške (Adler, 1999, str. 185).

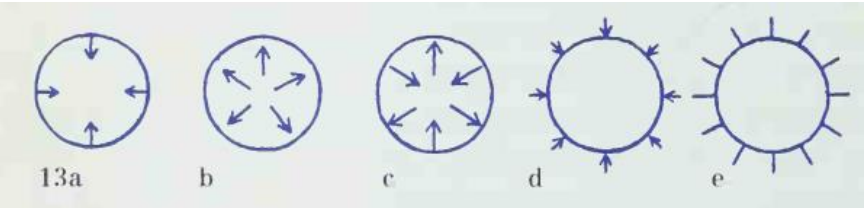
Poveznicu sa krugom Jaffe (1964) nalazi u mitovima o stvaranju, te kao primjer navodi rođenje bog Brahma i Buddhe. Indijski mit o stvaranju Brahma govori da je stajao na golemom lotosu s tisuću latica s usmjerenim pogled na četiri točke kompasa (tvoreći krug). Ovo četverostruko istraživanje iz kruga lotosa bilo je svojevrsna preliminarna orijentacija prije nego što je započeo njegovo djelo stvaranja. Slična priča je i s Buddhom, u trenutku njegovog rođenja iz zemlje se uzdigao lotosov cvijet i on je zakoračio u njega zagledavši se u 10 smjerova svemira. Ova simbolična gesta njegovog zagledavanja u smjerove pokazala je Buddhu kao jedinstvenu ličnost od samog rođenja, koji je predodređen da dobije prosvjetljenje. Njegova osobnost i njegovo daljnje postojanje ostavljaju dojam cjelovitosti.

> Prostorna orijentacija koju izvode Brahma i Buddha može se smatrati simbolom ljudske potrebe za psihičkom orijentacijom. Četiri funkcije svijesti koje je Jung opisao – misli, osjećaji, intuicija i senzacije - osposobljavaju čovjeka da se nosi sa dojmovima svijeta koje prima iznutra i izvana. Pomoću tih funkcija on shvaća i odgovara na svoje iskustvo (Jaffe, 1964, str. 267).

Dr. M.L. von Franz (1964) je objasnio krug ili kuglu kao simbol Selfa. Izražava ukupnost psihe Selfa, uključujući odnos između čovjeka i cijele prirode. Jaffe (1964) govori o tome kako je krug uvijek ukazivao na najvažniji aspekt život – konačnu cjelovitost, bez obzira pojavljuje li se kod primitivnog štovanja sunca ili kod moderne religije, u mitovima ili snovima, na crtežima mandala tibetanskih redovnika, ili u tlocrtima gradova.

Frutiger (1989) smatra da su osjećaji koje doživljavamo u krugu snažniji nego kod bilo kojeg drugog simbola. Ovisno o njihovom karakteru, možemo se postaviti unutar ili izvan kruga. Opisuje da osjećaj kada se nalazimo unutar kruga možemo gledati kao impuls prema središtu ili potraga za jedinstvom u života (13a), u suprotnom smislu, aktivni život zrači od nevidljivog središta prema van (13b), a isti proces nalazimo i u fazi razvoja; ovdje možemo zamisliti jaje koje se razvija u novi život. Ova dva osjećaja se mogu doživjeti istovremeno (13c), u tom slučaju govorimo o pulsiranju života unutar zadanih zona (poput otkucaja srca). Krug može biti i zaštita od vanjskih utjecaja (13d); i ovdje možemo zamisliti ljusku jajeta koja čuva život. U psihologiji je koncept omatanja od velike važnosti, naglašava Frutiger (1989). „Dojenče koje napušta majčinu utrobu nosi osjećaje zaštite, ali i proboja do neovisnosti. Naši ambivalentni osjećaji prema otvaranju dobro su poznati: osjećaji pritiska i tjeskobe pomiješani s osjećajima sigurnosti i zaštite“ (Frutiger, 1989, str. 47). Kada stojimo izvan kruga (13e), to nas može

podsjetiti na Sunce, naš neizostavni davatelj života, koji sa svojim snopovima zrači iz kružnog oblika, smatra Frutiger (1989).

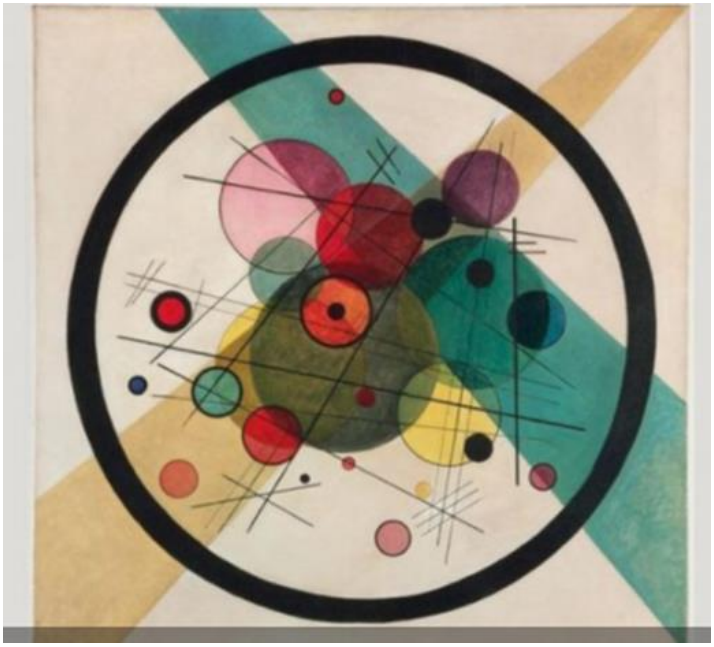


Slika 4. Kretanje osjećaja unutar i izvan simbola kruga

(Frutiger, 1989, str. 46)

Već smo napomenuli da je krug značajan oblik i u umjetničkom području. Jaffe (1964) ističe da je geometrijski ili apstraktni simbol kruga oduvijek igrao značajnu ulogu u slikarstvu, no do današnjeg je dana doživio karakterističnu transformaciju koja odgovara dilemi postojanja modernog čovjeka. Ponekad ga umjetnik izuzima iz dominantnog položaja, zamijenivši ga labavo organiziranom grupom krugova, a ponekad je ravnina kruga asimetrična (Jaffe, 1964).

Za ruskog slikara Vasilija Kandinskog krug ima simbolični univerzalni značaj. Za njega je krug sinteza najvećih suprotnosti i on kombinira koncentričnost i ekscentričnost u jednom obliku, te u ravnoteži. U pismu iz 1931. godine, ističe da su ‘Krugovi u krugu’ iz 1923. godine njegova prva slika koja donosi temu krugova u prvi plan („Krugovi u krugu“, 2020).



Slika 5. ‘Krugovi u krugu', Vasilij Kandinski, 1923.god.

(‘Krugovi u krugu’ Vasilija Kandinskog – harmonija svemira, 2020)

3.3.1. Krug i kvadrat

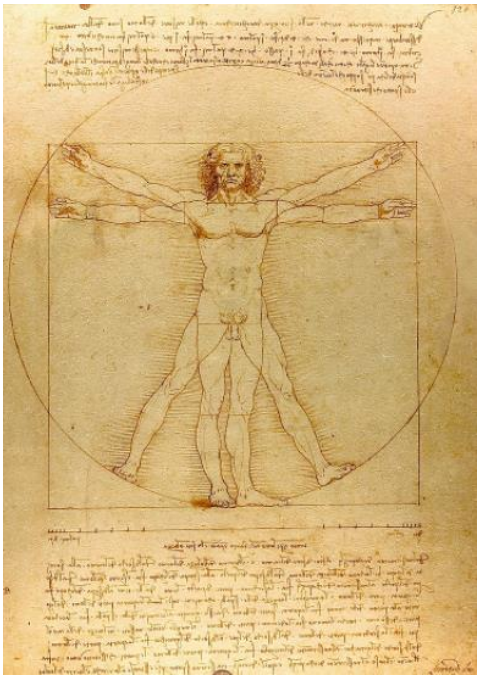
Iz arheoloških dokaza pronalazimo da čovječanstvo ima urođeni osjećaj za geometriju. Tragovi znakova istih geometrijskih oblika nalazimo u različitim dijelovima svijeta iz čega može pretpostaviti da su izražavala slična značenja, objašnjava Frutiger (1989).

Kvadrat i krug predstavljaju dvojaku prirodu cjelovitosti, u materiji (kvadrat) i psihi (krug). Psihoanalitičari su primijetili da spajanje kvadrata s krugom (u oblicima kao što su zvijezda, ruža, lotos, koncentrični krugovi itd.) može predstavljati simbol završne faze u procesu individuacije.

> Krug je simbol psihe (čak je i Platon psihu opisao kao sferu). Kvadrat (a često i pravokutnik) simbol je zemaljske materije, tijela i stvarnosti. U većini moderne umjetnosti veza između ova dva primarna oblika ili ne postoji, ili je labava i slučajna. Njihova je odvojenost još jedan simbolički izraz psihičkog stanja čovjeka 20. stoljeća: njegova je duša izgubila korijene i prijeti joj disocijacija. Ali ne smije se zanemariti učestalost pojavljivanja kvadrata i kruga. Čini se da postoji neprekinuti psihički nagon za osvješćivanjem osnovnog životnog čimbenika koji oni simboliziraju (Jaffe, 1964 str. 286).

U vizualnoj umjetnosti četvero ili osmero-krug je uobičajeni obrazac religijskih slika koji služi kao instrument meditacije u Indiji i Dalekom istoku. U tibetanskom lamaizmu posebno važnu ulogu igraju bogato izražene mandale, koje predstavljaju kozmos u odnosu na božanske moći (Jaffe, 1964). Mnoge istočnjačke figure meditacije su čistog geometričkog oblika u dizajnu, i one se zovu Yantre. Osim kruga, vrlo čest motiv yantri čine i dva međusobno prodiruća trokuta, jedan usmjeren prema gore, a drugi prema dolje. Trokuti simboliziraju spoj Shive i Shakti, muških i ženskih božanstava, tema koja se također pojavljuje u bezbroj varijacija. Yantra kao i mandale u smislu psihološke simbolike izražava sjedinjenje suprotnosti - sjedinjenje duše s Bogom. Dva međusobno prožimajuća trokuta u simboličkom značenju predstavljaju cjelovitost psihe ili Selfa, gdje nesvjesno ima jednaku važnost kao i svjesno (Jaffe, 1964).

Poznati primjer za kvadrat i krug u umjetnosti je Leonardo da Vincijev crtež muškog lika savršeno upisanog u krug i kvadrat, poznatog kao 'Vitruvijev čovjek'. Ilustrira ono za što je da Vinci vjerovao da je božanska veza između ljudskog oblika i svemira, smatra Wolchover (2012). Zbog svoje simboličke moći, jedna je od najpoznatijih slika na svijetu.



Slika 6. Leonardo da Vinci, crtež Vitruvijev čovjek, oko 1487. godine

Ljudski lik unutar kruga i kvadrata metafizički je iskaz: krug predstavlja beskonačnost i božansko, a kvadrat predstavlja materijalni svijet.

3.3.1.1. Mandala

Za Junga najvažniji simbolički izraz Selfa je mandala (riječ krug na sanskrtu). Prema Jungu (1968) kako je navedeno u radu Mansfield (1981), u sferi vjerskih praksi i u psihologiji označavaju kružne slike koje se crtaju, slikaju, modeliraju ili plešu. Jung je primijetio da, kao i sve simboličke manifestacije arhetipova, mandala izbija spontano i s velikim emocionalnim intenzitetom kod pacijenata u kritičnim točkama njihove psihološke evolucije, uvijek u povezanosti s manifestacijom cjelovitosti i jedinstva Selfa, objašnjava Mansfield (1981).

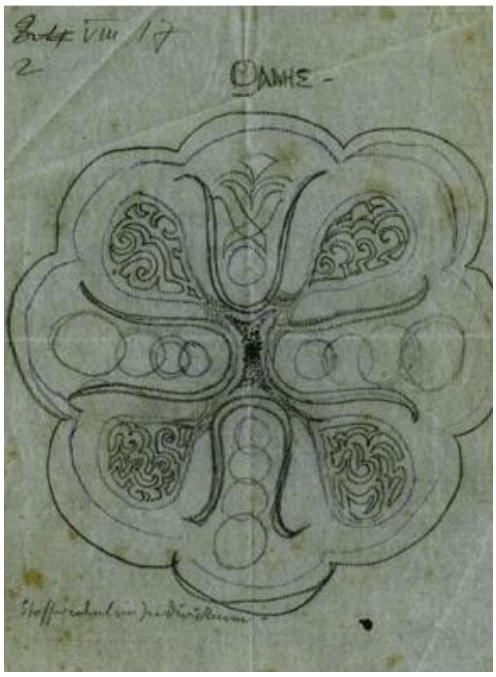
> Mogu se naći po cijelom Orijentu i uvijek kao sredstvo prema kontemplaciji i koncentraciji - kao pomoć u induciranju određenih mentalnih stanja i poticanju duha da krene naprijed svojim putem evolucije od biološkog do geometrijskog, od područja tjelesnih oblika do duhovnog. Rečeno je da je "mandala uvijek kvadrat kruga" (Cirlot, 2001, str.199).

Jung (1968), kako je navedeno u radu Mansfield (1981), smatra da postoje devet formalnih elemenata simbolike mandale. Za najvišu temeljnu konfiguraciju mandale navodi jedan ili više koncentričnih krugova povezanih s nekim oblikom kvadrature (zvijezda, križ, kvadrat, osmerokut). Krug simbolizira cjelovitost i ukupnost, dok križ (implicitno ili eksplicitno prikazano u kvadraturi) simbolizira ujedinjenje suprotnosti i odnos ujedinjenog središta s

vanjskim kozmosom. „Primarne funkcije mandale trebaju simbolizirati iskonsku intuiciju Selfa i njegovo temeljno jedinstvo s vanjskim svemirom - unus mundus“ (Mansfield, 1981, str. 270).

Cutri (bez dat.) navodi da je Jung tek od 1918. do 1919., kada je bio zapovjednik britanskog logora zarobljenika, počeo razumijevati svoj crtež mandala. Svakog jutra u bilježnicu je skicirao mali kružni crtež, mandalu, koji je odgovarao njegovoj unutarnjoj situaciji u to vrijeme. Uz pomoć ovih crteža mogao je promatrati svoje psihičke transformacije iz dana u dan. Jungovo otkriće mandale dalo mu je ključ cijelog njegovog sustava. Mandale su bile kriptogrami, slika cijelog bića, drugim riječima, mikrokozmička priroda psihe, smatra Cutri (bez dat).

> „Morao sam napustiti ideju nadređenog položaja ega. Morao sam se dopustiti da me nose zajedno sa strujom, bez pojma kamo bi me to odvelo. Međutim, kad sam počeo crtati mandale, vidio sam da sve, svi putovi koje sam slijedio, svi koraci koje sam poduzeo, vode natrag do jedne točke - naime do sredine. Postajalo mi je sve jasnije da je mandala središte. Eksponent je svih staza. To je put do središta, do individuacije“(Jung, 1972, navedeno u Curti, bez dat., str. 10).



Slika 7. Prvi crtež mandale od Junga, 1918/19 god.

(Cutri, bez dat.)

Jung (1970), kako je navedeno u radu Mansfield (1981), piše: „mandala po svojoj središnjoj točki simbolizira krajnje jedinstvo svih arhetipova, kao i mnoštvo fenomenalnog svijeta, te je stoga empirijski ekvivalent metafizičkom koncepta unus mundusa“ (str.270). Za Junga,

integracija osobnosti uključuje arhetip Selfa i njegov simbolički izraz u mandalama. Slično tome, u hinduizmu i budizma, upotreba mandale služi kao najvažnija sredstva za reintegraciju pojedinca u kozmičku svijest. „Ova razina reintegracije uključuje transcendenciju psihološkog Selfa i često se postiže korištenjem mandale kao pomoći u meditaciji i ritualima, te za inicijacije“ (Tucci 1961, navedeno u Mansfield, 1981, str. 270).

Jaffe (1964) objašnjava da u arhitekturi mandala također igra važnu ulogu (koja često prolazi nezapaženo), te tvori tlocrt svjetovnih i svetih zgrada u gotovo svim civilizacijama. Jaffe (1964) navodi primjer pojavljivanja mandale u Plutarhovu izvještaju o osnivanju Rima. Plutarh govori o Rimu kao kvadratnom gradu. Rim je za njega bio i krug i kvadrat, što dokazuje istinsku mandalu. Kružni grad podijeljen je u četiri dijela putem dvije glavne gradske arterije koje idu smjer sjever – jug i zapad – istok. Etruščani koji su davali instrukcije Romulu, u središte grada postavljaju mundus (kozmos), koji je uspostavio odnos grada prema 'drugom' carstvu, prebivalištu duhova predaka. Mundus je bio prekriven velikim kamenom - zvanim 'kamen duše'. Mnogi srednjovjekovni gradovi utemeljeni su na tlocrtu mandale i bili su okruženi kružnim zidom, osim toga često su dvije glavne žile dijelile grad na četvrti dijela. Moderni primjer takvog grada je Washingtona D.C. (Jaffe, 1964).

> Bilo u klasičnim ili u primitivnim osnovama, tlocrt mandale nikada nije bio diktiran radi estetike ili ekonomije. Bila je to transformacija grada u uređeni kozmos, sveto mjesto koje je sa svojim središtem povezano s drugim svijetom. Svaka zgrada, sveta ili ne, koja ima tlocrt mandale, projekcija je arhetipske slike iz ljudskog nesvjesnog na vanjski svijet. Grad, tvrđava i hram postaju simboli psihičke cjelovitosti i na taj način imaju utjecaj na čovjeka koje ulazi ili živi u mjestu (Jaffe 1964, str 272-273).

4. Krug u plesovima i ritualima

Krug je zastupljen u brojnim plesovima i ritualima diljem svijeta. Ovdje su nabrojani samo neki primjeri koji su osobno značajni za autoricu i gdje se krug koristi za dobrobit zajednice, za ozdravljenje i formiranju ukupne ličnosti pojedinca te obogaćivanje kulturnih običaja i vrijednosti naroda.

4.1. Kružni ples

Prema mišljenju Wilcock (2006) kako je navedeno u radu Borges Da Costa (2014), kružni ples je definiran kao ljudsko, svrhovito i smisleno zanimanje koje sadrži elemente „djelovanja, bivanja, postojanja i pripadanja“ (str. 49). Kružni ples je zapravo oživljavanje vrlo drevne umjetničke forme koja je tisućama godina dopuštala različitim kulturama i narodima da se izražavaju u pokretu na različite načine. Navode da je ovakva vrsta plesa, povijesno gledano, najraniji oblik u plesu. Moderni kružni ples proizlazi iz tradicije narodnog plesa - folklora, gdje vidimo spoj suvremenih koreografija i tradicionalnih plesovi iz različitih zemalja i kultura (Borges Da Costa, 2014).

U ovakvoj izvedbi zajednice, „iskustvo nije ograničeno egom nego se uči kroz druge u socijalnom okruženju“ (Norris, 2001, navedeno u Borges Da Costa, 2014, str. 49). Sudjelovanje u narodnom kružnom plesu pruža iskustvo pripadanja nečemu većeg od samoga sebe. Obrasci folklornog plesa mogu izazvati „novo i jedinstveno iskustvo u plesačima“, jer koraci, stil, pokret, formacija i glazba donose drugačiju poruku vezanu uz iskustvo „biti u tijelu ... biti u zajednici“ (Shannon, 2001, navedeno u Borges Da Costa, 2014, str. 50).

Kružni ples ili lančani ples, stil je plesa koji se izvodi u krugu ili polukrugu uz glazbenu pratnju i pjevanja. Za razliku od linijskog plesa, plesači u krugu međusobno su u fizičkom kontaktu; veza se uspostavlja rukama, rukom o prst, prstom o prst ili rukama na ramenima. To je vrsta plesa gdje se svatko može pridružiti bez potrebe partnera. Obično, no ne mora biti, sudionici prate vođu oko plesnog podija dok drže ruku plesača kraj sebe. Ples može biti nježan ili energičan („Circle dance, bez dat.).

„Za rano čovječanstvo uspostavljanje osjećaja trajnog identiteta za grupu kroz kružne plesove moglo bi biti nužnost preživljavanja u smislu očuvanja vrste“ (Noack, 1992, str. 192). Sachs (1937), kako je navedeno u radu Borges da Costa i Cox (2016), ističe da postoje dokazi da se plesovi u krugu u mnogim tradicijama izvode kod ljudi na svim kontinentima (Sachs, 1937). Samoizražavanje nije primarni cilj u kružnom plesu, a proces učenja pokreta i položaja odvija

se unutar socijalnog i kulturnog konteksta (Norris, 2001, navedeno u Borges da Costa i Cox, 2016).

Ples u krugu je ogroman i raznolik, uključuje tradicionalne plesove iz različitih zemalja i kultura. Sudionici se drže za ruke u krugu i ponavljaju obrazac koraka, slijedeći ritam koji diktira glazba i koji je povezan s određenim plesom (Borges da Costa i Cox, 2016). Zajednička integracija i uključivanje sudionika temeljni je aspekt plesa u krugu, a dugoročno sudjelovanje obično je jedna od značajki ovog grupnog zanimanja. Prema Filhu (2005), kako je navedeno u radu Borges da Costa i Cox (2016), ples u krugu može olakšati osjećaj kolektivne empatije, u tom procesu svaki pojedinac postaje dijelom cjeline (kruga), prebacujući fokus s pojedinca na grupu, s osobnog na kolektiv.

4.2. Sveti krug

Sveti krug (Sacred Circle) tradicionalni je simbolički krug koji uključuje duhovna vjerovanja mnogih indijanskih plemena Sjeverne Amerike i Asinibinskih naroda (poznati i kao Nakoda Oyadebi) države Kanade. Simbolizira ga sklad i uvjerenje da se život događa u nizu kružnih pokreta koji upravljaju njihovim odnosom s okolinom. Sveti krug tumači kretanje života kroz cjelovitost, povezanost i ravnotežu. Proces iscjeljivanja u krugu tumači se kroz tri faze: pripadnost, razumijevanje i kritična refleksija. U strukturi Svetog kruga sudionici se mole, plešu i savjetuju, a učenje Svetog kruga prenosi se s koljena na koljeno kroz legende, pripovijedanje i sudjelovanje u ritualima i ceremonijama (Regnier, 1994).

Prema mišljenju Regnier (1994) Sveti krug, koji se u indijskim kulturama naziva Medicinskim kotačem, služi kao sustav simbola za tumačenje bolesti i izlječenja. Iscjeljenje se gleda kao prijelaz koji vraća osobi i zajednici cjelovitost, povezanost i ravnotežu, unutar čega čovjek ima svrhu u životu.

Tradicionalni Medicinski kotači, bili su kamene konstrukcije koje su slijedile osnovni obrazac - kameno središte okruženo vanjskim prstenom kamenja s linijama stijena koje zrače iz središta (Petro, 2002).



Slika 8. Drevni Medicinski kotač Bighorn, (Petro, 2002)

Nalazi se u nacionalnoj šumi Bighorn u blizini Sheridana, WY, nacionalna je povijesna znamenitost koju Indijanci i praktičari New Agea smatraju svetim mjestom.

Sveti krug predstavlja kozmički poredak, odražava oblike i obrasce prirode, uključujući okrugle planete i njihovo ciklično kretanje u svemiru. „Sve je u krugu. Unutar ovog prostora sve su stvari povezane, međusobno ovisne i u harmoniji“ (Regnier 1994, str. 132).

Ciklični obrasci uključuju cikluse unutar krugova, poput okretanja Zemlje oko svoje osi dok se Zemlja okreće oko Sunca, te služe za postizanja cjeline i ravnoteže. U prikazu ranog stvaranja, svijet je diferenciran u četiri smjera i bez tih pravaca svijet je nepotpun. Cjelina se izražava kao jedinstvo pravaca, iako je svaki smjer različit. Gdje god da netko stoji u svijetu, uvijek postoje četiri jednaka smjera, a jedinstvo ovih pravaca čini cjelinu stvarnosti, naglašava Regnier (1994).

> Svaki smjer odražava razlike u svijetu i iznosi mogućnost međusobne povezanosti. Sveti krug, kao simbol, podijeljen je u četiri smjera (sjever, jug, istok i zapad), koji predstavljaju četiri rase (bijela, crna, crvena i žuta), četiri aspekta čovječanstva (emocionalni, fizički, mentalni, i duhovni), četiri ciklusa života (rođenje / djetinjstvo, mladost, zrelost i starost / smrt), četiri elementa (vatra, voda, vjetar i zemlja) i četiri godišnja doba (proljeće, ljeto, jesen i zima). Cjelina u ciklusu godine zahtijeva kretanje kroz sva godišnja doba, cjelovitost u životu zahtijeva kretanje kroz faze ljudskog života, a cjelovitost u ljudskom rastu zahtijeva razvoj svih aspekata (Regnier 1994, str. 132).

King (1991), kako je navedeno u radu Regnier (1994), smatra da ljudi mogu postići ravnotežu u svijetu kada shvate svoju povezanost i ovisnost o prirodi. Ta spoznaja dolazi dok ljudska bića prolaze kroz vlastite cikluse unutar prirodnih ciklusa. "Život je u osnovi krug i u njemu su

prošlost, sadašnjost i budućnost jedno. Mi smo djeca prošlih generacija baš kao što ćemo biti bake i djedovi generacija koje dolaze" (King 1991, navedeno u Regnier, 1994, str. 133).

4.3. Kolo

Kolo je jedan od osnovnih oblika hrvatske tradicijske plesne kulture, no kao oblik narodnog plesa je široko rasprostranjen u mnogim narodima. Naročito je karakteristično za južnoslavenske narode. Osnovno značenje pojma kolo je 'cirkulus' što znači obruč ili krug. Drugi naziv 'horo' ili 'oro' potječe od grčke riječi 'horos', što znači skup ljudi, plesa, igara. Od ovih pojmova nastali su pojmovi: koreografija, koreograf, koreologija itd. („Kolo-ples, bez dat.).

Kolo, horo ili oro kružni je oblik plesa u kojem plesači prate jedni druge po zamišljenoj kružnici. Postoje obredna kola koja čvrsto slijede pravila i zadanu strukturu, kao i ona zabavna, manje formalnog karaktera. Od obrednih kola posebno se ističu kola za plodnost, te posmrtna kola. Kola oko obrednih vatri u proljeće i ljeto bila su namijenjena zaštiti od nametnika, uroka i bolesti. Može se reći da je kolo prastaro društveno sredstvo za komunikaciju zajednice te je bilo središte društvenog života, mjesto za upoznavanja kao i mjesto za oslobađanja od društvenih napetosti i tenzija („Kola i kulturno-povijesni kontekst izvedbe“, bez.dat.)

Kretanje kola uobičajeno prati hod Sunca na nebeskom svodu (u smjeru kazaljke na satu). Na brojnim stećcima s područja Konavla, iz Brotnica, Pridvorja, Gabrila, Mihanića, Popovića, mogu se vidjeti prikazi kola, kako onih muških, ženskih tako i mješovitih („Kola i kulturno-povijesni kontekst izvedbe“, bez dat.).

Postoje mnogobrojne vrste kola. Razlikuju se po broju, sastavu (muško, žensko, mješovito) i poretku plesača. Osnovni je poredak krug, koji može biti zatvoren, otvoren, dvostruk, jednostruk, spojen ili nespojen (ako se rukama izvode neke popratne radnje). Kolo katkad prelazi u parove ili trojke. Kola se razlikuju i po broju koraka u plesnoj frazi i načinu plesanja (trčanje, poskakivanje, drmanje i sl.), također po vremenu i prigodi izvođenja (proljetno, mrtvačko) i po kraju nastanka (ličko, slavonsko, srijemsko). Kretanje plesača je različito: na mjestu, prema naprijed, prema natrag, u lijevo, u desno, u koso, po kružnici i dr. Kolo se može plesati uz vokalnu ili instrumentalnu pratnju; gajde, lijericu, tamburu, bubanj, te vokalno-instrumentalnu pratnju ili bez glazbene pratnje; nijema kola („Kolo“, bez dat.).

Kolo je imalo i važnu društvenu ulogu. U kolu su se mladi sastajali, upoznavali, sklapali prijateljstva, odmjeravali su se suparnici, izražavale simpatije, nastajale su ženidbene ponude. Po kolu se znalo koja je djevojka udavača, a koja nije (udavača se hvatala u kolo), gledao se

izgled djevojaka, koliko je koja snažna i koliko može izdržati plešući te koliko bogat nakit nosi. „Pjevanjem, pokretom i gestom u plesu se smjelo pokazati ono što u svakodnevnom govoru nije bilo dopušteno; suseljanima su se spočitavale mane, nekome se rugalo, kritizirao se neki događaj u selu, razotkrio nečiji nestašluk. Pjevanjem šaljivih stihova mogli su se razotkriti vlastiti osjećaji, spominjali su se svećenici i učitelji, pjevalo se o prirodi, o ljepotama krajeva, o curama i momcima“ (Bernik, bez dat.).

Kolo je zbog svoje jednostavnosti nekada bilo vrlo rasprostranjeno i nalazilo se u središtu društvenog života sela. Ova važna društvena institucija, odumire zajedno s tradicionalnim seoskim životom. Iako je danas lišeno svoje izvorne funkcije i svedeno na scensku izvedbu pred publikom, mnogi mladići i djevojke, kao i stariji, putem kulturno-umjetničkih društava nastoje držati kolo živim (Bernik, bez dat.).



Slika 9. Slavonsko kolo

(„Kolo, bez dat.)

4.4. Krugovi u urbanim plesovima

Kada kažemo urbani plesovi, mislimo na plesove koji su nastali u velikim gradovima kod urbane mladeži. Najbolji primjer za to su plesovi u današnjoj Hip-Hop subkulturi. Krugovi u Hip-Hop subkulturi ne trebaju pozornicu ili određeno područje u kojem se izvode, oni se odvijaju svugdje gdje postoji grupa plesača i spontani su u svom stvaranju. Ne postoji ograničenje u broju ljudi koji mogu formirati krug. Krug se može sačiniti od tri osobe ili od dvadeset osoba (Adelekun, 2018). Trajanje plesnih aktivnosti u krugu može biti kraće i duže, ovisno o plesnom stilu. Obično kod Breaking plesnog stila, plesači se zadržavaju kratko i u što je moguće jačoj energiji, dok na primjer, kod Popping ili House plesnog stila, plesači ostaju znatno duže. Krug također nije ograničen na samo jedan krug, kada postoji velika energija i veliki broj plesača, dolazi do formiranja više krugova. Plesači mogu napraviti onoliko krugova koliko žele, ovisno o veličini prostora. Iako je glazba uglavnom potrebna kako bi motivirala plesače pri ulasku u krug, ona nije uvijek nužna. Nekada se zna dogoditi da ljudi spontano naprave ritam, koristeći dijelove tijela (pljeskanjem ruku, udaranjem nogom od pod i dr.) ili praveći zvukove oralno (beatbox) što daje plesačima dovoljno motivacije da formiraju krug.

Krug je mjesto za sve, od početnika do profesionalaca. U krug možemo ulaziti koliko god puta želimo. Kada je vrlo visoka energija plesača, često puta za ulazak u krug se treba 'izboriti' jer će se jači plesači truditi zadržati svoj dominanti položaj. Godine, spol, vjera, nacionalnost, nisu važni u krugu, ni u Hip-Hop kulturi. Svatko je pozvan pokazati svoj vještine unutar kruga i tako dobiti poštovanje plesača i plesne zajednice. Budući da u krugovima nema sudaca, plesači se lakše otvaraju prema krugu i mogu isprobati i testirati što žele. Plesanje u krugu daje puno više slobode budući da nema granice kada je ples u pitaju. Plesač može ući sa željom da se samoizražava, predstavi drugima ili da riješi plesnu bitku s drugim plesačima. Plesne bitke ili plesni 'battlovi' iako su vrlo značajniji u krugovima nisu uvijek smisao kruga. Adelekun (2018) navodi da u krug možete pozvati nekoga samo radi razmjene stilova, ili možete pozvati nekoga kome se divite i tako pokušati zadobiti poštovanje te osobe. U krug možete pozvati bilo koga, bilo kada, bilo gdje. Krug može biti i mjesto inicijacije za novog člana koji se sprema biti dio grupe. Novi član mora proći više plesnih krugova u jednom krugu sa svakim članom grupe, kako bi pokazao da je vrijedan ulaska u grupu ili crew.

Krug je neizostavan dio Hip-Hop subkulture i tu leži prava sloboda za plesače, ali i za druge u kulturi. Plesači mogu sudjelovati na natjecanjima za novac i slavu, ali će uvijek stvarati krug samo da bi jednostavno plesali, izražavali se, razmjenjivali, 'battlali', upoznali se i zauzeli svoje

mjestu u krugu. „To je mjesto gdje se svi plesači doista okupljaju kako bi podijelili svoju ljubav prema plesu“ (Adelekun, 2018).

Što se tiče povijesti i nastanka krugova u Hip Hop subkulturi, možemo reći da je krug mjesto gdje je ples Break zaživio. U ranim danima Break-a, početkom 70tih godina, Bboys i Bgirls (termin za plesače u Break-u), su izvorno plesali u krugovima. Ti krugovi su u početku bili na zabavama u Bronxu gdje bi gomila ljudi činila krug oko plesača. Otac Hip Hop kulture Kool Herc i DJ inovator Grandmixer DXT opisuje ranu evoluciju na sljedeći način:

> ... svi bi formirali krug i B-boysi bi ušli u središte. U početku je ples bio jednostavan: dodirivali bi nožne prste, skakli, izbacivali noge. Onda je netko otišao na pod i počeo se okretati na sve četiri. Svi su rekli 'wow' i otišli kući kako bi pokušali smisliti nešto bolje („DJ Kool Herc“, bez dat.)

Međutim, nisu samo plesači tvorili krugove u Hip-Hopu, vrlo česti način okupljanja i razmjene, za repere i mcije, su također bili krugovi. Oni su takve krugove zvali 'rap cyphers' ili 'rap šiframa'. Cypher podrazumijeva neformalno okupljanje repera koji bi formirali krug kako bi improvizirali, stvarali i uživali u glazbi (Khupe, 2019). Takvi krugovi su oduvijek bili vrijedna sastavnica rap kulture, od početka Hip-Hopa. Danas 'cypher' terminologija u Hip-Hop subkulturi predstavlja razmjenu umjetničkih ideja kroz oblik kruga. Ti su krugovi urbani rituali i prvenstveno se izvode usmeno (rap/beatbox) ili fizički (ples); svaki umjetnik dolazi na red za ilustraciju vlastite interpretacije („Enter the Cipher“, 2015).

Pullum (2019) objašnjava da je koncept 'cypher' uvela islamska organizacija Pet postotna nacija (Five Percent Nation), poznata i kao Nacija bogova i Zemlje (Nation of Gods and Earth), koja je bila izdanak Nacije islama, nastala u Harlemu sredinom 1960-ih. Pet postotna nacija je na mnoge načine utjecala na postavljanje temelja Hip-Hop subkulture na istočnoj obali SAD-a, tijekom 80-ih i ranih 90-ih. Veći dio hip hop jezika, kroz učenja ljudi koji su sebe nazivali 'bogovima' i 'zemljama', te upotrebljavali riječi poput 'vrhovni', 'matematika', 'znanost', 'znanje' i 'šifra' (cypher), je nastao pod velikim utjecajem Pet postotne nacije. Rap umjetnici iz New Yorka, koji su bili aktivni 80-ih i 90-ih godina su prva generacija koja je odrasla uz učenja Pet postotne nacije i zbog toga su opširno koristili njihov rječnik (Pullum, 2019).

Mr. Wiggles, jedan od najznačajnih plesača u Hip Hopu, veliki učitelj i zagovornik Hip Hop subkulture govori o tim terminima: „ ako su cypheri mjesto gdje plesači grade, ako je to slučaj, onda je krug mjesto gdje bboysi uništavaju" (Clemente, bez dat.). 'Uništava' u ovom smislu znači dominira, pobjeđuje ili savladava 'protivnike' oko sebe. Ovdje je napravljena razlika u

smislu da cypher podrazumijeva uvijek mjesto gdje plesač izgrađuje odnose s drugim plesačima, razmjenjuje, predstavlja sebe, gdje poanta nije pobjeda nego razmjena, dok krug predstavlja mjesto gdje plesač sebe dokazuje i pokušava savladati drugog plesača ili više njih.

Ken Swift, jedan od prvih i najutjecajnijih breakera na svijetu, govori o nastanku kruga vrlo jednostavno. Swift (2015) ističe da krug nije ništa što je netko planirao napraviti, krug je nešto što se jednostavno dogodilo i što bi se išlo gledati. Kad god se nešto zanimljivo počne događati, svi oko tog događaja će prirodno okružiti situaciju. Ljudi formiraju krug jer ne možemo biti u liniji ako želiš vidjeti što se događa, ljudi se probijaju jedni kraj drugih kako bi dobili bolji pogled. „Stvarnost kruga je da je netko jednostavno napravio nešto ludo (go off) što je privuklo ljude, ljudi reagiraju: 'što je to, želim to provjeriti' i svi dođu bliže i to postane krug“ (Swift, 2015).

Postoje nepisana pravila o tome kako se pristupa i ponaša u svakom krugu. Pravila u krugovima kod plesača u Hip-Hop subkulturi prema mišljenju Sosceles (2015) su:

- nema neželjenog fizičkog kontakta,
- vrijeme ostajanja u krugu ima važnost kada su u pitanju određeni plesni stilovi (nikad ne treba predugo biti u krugu, preferira se ulaziti po više puta),
- ulaziti može samo jedan po jedan, prostor u krugu mora biti usko popunjen i zadržan; jedan plesač uvijek mora biti prisutan u sredini, jedan odlazi, drugi ulazi i tako dalje,
- plesači na rubu kruga moraju braniti granice kruga kako bi krug ostao popunjen; ako ne planirate ulaziti u krug, ne pripadate krugu,
- nema nikakvih drugih aktivnosti, predmeta, ni rekvizita u krugu, krug je mjesto koje je isključivo za ples,
- treba se uvijek poštivati energiju koja je u krugu; svaki krug je jedinstven, neki su opušteniji, neki konkurentni, neki su za sve stilove, dok su drugi za samo jedan stil,
- izuzetno iskazivanje vještina u krugu bez obzira na plesni stil ili vrstu kruga može poništiti neka od prethodnih pravila; plesači u krugu poštuju hrabrost i originalnost drugih plesača; u krugu se većina stvari odvija na temelju dane energije.

Plesači će se zauvijek najbolje izražavati u krugovima i cypherima, jer je to jedino mjesto na kojem zaista mogu plesati kad i kako žele.



Slika 10. Hip Hop plesni krug 'Cypher'

(„Enter the Cypher“, 2015)

5. Grupni procesi i krug

U grupi poznata formacija za okupljanje ljudi, postizanja dogovora, ili održavanje interakcije je krug. Također, u plesu i pokretu, prirodno je da grupa ljudi s vremenom na vrijeme zauzme tu formaciju. Ljudi se žele čuti i vidjeti, žele jednak kontakt sa svim drugim članovima grupe, žele podijeliti svoju priču ili pokret s drugima, ili žele pronaći svoje mjesto unutar sigurne strukture koju pruža krug. Krug je moguće jedino napraviti u grupi. Iz tog razloga važno nam je ispitati koji su to grupni procesi i kako se odvija grupni razvoj? Da li krug kao formacija olakšava te procese? Prema mišljenju Yalom (2005) iako individualna terapija pruža duboke osobne uvide i saznanja, grupna terapija nudi više mogućnosti od toga, reflektiranje od drugih koje se događa na licu mjesta povećava socijalne vještina i testira pojedinca u novim socijalnim situacijama. „Grupno okruženje nudi daleko više mogućnosti za stvaranje korektivnog emocionalnog iskustva“ (Yalom, 2005, str. 51).

Yalom (2005) smatra da grupna situacija nudi daleko veći raspon zadovoljavanja mnogih društvenih potreba u životu pojedinca (naše društvene potrebe da budemo dominantni, da nam se dive, da nas vole, da nas se poštuje). Naglašava da za neke, ovakva vrsta psihoterapijske skupine pruža zadovoljavajuće odnose, a ne da stvara 'most' za stvaranje boljih odnosa.

Grupna terapija jedinstvena je po tome što je jedina terapija koja klijentima nudi mogućnost da budu od koristi jedni drugima. Zahtjeva od klijenta da se prebacuje između uloge primatelja i pružatelja pomoći, ističe Yalom (2005). Također, naglašava važnost povratnih informacija i samorefleksije gdje članovi grupe postaju svjesni svog ponašanja, kao i neprilagođenih aspekata svog ponašanja koji izazivaju neželjene odgovore od drugih ljudi. Govoreći o grupi kao socijalnom mikroorganizmu Yalom (2005) smatra da ne samo da se vanjsko ponašanje klijenta očituje u skupini, već se i naučeno ponašanje u grupi s vremenom prenosi u klijentovo društveno okruženje, a promjene su vidljive i izvan grupe.

„Jedan od najfascinantnijih aspekata grupne terapije je da se svi ponovno rađaju, rađaju zajedno u grupi“ (Yalom, 2005, str. 221). Svaki član ima jednak početak kao svi ostali. Prema mišljenju drugih i prema vlastitom mišljenju, svaki član postupno oblikuje životni prostor u grupi i odgovoran je za taj prostor i za događaje koje slijede. Zadatak grupne terapije, prema Yalomu (2005), je „uključiti se u smislenu komunikaciju s ostalim članovima grupe, otkriti se, dati valjane povratne informacije i ispitati skrivene i nesvjesne aspekte svojih osjećaja, ponašanja i motivacije“ (str. 284).

Grupna terapija nudi sljedeće mogućnosti i ciljeve (Yalom, 2005, str. 642):

- Primati i nuditi podršku i povratne informacije.
- Poboljšati međuljudske odnose i komunikaciju.
- Eksperimentirati s novim međuljudskim ponašanjima.
- Iskreno i izravno razgovarati o osjećajima.
- Postići uvid i razumijevanje vlastitih misli, osjećaja i ponašanja gledajući obrasce odnosa unutar i izvan grupe.
- Stjecanje razumijevanja, misli, osjećaja i ponašanja drugih ljudi.
- Poboljšati samopouzdanje, sliku o sebi i samopoštovanje.
- Podvrgnuti se osobnoj promjeni unutar grupe sa očekivanjem prenošenje tog učenja u vanjski život.

Ovim radom se želi naglasiti važnost formacije kruga u grupnoj terapiji i pokušava se dokazati da krug može olakšati kod postizanja svih ovih ciljeva navedenih u grupnoj terapiji prema Yalomu.

5.1. Faze grupnog razvoja u terapiji pokretom i plesom i krug

Sve grupe prolaze kroz različite faze svog razvoja, u terapiji pokretom i plesom učinci plesa i pokreta odražavaju proces promjene u grupi (Schmais, 1981). Izrazi koji se koriste za opisivanje faze grupnog razvoja koje su također i faze terapijske seanse u terapiji pokretom i plesom osmislila je Marian Chace, a to su: zagrijavanje, razvoj teme i zatvaranje (Chaiklin, 1975, navedeno u Schmais, 1981). Razvoj grupe može se promatrati unutar jedne terapijske seanse kao i kroz više seansi.

Kod početne faze zagrijavanja, cilj je uspostaviti izravnu komunikaciju i kontakt s pacijentima. Levy (1988) objašnjava kako bi Chace za uspostavljanje početnog kontakta koristila specifične stilove intervencija koje su određene emocionalnim potrebama, koje je određeni pacijent projicirao u danom trenutku. Stilovi intervencije korištenih u zagrijavanju mogu se podijeliti u tri kategorije: a) zrcaljenje ili empatijsko odražavanje b) pojašnjavanje i proširivanje repertoara ekspresivne kretanje, i c) poticanje kretanja/ dijaloga u pokretu. Levy (1988) napominje da ove kategorije nisu uvijek bile jasno ocrtane u praksi. Pacijentove potrebe često bi zahtijevale više od jednog stila ili bi došlo do preklapanje više stilova tijekom jedne interakcije. Ovo kretanje naprijed - nazad između stilova bilo je prirodno za Chace, smatra Levy (1998). „Ove vrste interakcija također čine temeljne elemente terapijskog odnosa u pokretu, zbog toga se smatraju osnovama Chace tehnika“ (Levy, 1988, str. 27).

Chace bi započela fazu razvoja grupe procjenjujući spremnost grupe da formira krug. Uočavala je individualne razlike, bila je osjetljiva na vrijeme i fleksibilna u pogledu strukture grupe, svjesna da će nekim pacijentima trebati veća udaljenost od drugih, ističe Levy (1988). U formaciji kruga je korištena ritmična glazba i jednostavne fraze pokreta koje je lako ponoviti (Schmais, 1981). Članovi grupe mogu se gledati međusobno ili primjećivati više sebe i svoje pokrete. S vremenom postaju svjesni svog ponašanja, osjećaju svoje vlastiti pokret, opažaju dijelove tijela, dok slušaju upute i gledaju druge kako se kreću. Terapeut ih potiče na kretanje i interakciju s pitanjima npr. Možete li podignuti ruke? Koliko visoko možete dosegnuti? „Zahtjevi od terapeuta su otvoreni, upućeni cijeloj grupi i ne tiču se razine izvedbe, također stvaraju potpornu, ne prijeteću klimu, dopuštajući pacijentima da razmisle o svojim postupcima“ (Schmais, 1981).

U terapije pokretom i plesom, razina anksioznosti koju doživljava pojedinac je smanjena jer on ne predstavlja sam sebe nego je u grupi i kreće se zajedno s grupom. Krug je početni oblik i terapeut zauzima jednak položaj kao i svi, te se čini da je grupa bez vođe budući da se svi kreću zajedno, objašnjava Schmais (1981). Verbalno terapeut nije direktivan, ali u kretnji jeste. Na temelju znakova iz pokreta, terapeut određuje koje će pokrete koristiti, koliko dugo i kako ih daljnje razraditi (Schmais, 1981).

> Terapeut priznaje jedinstven način kretanja svake osobe zrcaleći njegove pokrete-čineći tako njega i njegove aktivnosti prihvatljivim za grupu. Dok trenutni sadržaj plesa odražava individualne izraze, redoslijed tema određen je potrebama grupe, raspoloženjem i fantazijama. Kako se ljudi kreću zajedno, razina energije raste, izrazi kretanja postaju dulji i složeniji. Zauzimaju više prostora, koriste više sebe i dopiru do drugih očima, riječima i rukama (Schmais, 1981, str. 104).

„Tijekom cijele faze zagrijavanja Chace je djelovala kao medij kroz koji su se osjećaji u grupi pokupili, obradili, i verbalno i neverbalno odrazili natrag pojedincu i grupu“ (Levy, 1988, str. 30). Zagrijavanje mobilizira sposobnost grupe za emocionalnim izražavanjem i socijalnom interakcijom, pružajući pritom 'pokretljivost koštane muskulature' (Levy, 1998; Chaiklin i sur., 1993).

Schmais (1981) ističe da tijekom druge faze – razvoja teme, naglasak se prebacuje s voditelja na članove grupe. Zadaci i teme su istraživanje i razlikovanje, uočavanje neverbalnih znakova korištenje verbalizacije i mentalnih slika. Levy (1988) navodi da kada bi grupa postala kohezivnija, Chace bi koristila pokrete, verbalizaciju, slike (maštu) i različite radnje usmjerene na teme koje je primijetila tijekom zagrijavanja, kako bi ih dovela u dublje istraživanje tema,

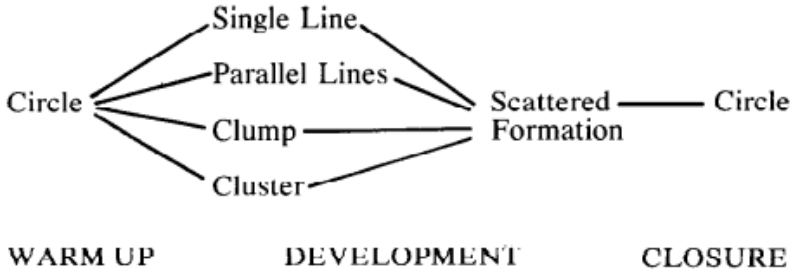
afekta i sukoba. Kontinuirana verbalizacija popraćena plesnim pokretom, u svakom trenutku, razjašnjava smjer i namjeru grupe, što dovodi do ujedinjenja grupe, ističe Levy (1988). Schmais (1981) naglašava da se vrlo snažni osjećaji i impulsi koje pojedinac doživljava, mogu prihvatiti i doživjeti unutar grupe, što dovodi do smanjenja neugodnih osjećaja povezanih s tim osjećajima. „U terapiji pokretom i plesom, sinergijski učinak generiran članstvom u skupini i tjelesnom aktivnošću stvara emocionalni intenzitet koji može presjeći obranu i potaknuti nova ponašanja. Stvorena energija pretvara se u simboličke plesne geste“ (Schmais, str. 105).

Kod završne faze – zatvaranje, osjetivši da će grupna interakcija doći do prirodnog zaključka, Chace bi vratila sudionike u strukturu kruga, navodi Levy (1988). Chace bi dala priznanje svakom članu grupe kako bi zatvorila individualne odnose, pazeći pri tome da su današnje teme i pitanja dovoljno razriješena kako bi se svi mogli otići s osjećajem ugode i blagostanja (Schmais, 1981; Levy, 1988). „Zaključila bi terapijski sat korištenjem ponavljajućih, zajedničkih pokreta što bi grupi pružilo osjećaj povezanosti, podrške, solidarnosti i blagostanja“ (Levy, 1988, str. 31).

Prema Schmais (1981) svaka konfiguracija u terapiji pokretom i plesom njeguje određene odnose, uloge i interakcije. Tijekom druge faze, faze razvoja teme, u sklopu traženja novih odnosa i preuzimanja rizika, ljudi prelaze u različite formacije. Najčešće su formacije: jedna linija, paralelne linije, čvrsta velika grupa, manje grupice ili raštrkano po prostoru. Početna i završna formacija, u terapiji pokretom i plesom, je krug.

Zašto je baš formacija kruga od presudne važnosti u terapiji pokretom i plesom? Chace je očito znala da postoje važni ujedinjujući faktori u kružnoj formaciji koji dovode do terapeutskog učinka grupe, i s vrlo dobrim razlogom je uvela krug u svoju strukturu rada, koji tako postaje temelj strukture rada općenito u terapiji pokretom i plesom.

Stages of Group Formation in Dance Therapy



Slika 10. Faze grupne formacije u terapiji pokretom i plesom (u odnosu na razvoj grupe) (Schmais, 1981, str. 105)

5.2. Terapeutski faktori grupe u terapiji pokretom i plesom

Mnogobrojni autori naglašavaju terapeutske faktore u grupnom radu. Nije slučajno da grupna terapija ima vrlo značajne učinke na pojedinca kada se izvodi u sklopu terapije pokretom i plesom. Ples je oduvijek služio pojedincu kao njegov ekspresivni izraz s kojim se predstavlja u grupi ili komunicira osobnu poruku s drugima.

„Čak je i primitivan čovjek razumio da grupa ljudi koja se kreće zajedno pruža osjećaj velike snage i sigurnosti, više nego što bi bilo koji pojedinac mogao osjećati sam“ (Chaiklin i sur., 1993., str. 196). Grupno kretanje je oduvijek bila vrlo snažna aktivnost.

> Od davnina ovaj medij koriste ljudi kako bi se nosili s teškim osjećajima, poput tuge ili ljutnje, kako bi obuzdali tjeskobu, kako bi dao pojedincu osjećaj pripadnosti i stvorio kanal komunikacije koji je toliko iskonski da dotiče čovjekove najdublje osjećaje“ (Spencer, 1985, navedeno u Steiner, 1992, str. 149).

Zašto nam je ples toliko prirodan i potiče grupno kretanje, koje je gotovo zarazno? Wethered (1968), kako je navedeno u radu Laemmli (2016), nudi jedan od odgovora, ističe da je ples društvena aktivnost gdje u grupnoj situaciji pojedinac mora pronaći svoje odgovarajuće mjesto. Pojedinačna ličnost se odvaja od svog neovisnog ja radi grupne osjetljivosti, kako bi sudjelovala u formiranju i djelovanju grupe (Wethered, 1968, navedeno u Laemmli, 2016).

Berger (1977), kako je navedeno u radu Capello (2009), opisuje grupno iskustvo kao ono u kojem pacijent može komunicirati, povezati se i raditi s drugima u duhu povjerenja i uzajamnosti. Grupa daje priliku pojedincu da dobije realnu povratnu informaciju ili potvrdu za svoje postupke od drugih članova grupe. Suočen s grupnim odgovorom (na osobne pokrete ili verbalizaciju), pacijent uči kako se nositi s odbacivanjem, ili prihvaćanjem i odobravanjem. Cappelo (2009) ističe da se obrambeni mehanizmi mogu spustiti dok grupa prihvaća i razumije pokrete pojedinca, a time i njega samoga, odbijanje postaje manje prijeteće, strah od kontakta se smanjuje. Ciljevi kretanja pojedinaca postaju grupni ciljevi i čine se ostvarivim.

Mary Whitehouse u „Autentičnom pokretu“ (1999) govori: „ljudi trebaju ljude… postoji nešto u zajedničko izgrađenoj energiji, osjećaju da svi dijele sličnu borbu, uzajamnom davanju i primanju, što nudi više zadovoljavajuće iskustvo (za razliku od individualnog), više jasnoće u razvoj“ (str. 61). Whitehouse govoreći o grupnom iskustvu dolazi do značajnih uvida i ističe da

„pitanja osobnih istina dolaze do sudara sa drugim istinama“ (str. 61), kao primjer navodi pitanje: „kako poštovati vlastite osjećaja, a da pri tome ne ignorirati osjećaje drugih ili kako biti otvoren prema drugima bez pretjeranog prilagođavanja?“ (Whitehouse, 1999, str. 61).

Upravo u kretanju dvoje ljudi, postalo je jasno za Whitehouse, kako pokret djeluje brže od riječi.

> „Fizička situacija, stvarna komunikacija u pokretu, može se osjetiti izravno u živcima i mišićima, a ne prešutjeti kroz uljudnost ili iskrivljeni automatski odgovor. Vidjela sam kako neki teže voditi, a neki slijediti, neki preuzimaju inicijativu, a neki se povlače, kako neki žele kontinuirano davati, a neki čekaju da prime „ (Whitehouse, 1999, str. 61).

Terapija pokretom i plesom potiče identifikaciju s društvenom skupinom, strukturira aktivnosti tako da se ljudi kreću zajedno u vremenu i prostoru. Sve to pridonosi osjećaju zajedništva i ujedinjenja.

> „Ljudi koji se kreću u istom ritmu s istom prostornom konfiguracijom poistovjećuju se jedni s drugima. Postupno poprimaju zajednički izraz, krećući se s istim dinamičkim kvalitetama (sinkronija efforta - napora), u usporedivim područjima prostora (prostorna sinkronija), u istom ritmu (ritmična sinkronija). Na taj način skupina postiže osjećaj solidarnosti“ (Schmais, 1985, str. 19).

Steiner (1992) smatra da različite razine energije unutar grupe donose različite obrasce kretanja među članovima grupe. Pronalazeći načine kretanja kao drugi, približavamo se emocionalnom iskustvu koje je uključeno u našem držanju ili u izvođenje određenog pokreta. „Tijekom komunikacije u pokretu u terapiji pokretom i plesom, članovi postaju svjesni potrebe da pronađu i preuzmu grupni ritam, prilagode se kvaliteti svakog pokreta i prilagode se prostornoj konfiguraciji grupe“ (Chaiklin, 2009, str. 91). Steiner (1992) navodi da terapija pokretom i plesom u grupi omogućuje sudionicima učenje o novim načinima kretanja i ponašanja već i kod samog promatranja različitosti kod sudionika. Voditelj grupe daje prijedloge članovima koje oni mogu prihvatiti ili ne (npr. fokusiranje na disanje, zrcaljenje pokreta i gesta ili isprobavanje novih obrazaca pokreta).

„Grupna podrška, glazba i postupna eskalacija intenziteta stvaraju protok energije koji pruža ljudima pristup dubljim osjećajima“ (Schmais, 1985, str. 20). Dolazeći na terapiju klijenti mogu osjećati tjeskobu i malo entuzijazma, no kada krenu u pokret, dobiju uvid da sam čin kretanja može smanjiti napetost i depresiju te povećati energiju. Dok se uključuju u stvaranje plesa i dok istražuju nove pokrete, pacijenti otkrivaju da su njihovi pokreti prihvatljivi i da se njihovi

doprinosi cijene. Prema Diesu i MacKenzieu (1983), kako je navedeno u radu Schamis (1985), „davanje povratne informacije je centralno za terapeutsku promjenu. S obzirom na iskrene povratne informacije, ljudi nauče razlikovati stavove koje drže iz prošlosti i ponašanja koja se odnose na sadašnje situacije“ (str.32).

Foulkes (1964), kako je navedeno u radu Steiner (1992), kada opisuje terapeutsku grupu govori o tome da grupa ubrzo postaje objekt projekcije, koji potječe iz prve skupine, obitelji (to se odnosi i na terapeuta).

> Velika većina klijenata koja uđu u grupu, s izuzetkom onih koji pate od posttraumatskog stresnog poremećaja ili nekog medicinskog ili okolnog stresa, u prošlosti su imala nezadovoljavajuća iskustva u svojoj prvoj i najvažnijoj skupini: primarnoj obitelji. Terapijska skupina u mnogim aspektima nalikuje obitelji: postoje autoriteti / roditeljski likovi, likovi vršnjaka / braće i sestre, duboka osobna otkrića, snažne emocije i duboka intima, kao i neprijateljski, natjecateljski osjećaji (Yalom, 2005, str. 15).

Hobson (1979), kako je navedeno u radu Steiner (1992) smatra da grupa postaje zamjenska majka, gdje sudionici mogu simbolično i doslovno biti držani, njegovani, te oni sami njegovati druge, što se događa samo u ozračju povjerenja. Steiner (1992) pojašnjava da se u grupi terapije pokretom i plesom toleriraju regresirani pokreti i ponašanja. Pokreti se istražuju, čak se i 'igraju' s njima. Kada se pruži podrška u prostoru, pojedinci se mogu osjećati prihvaćeno u svom 'ludilu' i promjena se može dogoditi.

„Dajući dovoljno vremena, svaki pacijent će početi biti svoj, imati će interakciju s članovima grupe kao što bi imao interakciji s drugima u društvenoj sferi, stvoriti u grupi isti interpersonalni univerzum koji je oduvijek naseljavao“ (Yalom, 2005, str. 56).

Članovi grupe uče kroz svoje iskustvo ili iskustvo drugih o novim mogućnostima koje im pomažu da se nose s vanjskim svijetom. Badaines and Ginzberg (1979), kako je navedeno u radu Steiner (1992), definiraju cilj terapije sa grupom.

> Olakšati realnu, otvorenu, iskrenu komunikaciju i izražavanje osjećaja, kao i smislenu socijalnu interakciju s većim zadovoljstvom i sigurnošću, kako bi se smanjila tjeskoba i iskrivljenje stvarnosti, povećali osjećaji vrijednosti i samopoštovanja, te mobilizirala inicijativa, kreativnost i produktivnost pojedinca (Badaines and Ginzberg 1979, navedeno u Steiner, 1992).

Iz navedenog možemo zaključiti da su sljedeći terapeutski faktori značajni unutar grupe terapije pokretom i plesom:

- osjećaj zajedništva i ujedinjenja,
- dobivanje povratne informacije ili potvrde za svoje akcije,
- uzajamno davanje i primanje,
- smanjenje tjeskobe i povećanje osjećaja vrijednosti,
- kanal za komunikaciju i izražavanje osjećaja,
- siguran prostor za istraživanje i
- projekcija primarne obitelji.

5.3. Proces ozdravljenja grupe u terapiji pokretom i plesom

„Temeljno načelo terapijske zajednice, kao i bilo koje druge grupne terapijske aktivnosti, jest povjerenje u iscjeliteljske, obnavljajuće moći grupe“ (Foulkes, 1964, navedeno u Steiner, 1992, str. 145). U terapiji pokretom i plesom smatramo da se upravo kroz ples može stvoriti most za lakše otvaranje i povjerenje, koje zatim vodi do ozdravljenja pojedinca i grupe. Proces ozdravljenja grupe u terapiji pokretom i plesom odvija se pod utjecajem brojnih elementa, no zajednička, univerzalna poveznica s ozdravljenjem je uvijek pokret i ples. Sljedeća poglavlja objašnjavaju zašto je ples povezan s ozdravljenjem, kako terapeut pomaže u tom procesu i koji su elementi koji pridonose tom procesu po mišljenju značajnih autora, Yalom i Schmais.

5.3.1. Ples i ozdravljenje

Ples se koristio u ranim civilizacijama kako bi reflektirao društvo te tradicionalno je služio za individualnu i grupnu ekspresiju. Payne (1992) smatra da terapija pokretom i plesom kakvu danas znamo ima svoj primarni izvor u tim plesovima koji se još dan danas koriste za ozdravljenje uma, tijela i duha. Govori da u terapiji pokretom i plesom želimo spontano uključiti osobu u proces kretanja, da estetika pokreta ili plesna izvedba nije svrha, čak ni kreativnost nije u toliko važnom fokusu, iako može imati terapeutsko značenje.

Ples je oduvijek bio dio čovjekove prirode i način izražavanja unutarnjih potreba i misli. Noack (1992) ističe da za rano čovječanstvo tijelo i psiha nisu bili toliko različiti i odvojeni kao što su oni za nas danas. Naglašava da ono što se dogodilo u vanjskom svijetu je uvijek bilo povezano s unutarnjim svijetom osobe te zbog toga izazvalo duboke emotivne reakcije. U daljnjem tekstu objašnjava kako su vanjska zbivanja potaknula pokret i ples.

> Oponašanje vanjskih zbivanja, koja su sama po sebi doživljena kao snažna i transpersonalna, da bi se poistovjetili s njima i tako ih učinili razumljivim, to možemo smatrati podrijetlom plesa. Aktivni čin imitiranja grmljavinske oluje u plesu zamjenjuje nehotični i spontani impuls

> poznatim djelovanjem i daje mjesto svjesnom odrazu, omogućujući formiranje unutarnjih slika i prikaza. Tijelo tako postaje instrument za izražavanje ove transpersonalne moći, pokreće ga nešto drugo, nešto veće od njega samoga. Osoba koja pleše može stupiti u kontakt s određenom životnom snagom, određenim arhetipom ili određenim bogom (Noack, 1992, str. 190).

Identifikacija i oponašanje su, objašnjava Noack (1992), rani mehanizmi u razvoju svijesti kod pojedinca. Razvoj plesa stoga bi se mogao smatrati vrlo ranim mehanizmom čovječanstva koji rekreira događaje vanjskog svijeta u ritmičkoj igri.

Govoreći o podrijetlu plesa Wosien, kako je navedeno u radu Payne (1992), navodi da „ples kao simbolična radnja je stara koliko i čovječanstvo te se dugo vremena koristi u svete svrhe i u ritualima“ (str. 189). Da je ples izvorno bio prirodni izraz pokretanja transcendentnih moći ističe i Chodorow (1984) kada kaže da je ples u početku bio sveti jezik putem kojeg smo komunicirali međusobno, ali i s nepoznatim. U ranoj fazi razvoja čovječanstva jezik komunikacije je bio pokret, gesta i ples. Prije razvoja i diferencijacije jezik, koji je omogućio sofisticiranu verbalnu komunikaciju, smatramo da su pokret, zvuk i gesta bili načini izražavanje i komuniciranja osjećaje i iskustva, opaža Noack (1992). Zaključuje da „puno prije razvoja fiksnih obrazaca i koraka u ritualima, ples je bio spontani izraz osobnog iskustva“ (Noack, 1992, str. 189). Chaiklin (2009) općenito govori da koristeći međusobni odnos tijela, uma i duha, ples igra važnu ulogu u iscjeliteljskim ritualima u mnogim kulturama. Berger (2012) u članku „Improvizacija reda“, govori o tome da se u procesu plesa, ljudi ponovno stvaraju…“da se životni obrasci ili simboli životnih obrazaca plešu, a ljudska bića se transformiraju kroz fizičko iskustvo i emocionalnu ekspanziju“(str. 12). Zaključuje da ples može pružati strukturu za ispunjavanje potreba i želja koje nisu dostupne kroz samo životno iskustvo.

> Čitav niz ljudskih osjećaja tijekom nečijeg života može se staviti u pokret. Pristup tome imamo i danas, kao što se može primijetiti u bilo plesnoj izvedbi ili kada ljudi komuniciraju bez međusobnog poznavanja verbalnog jezika, tjelesna komunikacija zavlada i možemo razumjeti što se događa (Noack, 1992, str. 189-190).

Capello (2009) ističe da unutar grupnog konteksta pojedinac ima priliku izraziti se, promišljati i odgovoriti na predstavljeni emocionalni materijal. Odgovori na pitanja osobne prirode lakše se odgovaraju u podražavajućoj atmosferi grupe. Berger (1977), kako je navedeno u radu Capello (2009), navodi primjer da kada simbolički izražavamo ljutnju, bez osude od strane terapeuta ili grupe, to može biti prilika za ispitivanje i razumijevanje izvora te ljutnje.

„Kolektivni osjećaj grupe, dok se dijele emocije, pojedincu pruža osjećaj pripadnosti i priznanja“ (Capello, 2009, str. 98).

Terapijska upotreba plesa, prema Chaiklin (2009), temelji se na spoznaji da se pojedinac putem medija plesa može povezati sa zajednicom čiji je dio, te istovremeno izraziti vlastite impulse i potrebe unutar te zajednice. MacDonald (1992) govori da su ples i mimika prirodna sredstva za neverbalnu komunikaciju. Ističe da plesne i mimičke aktivnosti djeluju kao siguran kanal za oslobađanje neiskazanih emocija i ideja, te da kroz zajedničko kretanje i ples ljudi mogu izraziti misli i osjećaje za koje nemaju riječi, iako možda imaju govor.

Iz navedenog možemo zaključiti da je ples oduvijek služio kao način izražavanja unutarnjeg svijeta pojedinca i način povezivanja s vanjskim svijetom, pojavama i društvom. Upravo tu leže temelji terapije pokretom i plesom. Naša potreba za izražavanjem spontano je stvorila naš ples koji nas povezuje sa svijetom i omogućuje kanal za protok dubokih emocija. Možemo reći da su ples i ozdravljenje dva pojma vrlo blisko povezana, no u današnje vrijeme se to zaboravlja budući da je ples često gledan kroz estetsku vrijednost.

5.3.2. Uloga terapeuta pokretom i plesom

Uloga terapeuta je izuzetno važna. Terapeut mora biti spreman-na svakog trenutaka prilagođivati se situaciji. O ulozi terapeuta pokretom i plesom u grupi, Schmais (1998) objašnjava da mora biti u stalnoj akciji, odražavajući i modelirajući ponašanja koja pokreću grupu prema ciljevima kao što su ekspresija, individualizacija, osnaživanje, socijalizacija i kohezija. Terapeut pokretom i plesom mora imati određeno znanje da odmah prepozna ono što vidi i što treba dalje činiti.

U grupnom radu, prema Chaiklin (2009) terapeut može izvršiti ove intervencije :

- dopustiti svakom pacijentu da se predstavi pokretom u grupi (zatim promatra njihov odgovor),
- zamoliti članove da zauzmu držanje ili istraže geste koje su povezane s njihovim osjećajima u tom trenutku,
- ponuditi naizmjenično vođenje i praćenje grupnih pokreta što pruža priliku za izražavanje i reagiranje na ponuđeni materijal od drugih članova grupe.

Terapeut pokretom i plesom pomaže da se osjećaji transformiraju u pokret s neposrednim emocionalnim sadržajem. Terapeut pokretom i plesom nastoji razviti one obrasce pokreta koje vode do emocionalnih izraza, a zatim pojačava i povećava one geste i pokrete koje vode do emocionalnih i fizičkih promjena, ističe Schmais (1985).

> Pacijenti koji nemaju noge na zemlji ne mogu uvjerljivo hodati; oni koji nemaju snage uhvatiti, ne mogu uzeti, držati stvari; oni koji se ne mogu širiti po prostoru, ne mogu proširiti svoje područje utjecaja; a oni koji nisu usredotočeni ne mogu proizvesti izravne odlučne geste (Schmais, 1985, str. 21).

Chace (1954), kako je navedeno u radu Chaiklin i sur. (1993), ističe da voditelj mora koristiti svoju vlastitu procjenu kada da krene razvijati grupu. Obično kada je prostor u potpunoj akciji, ističe Chace, potiče se formiranje manjih krugova, koji se u procesu rastavljaju i ponovo sastavljaju. Voditelj mora tijekom cijele seanse stalno održavati ritam. Chace govori kako veliki dio pacijenata koristi malo ili nimalo trupa, što dovodi do općenito neadekvatnih i neugodnih pokreta. Međutim, ako terapeut prilagodi svoje pokrete pokretima jednog od pacijenata, druge se može navesti da ih slijede, a snažnu potporu dobiva pacijent koji je pokrenuo određene pokrete, naglašava Chace (1954), kako je navedeno u Chaiklin i sur., (1993).

Terapeutov zadatak je da prepoznaje neprilagođene kretnje tijela, smanji razinu blokada u tijelu, omogući ekspresiju poznatih i nepoznatih dijelova sebe te da detaljno uočava znakove pacijenta koje su vidljivi u neverbalnoj komunikaciji, koje govore o stanju pacijenta. Također je od presudne važnosti da je terapeut otvoren za empatijsko odražavanje kako bi stvorio tok komunikacije s klijentom. Terapeut je u neprestanoj prilagodi, mora biti fleksibilan, svaki sat može donijeti novu temu koju onda terapeut treba uočiti i razviti (Chaiklin i sur., 1993).

Stil vođenja terapeutske seanse ovisi o sklonostima osobnog repertoara pokreta voditelja i preferencijama pokreta članova grupe. Svi sudionici su različiti i svi vole različite pokrete, stoga je najvažnije omogućiti ljudima slobodu izbora, smatra Steiner (1992). Ako terapeut preuzme ulogu učitelja, onda samo povećava ovisnost pacijenata o drugima, a ne potiče samoizražavanje. No, ako se napravi struktura pokreta na temelju znakova koje smo dobili od grupe, to može biti način povećanja postojećeg repertoara pokreta, i doticaja s emocionalnim potencijalom pojedinca (Steiner, 1992). Kod terapije pokretom i plesom, terapeut koristi načelo 'praćenja procesa', što podrazumijeva praćenje, te zatim ponavljanje određenih pokreta i kretnje koju izvode sudionici. Ti pokreti mogu biti i svakodnevni, mali pokreti (npr. lupkanje nogom ili rukom). Terapeut sugerira cijeloj grupi da ponovi te pokrete i tako daje priznanje svakom članu grupe, pomažući im da se osjećaju da doprinose grupi. Podiže se svijest članova jednih o drugima i stvara se put prema sigurnom načinu interakcije. „Voditelj stoga korača tankom linijom, pronalazeći ravnotežu između vođenja i pomnog praćenja postojećeg procesa“ (Steiner, 1992, str. 149).

5.3.3. Elementi procesa ozdravljenja u grupi terapije pokretom i plesom

Kako grupna terapija pomaže pojedincu? Koji su faktori unutar grupnog procesa koji doprinose ozdravljenju članova u grupi? Autori Schamis i Yalom, dva vrlo bitna autora u grupnoj psihologiji, navode faktore koje smatraju da doprinose u procesu promjene pojedinca.

Yalom (2005) smatra da je terapeutska promjena iznimno složen proces koji se događa unutar složene igre ljudskog iskustava. Terapeutski faktori u procesu ozdravljenja po Yalomu su (str. 22.) :

- Ulijevanje nade
- Univerzalnost
- Informiranje
- Altruizam
- Korektivna rekapitulacija primarne obiteljske grupe
- Razvoj socijalizirajućih tehnika
- Oponašajuća ponašanja
- Katarza
- Egzistencijalni čimbenici
- Direktan savjet
- Interpersonalno učenje

Claire Schmais (1985) na temelju raznih teorija o grupnoj terapiji i svog kliničkog iskustva, navodi elemente koji imaju 'zacjeljujući' ili 'ozdravljujući' faktor u grupi terapije pokretom i plesom. Odabire naziv 'zacjeljujući' kako bi prikazala više dinamičnu i manje medicinsku orijentaciju pri odabiru ovih elemenata. Tim pojmom opisuje vođena grupna iskustva koja dovode do terapijskih promjena.

Elementi procesa iscjeljenja grupe u terapiji pokretom i plesom po Schmais su : sinkronija, izražavanje– ekspresija, ritam, vitalizacija, integracija, kohezija, učenje od drugih i simbolizam. Važno je naglasiti da ni jedan proces ne može biti izoliran budući da procesi međusobno ovise jedni o drugima. Također nisu ni na istoj razini npr. ekspresija se odnosi na individualnu osobu, a kohezija na grupu, objašnjava Schmais (1985).

Sljedeći tekst kratko objašnjava sve ove elemente budući da ih također možemo pronaći i kada koristimo krug kao formaciju u svrhu ozdravljenja u terapiji pokretom i plesom.

Sinkronija

Kretanje s drugom osobom stvara osjećaj zajedništva, što je teško postići samo riječima. Ova neverbalna komunikacija, nazvana sinkronija, može biti prvi korak kod spajanja dva različita svijeta, klijenta i terapeuta (Brown i Avstreih 1989, navedeno u Steiner, 1992). Schmais (1985) objašnjavaju da razlikujemo ritmičke, prostorne i elemente efforta kod koncepta sinkronije ljudskih aktivnosti.

> Pojam 'ritmička sinkronija' opisuje ljude koji se kreću u isto vrijeme jedni s drugima. Mogu imati različite pokrete, različite napore ili različita prostorna područja. 'Prostorna sinkronija' opisuje ljude koji se kreću u isto vrijeme, sa istim prostornim oblicima i s istim dijelovima tijela. 'Sinkronija efforta' odnosi se na kretanje u istom vremenu, koristeći iste dinamičke kvalitete pokreta, bez obzira na dijelove tijela (npr. jedna osoba može pritiskati nogom, dok druga može pritiskati rukom u istom ritmu), (Schmais,1985, str. 19).

Schmais (1985) govori da terapija pokretom i plesom, strukturiranjem aktivnosti gdje se ljudi kreću zajedno u vremenu i prostoru, potiče identifikaciju s društvenom skupinom, pomaže pri socijalizaciji, potiče ekspresiju i grupnu koheziju. Kada se ljudi kreću u istom ritmu s istom prostornom konfiguracijom, poistovjećuju se jedni s drugima, a nakon uključivanja u višestruku sinkroniju, pojedinci često izražavaju osjećaje koji su vrlo moćni ili kojih se srame, također znaju i riskirati tako što preuzimaju nove uloge.

Condon i Sader (1974), kako je navedeno u radu Schmais (1985) ističu da je ritmička sinkronija naša početna veza. Zaključuju da se dojenčadi tijekom prvih dana života kreću u preciznim i kontinuiranim segmentima kretanja koji su sinkronizirani sa strukturom govora odraslih.

Sinkronija se često događa u krugu u ritmičnim aktivnostima. Plešući zajedno u krugu možemo doći do sinkronije, i to spontano. Članovi grupe odjednom počinju 'hvatati' kretnje drugih, prateći ih u pokretu i ritmu, što se pogotovo uočava kada se radi o aktivnosti 'izmjena vođe' u krugu. Ovdje članovi grupe moraju zrcaliti pokrete i biti u sinkroniji ritmova i oblika drugih članova. Krug koristimo kako bi održali sinkronizirani pokret na glazbu, budući da stvara istu prostoru konfiguraciju i tako olakšali stvaranje podrške u grupi. Možemo zaključiti da je u krugu sinkronija olakšana budući da se svi mogu međusobno gledati i 'osjetiti' što doprinosi osjećaju zajedništva i kohezije.

Ekspresija

U terapiji pokretom i plesom, preverbalna iskustva i različite emocije se mogu simbolično izraziti. „Kada unutarnja stanja osvijestimo putem vanjskog izražavanja, ona mogu djelovati manje zastrašujućima“ (Schmais, 1985, str. 20). Terapija pokretom i plesom potiče ekspresivno

ponašanje s uvjerenjem da će užitak pokreta potaknuti promjenu cjelokupnog emocionalnog stanja. Kroz sudjelovanje u različitim ritmovima, obrascima i temama kolektivnog plesa, olakšava se emocionalno izražavanje. Prema mišljenju Schmais (1985), ekspresija je prvi korak prema prepoznavanju vlastitih osjećaja (nakon toga je otkrivanje konteksta u kojem se javljaju). Podržavajuća i ne osuđujuća grupa dopušta pojedincu da izrazi osjećaje koji su inače negirani u represivnoj atmosferi. To može dovesti, kako navodi Schmais (1985) „do 'rastavljanja' starih obrazaca i pokušaja uspostavljanja novih“ (str. 21).

Smatramo da je u terapiji pokretom i plesom ekspresija olakšana pristupom u formaciju kruga. Krug se može na razne načine oblikovati, širiti i smanjivati, a pojedinca može birati što želi iz kruga i koliko se želi 'unijeti' u njega. Jednom kada postane ekspresivan u krugu, to može dovesti do novih spoznaja o sebi i drugima. Vrlo često ekspresija u krugu stvara zarazan osjećaj i pojedinac kada gleda druge u grupi kako se izražavaju, često poželi to i sam učiniti.

Ritam

Schmais (1985) govoreći o ritmu osobe objašnjava da je ritam presudan za stvaranje reda u životu, kaže: „kad je pojedinac uznemiren, ritmovi koji ga povezuju sa sobom, drugima i okolinom se narušavaju“. U terapiji pokretom i plesom ritam služi za integriranje i regulaciju pojedinaca. Espenak (1981), kako je navedeno u radu Schmais (1985), smatra ritam najdubljim katalizatorom u terapiji pokretom i plesom. „Ritmičke aktivnosti (potaknute glazbenim odabirom ili unutarnjim ritmom) mogu pružiti teme za istraživanje pokreta“ (Capello, 2009, str. 94).

Emocije se često osvještavaju i komuniciraju zajedničkom simboličkom ritmičkom radnjom (Chace, 1975). Tijekom rada s psihijatrijskim pacijentima koji su neorganiziranog razmišljanja i promijenjene percepcije stvarnosti, terapeut pokretom i plesom se oslanja na korištenje ritma za organizaciju i strukturiranje iskustva. Krećući se složno u ritmičkom odnosu, pacijenti mogu pronaći utjehu i biti 'ovdje i sada' u seansi. „Ples kao terapija, temelji se na upotrebi ritmičkih obrazaca sile (force) /prostora (space) /toka (flow), komunikativna je i iscjeljujuća energija“ (Capello, 2009, str. 94).

Ritam će biti daljnje objašnjen u radu kao metoda korištena u krugu terapije pokretom i plesom.

Vitalizacija

Schmais (1985) smatra da pogrešno usmjerena uporaba energije dovodi do nemogućnosti funkcioniranja pacijenata. Do osjećaja nemoći kod pacijenta dolazi kada je tok vitalne sile zatvoren obranama ili je nestao zbog tjeskobe. Blokirana mišićna sila troši energiju, dovodi do iskrivljenih tijela i neugodnih, neučinkovitih kretnji, a kod neki pacijenata se zna dogoditi i

dugotrajno zadržavanja impulsa kada više ni ne osjećaju svoju napetost ili nepokretnost (Schmais, 1985). Budući da je medij terapije pokreta i plesa, pokret, kroz kretnju možemo osloboditi napetost i tjeskobu, povezati dijelove tijela, osloboditi tok pokreta i osjećaj za akciju. „Suština terapije pokretom i plesom je održavanje grupe u pokretu. Sinkronizirani izrazi dubokih osjećaja u skladu s ritmovima oživljavaju pojedinca i skupinu, stvarajući rezervoar fizičke i psihičke snage koja se može koristiti za daljnje izražavanje, komunikaciju i kompetenciju“ (Schmais, 1985, str. 26).

Kada gledamo krug kao simbol, on se često spominje u kontekstu neprestanog toka/flowa, nečega što nema početak ni kraj i čemu se uvijek možemo vraćati. To možemo povezati i sa našom vitalnom silom koja ima potrebu isto tako se kretati. Krug može poslužiti kao poticaj za ponovnim povezivanje s našim tokom, našom vitalnom/životnom silom.

Integracija

Schmais (1985) smatra da integracija podrazumijeva postizanje osjećaja jedinstva unutar pojedinca i osjećaja zajedništva između njegovog unutarnjeg i vanjskog svijeta. U terapiji pokretom i plesom potrebno je koristiti simbolički, metaforički pristup - uz verbalni analitički način - da bi postigli integraciju, ističe Schmais (1985). Pacijenti znaju biti dezintegrirani ili disfunkcionalnog ponašanja, što se očituje kroz neprikladne pokrete, plitko disanje, dvostruke poruke, mehaničke kretnje. „Terapeut pokušava integrirati tjelesne radnje sa izrazima lica i verbalizacijom; misao i ekspresiju; osjećaje i riječi; disanje i aktivnost; prošlost i sadašnjost; i sliku o sebi i samoprezentiranje“ (Schmais, 1985, str. 26).

Po Schamais (1985) pet su osnovnih premisa u osnovi integrativne funkcije kod terapije pokreta i plesa.

Prva premisa je da za iza svake motoričke aktivnosti postoji specifični psihički stav; motoričke prilagodbe povezane su sa osjećajima i idejama. Terapeut pomaže pacijentu da integrira misao i akciju, odražavajući i prepoznajući svaki pokret, pratećim ga sa istim stavom i osjećajem, sve dok se ne ostvari potpuna ekspresija.

Druga premisa se odnosi na vremenski element integrativnih aktivnosti. Najčešće se radi o laganom stvaranju verbalnog, vizualnog i kinestetičkog iskustva, no ponekad pacijent može doći do 'bljeska' ili uvida koji dovodi do dramatične promjene u njegovom shvaćanju.

Treća premisa je da integracija zahtijeva predanost koja se očituje u kvaliteti ukupnih gesta. Lowen (1975), kako je navedeno u radu Schmais (1985), definira pojedinca kao emocionalnog

zdravog kada ima "... sposobnost da uključi cijeloga sebe u svoje postupke i svoje ponašanje" (str. 28).

Četvrta premisa se odnosi na korištenje simbola i osjetnog iskustva. Budući da se izražavaju kaotični, potisnuti ili neidentificirani osjećaji, važno je da pacijenti razmišljaju o svom iskustvu, prepoznaju ga i procjenjuju. Važno je također da dožive iskustvo koje potvrđuju drugi, te uvide sličnosti s iskustvima drugih. „Metaforični plesni simboli mogu eksternizirati unutarnje stanje. Verbalnim simbolima možemo označavati, klasificirati i raspravljati o unutarnjem stanju“ (Schmais, 1985, str. 28). Terapeut riječima nudi asocijacije i slike koje mijenjaju pokrete, i svaka promjena u pokretu može izaziva nove verbalne asocijacije i ideje.

Peta i zadnja premisa odnosi se na razvoj integriranog osjećaja 'Selfa'. Prema mišljenju Schmais (1985) Self nastaje u socijalnom iskustvu kada pojedinac postaje svjestan kako ga drugi doživljavaju. U terapiji pokretom i plesom pojedinac može iskazati potisnute osjećaje koje grupa zatim prihvaća i vrednuje. Potvrda iskustva od drugih putem pokreta i riječi može dovesti do realne procjene sebe. Kako se povećava podrška, raste i samopouzdanje pojedinaca, te je spreman otkriti dijelove sebe koje je skrivao.

Krug, kao što je već ranije navedeno u radu, po mnogima kao simbol predstavlja ukupnost Selfa, može reći da ima integrirajuću funkciju za pojedinca. Unutar kruga se može odvijati ples pojedinca koji prikazuju njegovo unutarnje stanje, čime on postaje svjesniji sebe i okoline. Vrlo lako pojedinac dolazi do potvrde i povratnih informacija (kroz pokret i riječi) od drugih budući da se su svi zbliženi i ograničeni u prostoru, bliski su pogledi, a ponekad i kontakti, što olakšava emocionalnu uključenost cijele grupe u integraciji pojedinca. Osim toga pojedinac se osjeća potpunije unutar grupe kada sudjeluje u aktivnostima koje doprinose grupi. Krug nudi brojne takve mogućnosti, od zagrijavanja u krugu do ritmičnog zajedničkog plesa ili istraživanja teških osjećaja koje dovode do još veće potpore grupe.

Kohezija

Kohezija se može opisati kao osjećaj za pripadnost grupe. Biti dio grupe plešući, dijeleći i ponavljajući jednostavne korake i ritmove, gradi osjećaj zajedništva,“…no tek kad ljudi aktivno sudjeluju u međusobnim simboličkim izjavama, grupna kohezivnost pušta korijene„ (Schmais 1985, str 31). Kad ih pokrenu negativne teme kao što su bijes, opasnost ili očaj, kroz dijeljenje zajedničkog iskustva, shvate da nisu sami u tome i da mogu biti prihvaćeni. Ovdje dolazi do smanjenja barijere izolacije i povećanja osjećaja za ulazak u društvo, ističe Schmais (1985).

Krug je prirodna formacija u grupi koja potiče koheziju što je vidljivo u verbalnoj grupnoj terapiji kao i kreativnim terapijama. Unutar kruga kohezija grupe je uvećana budući da

su radnje članova grupe vidljive sa svih strana i dostupne svima za korištenje i isprobavanje; krug tako daje jednakost, potiče složnost i grupni rad. Verbalizacija i povratne informacije koje se odvijaju u krugu jednake su zaprimljene kod svih članove grupe, nitko nije izdvojen identitet.

Međusobno učenje

U terapiji pokretom i plesom pacijenti uče iz vlastitog iskustva i gledajući jedni druge. Također uče iz izjava i slikovitih prikaza s kojima terapeut prati njihov ples. „Međusobno sudjelovanje u međusobnim simboličkim izrazima srž je procesa učenja“ (Schmais, 1985, str. 31). Dok su uključeni u iskustvo kretanja, pacijenti uče o sebi. Schmais navodi primjer da kad pacijent zrcali nekoga kako se kreće na temu tuge, može naići na svoju tugu i učiti kroz druge kako se nositi s time. Gledajući kako se drugi mijenjaju, pacijenti shvaćaju da je promjena moguća, gledajući kako se drugi kreću, mogu prepoznati svoje kvalitete u kretnji. Novi pokreti i kretnje postaju dostupni u grupnoj koheziji, naglašava Schmais (1985).

Međusobno učenje se odvija kao spontani proces u krugu. Gledajući druge i zrcaljenjem, učimo o pokretima, ali i emocijama drugih s čime širimo i svoj vokabular pokreta, ali i opseg emocija, pogotovo kada je to potaknuto intervencijama kao sto je npr. 'slijedi vođu'.

Simbolizam

Za Schmais (1985) simbolizam je „vjerojatno najmanje shvaćen i najvrjedniji procesu u terapiji pokretom i plesom“ (str. 33). Govori da su simboli ukorijenjeni u snovima i mašti, te su apstraktni i strukturirani prikaz onoga što pojedinac vidi, osjeća i zamišlja. Prema Schmais (1985) terapeutske implikacije plesnih simbola su: „u njegovom stvaranju, u osvjetljenju koje pruža i u stvarnom sudjelovanju u kolektivnom proizvodu“ (str. 33). Simboli u plesu povezuju čovjeka s društvom tako što eksternaliziraju njegovo iskustvo (Schmais, 1985). Chodorow (1999) govoreći o simbolima i imaginaciji, navodi da djeca kroz simboličku igru razvijaju osjećaj tko su, a da isto rade odrasli samo što to onda nazivamo kreativnom imaginacijom. Svaki dublji pristup psihoterapiji pomaže nam da kroz kreativnu imaginaciju razvijemo osjećaj tko smo.

Marian Chace (1975) ističe da iako ljudi mogu šutjeti verbalno, oni nikada ne prestaju komunicirati na neverbalnoj razini. Kad se emocije snažno osjećaju i kada su važne za osobu, komunikacija tih emocija može se izraziti u manje prijetećem neverbalnom načinu, koji je za Chace bio simbolički izraz tijela u pokretu.

Simbolizam će biti daljnje objašnjen u radu kod glavnih načela rada Marian Chace.

5.4. Kvalitete kruga za grupu

Steiner (1992) ističe da za razliku od verbalne terapije u kojoj idealno govori samo jedna osoba odjednom, u terapiji pokretom i plesom, gdje je krug osnovna figura, svatko se može kretati istovremeno „…prilikom kretanja svi su na sceni, moglo bi se reći da je ovaj oblik terapije demokratski“ (Steiner, 1992, str. 144). Bloom (2006) smatra da je najbolji način kako bi potaknuli zajedništvo i povjerenje u grupi putem strukture koje će ujediniti grupu, ističe da je kružna formacija upravo ta koja pruže sigurni 'spremnik' (container) za grupu i da je podrška još veća kada se članovi grupe kreću složno.

Laemmli (2016) dotiče se rada Imgrad Bartenieff za koju kaže da je gotovo uvijek započinjala svoje grupne seanse u krugu. Čekala bi dok se iz jednog ili dva pojedinca organski ne pojavi 'prizemni ritam', a kako bi se pridruživali i drugi, ritam bi se često mijenjao ili transformirao, no formacija kruga bi ostala trajna. Za Bartenieff (2002) krug je „gotovo organski izraz neagresivnog odnosa. Svatko vidi svakoga, a spajanje ruku povezuje ljude i pomaže iskustvu strujanja energije pokreta koja se širi od jednog do drugog" (str. 11). Primarna funkcija terapeuta, po Bartenieff, kako je navedeno u radu Laemmli (2016), je da pomogne pacijentu pronaći prihvatljiv identitet i zadovoljavajući način ponašanja za sebe i društvo. Naglašava važnost održavanja aktivnog toka (flow) između unutarnjeg i vanjskog svijeta, te smatra da je individualna izražajnost važna, ali nikada na štetu grupe. Payne (1992) objašnjava da ako krug koristimo s ciljem sinkroniziranog i kontinuiranog kretanja na glazbu, da tako možemo pridonijeti uspostavljanju osjećaja sigurnosti i povjerenja u ranim fazama grupe.

> Za egocentričnog, dezorijentiranog, psihijatrijskog pacijenta koji se povlači, skupina je 'vezni' uređaj koji povezuje pacijenta s okolinom, seansom, drugim članovima grupe i terapeutom. Kružna struktura je korisna jer omogućuje taktilni kontakt s obje strane i uključuje grupni kontakt očima i pruža vidljivost. Krug je također relativno jednostavan za napraviti i poznat je oblik, te je stabilizacijski, centrirajući položaj i za zagrijavanje i za završetak (Capello, 2009, str. 97).

Stockley (1992) govoreći o pristupu sa starijim ljudi u terapiji pokretom i plesom navodi rad od Susan Sandel koja je razvila grupni, interakcijski pristup sa starijima. Sandel koristi specifične tehnike kao što su: upotreba kružne formacije, međusobni dodir, glazbu, vokalizaciju, rekvizite, empatični pokret, slike i prisjećanje. Sandel koristi krug kao primarni prostorni oblik za interakciju i kontakt, te za započinjanje i završavanje terapeutske seanse. U krugu međusobni dodir potiče ljude da dosegnu jedni drugima, pruža senzornu stimulaciju i

olakšava emocionalni kontakt. Naglašava da glazba može pomoći u stvaranju osjećaja zajedništva u grupi kroz ritam, za stvaranje atmosfere ili prizivanje sjećanja (Stockley, 1992).

Završetak u terapiji pokretom i plesom je posebno važan jer se rad svake seanse mora razriješiti kako bi pacijent izašao osjećajući se dobro. To znači da treba doći do smislene razmjene sa svakim pacijentom i nikad ga ne ostavljati u ranjivom položaju. Chace bi se za završetak vratila u formaciju kruga, priznajući svakog pojedinca i završila bi seansu jednostavnim, ponavljajućim zajedničkim pokretima koji potiču osjećaj zajedništva i blagostanja (Chaiklin i Schmais, 1993). Krugovi općenito u plesnoj terapiji služe kao zajednički prostor u kojem pacijenti mogu započeti kretnju i osjećati se u skladu sa sobom i s drugima. Ova je struktura demokratska jer su pacijenti i terapeuti na istoj razini, nitko nije višeg ili nižeg statusa, osim toga nitko nije zaštićen sigurnošću kroz udaljenost (Schmais 1981).

> Krug je savitljiv entitet, širi se kako bi prihvatio pridošlice, smanjuje se do čvrste mase ili se širi u udaljene kutove prostorije. Ljudi mogu plesati kao dio njega, unutar njega ili izvan njega. Ljudi mogu lako ući u krug ili pobjeći. Krug može biti vrlo aktivan, okretati se sve brže i brže poput kotača ili može biti miran, tvoreći zapreku kao zaštitu onih unutar svojih granica. Ljudi su spremni napustiti krug kada to postane ugrađeno u njihovu svijest kao dom seanse (Schmais, 1981, str. 106).

Iz navedenog možemo zaključiti da su kvalitete kruga za grupu:

- stvara osjećaj zajedništva zbog jednakosti položaja,
- jednostavan za napraviti i poznat oblik,
- služi kao zaštita unutar njegovih granica i svojevrsni spremnik za teške emocije,
- prilagodljiva struktura za pronalazak zadovoljavajućeg ponašanja,
- olakšava eksternalizacija unutarnjih osjećaja i
- olakšava početni kontakt i završetak seanse.

6. Marian Chace pristup

Razlog zbog čega je Marian Chace naslov jednog od poglavlja je jasan. Ova velika dama, osim što je pionir u radu terapije pokretom i plesom sa psihičkim pacijentima i što su njezine metode postale osnove rada u terapiji pokretom i plesom (također zahvaljujući njezinim učenicima), Chace je utemeljila krug kao glavnu formaciju pri grupnom radu, što je dovodi do velikog interesa u ovom radu.

Da su principi i metode Marian Chace osnova za grupni rad u terapiji pokretom i plesom naglašavaju Chaiklin i Schmais (1993). U osnovi Chace rada je uvjerenje da je ples komunikacija i stoga ispunjava osnovnu ljudsku potrebu (Chaiklin i sur., 1993). U terapiji se koriste četiri osnovna načela ili koncepta: tjelesna aktivnost, simbolizam, terapeutski odnos kroz pokret i ritmička grupna aktivnost (Chaiklin i sur., 1993 .; Schmais, 2004).

Prema Chace, tjelesna aktivnosti koja se odvija u dijelu zagrijavanju priprema tijelo za emocionalne i komunikacijske izraze (Chaiklin i Schmais, 1993). Simbolizam pruža medij za prisjećanje, ponovno doživljavanje iskustva, čime se omogućuje komunikacija i neizravno emocionalno izražavanje. Koncept terapijskog odnosa kroz pokret odnosi se na sposobnost kretnje i pokreta da funkcioniraju kao jezik koji se koristiti za uspostavljanje terapijskog odnosa. Ritmička grupna aktivnost koja se izvodi istovremeno, stvara osjećaj moći, organizacije i povjerenje unutar grupe (Chaiklin i Schmais, 1993; Lewis, 1996).

Veliki dio u pristupu i radu Chace temelji se na grupnom kretanju u krugu (Chaiklin, 1975).

6.1. Četiri temeljna koncepta

Chaiklin (1993) ističe da ova četiri temeljna koncepta postoje s obzirom na to da se ponavljanju i naglašavaju u radu Marian Chance, no da ih ona sama nikad nije tako nužno specificirala. Ovi koncepti se sastoje od tehnika kao što su zrcaljenje, empatija i usklađivanje/attunement, putem kojih je Chace komunicirala s pacijentima.

6.1.1. Tjelesna aktivnost

„Kretanje je osnovno za život, a sposobnost za kretanje je univerzalno“ (Payne, 1992, str. 9). Chace je razumjela da plesna aktivnost pruža kretnju koja pomaže pacijentima da se osjećaju opušteno i stimulirano, pripremajući ih tako da izraze emocije.

> Jedna od osobina ljudi s emocionalnim problemima je činjenica da oni koriste fizičku aktivnosti za izražavanje osjećaja spremnije od većine ljudi u našoj kulturi, koji su toliko ograničeni ovim

> izravnim izrazom. Tragedija je u tome što emocije koje izražavaju često nisu prihvatljive za širu zajednicu, u bolnici ili izvan nje (Chace, 1966, navedeno u Chaiklin i sur., 1993, str. 262).

Chaiklin i Schmais (1993) objašnjavaju da plesnom aktivnošću pacijent dobiva pokretljivost skeletne muskulature. Terapeut prepoznaje dijelove tijela, obrasce disanja ili razine napetosti koje blokiraju emocionalno izražavanje pacijenta, i na taj način dobiva znakove o slijedu fizičkih radnji koje može poduzeti kako bi razvio spremnost za emocionalni odgovor. Naglašava da samo učenje pokreta ne dovodi do promjena; one se događaju kada je pacijent spreman dopustiti sebi da doživi ovu aktivnost u svom tijelu. „Postoji bliska veza između integracije posturalnih promjena i promjene u psihičkim stavovima“ (Chaiklin i Schmais, 1993, str. 77).

Ljudi se odvajaju od bolnih iskustava zadržavanjem daha ili naprezanjem mišića. Kako govori Reich (1949), navedeno u radu Schamis (1985), mišićna ukočenost je somatska strana represije. „Pokret otpušta krutost i oslobađa impulse da djeluju, omogućavajući ljudima da 'ponovno posjeduju' svoje iskustvo i povežu ga s drugim iskustvima“ (Schmais, 1985, str. 29). Chaiklin i Schmais (1986), kako je navedeno u Siegel (1993), ističu da je Chace vjerovala u unutarnju vrijednost gracioznog, koordiniranog i zdravog tijela. Na izobličene oblike i funkcije tijela gledala je kao na neprilagođene odgovore na sukobe i bol. Paul Schilder (1950) imao je slične, široko prihvaćene ideje. On je gledao na sliku tijela kao jezgru ega i naglasio važnost modela držanja – posture, u formiranju slike tijela. Posturalni model, prema njegovom istraživanju, skup je mentalnih prikaza o položaju tijela i pokreta.

> Ne znamo mnogo o tijelu ako ga ne pomaknemo. Kretanje je veliki faktor koji ujedinjuje različite dijelove našeg tijela. Kretanjem dolazimo do određenog odnosa s vanjskim svijetom i predmetima, a tek kada smo u dodiru s tim vanjskim svijetom možemo povezati različite dojmove o vlastitom tijelu. Poznavanje vlastitog tijela u velikoj mjeri ovisi o našoj aktivnosti (Schilder, 1950, kako je navedeno u Siegel, 1993, str. 173).

Motoričke radnje uzrokuju promjene u psihičkim stavovima. Bull (1951), kako je navedeno u radu Schmais (1985), naglašava da bez somatskih promjena, ne može biti novog afekta. „Emocionalne promjene zahtjevaju promjene u posturi/držanju. Terapija pokretom i plesom motivira mišićne aktivnosti i posturalne promjene, a time izaziva promjene u stavu“ (Bull, 1951, navedno u Schmais, 1985, str. 27).

6.1.2. Simbolizam

Chaiklin i Schmais (1993) govore da su namjere psihičkih pacijenta i plesača drugačije kada koriste simboličnu radnju tijela za prenošenje emocija i ideja. Plesač može objektivno birati

čudne i pretjerane položaje za komunikaciju s publikom, dok pacijent izražava svoje subjektivne emocije, prenoseći osjećaja koje ne može izraziti riječima.
Terapeut pokretom i plesom reagira na simbolične izraze pacijenta i također uvodi novi sadržaj kako bi potaknuo simboličku interakciju s pacijentom. Prema Chaiklin i Schmais (1993) ples i emocionalni izraz dijele iste neuromišićne putove, terapeut pokretom i plesom koristi tu vezu dajući odgovarajuće 'plesne slike', navode primjer : „da bi pomogao pacijentu koji suzdržava ljutnju, terapeut može predložiti sliku rezanja stabla. Snažno, izravno kretanje koje zahtijeva ova aktivnost može iznijeti na površinu osjećaj ljutnje ili neprijateljstva. Plesna radnja može izazvati također i specifična sjećanja“ (str. 79).

Razvijanje teme i primjećivanje simbola važne su teme za terapeuta pokretom i plesom. Bloom (2006) i Solsvig (2010) navode da se u seansi obično razvijaju teme koje su pokrenute iz gesta, obrasca pokreta ili osjećaja pacijenta, nastalih iz prvog dijela – zagrijavanja. Za Schmais (1985) simbolički izrazi u terapiji pokretom i plesom čine most između unutarnjeg i vanjskog svijeta pacijenta. Pacijenti pronalaze red i značenje u zajedničkom simboličkom izrazu, uz to simbolički izraz im pruža psihičku distancu od privatnih preokupacija. Jednom kada se ideja ili emocija može uhvatiti, zamisliti ili povezati sa drugim simboličkim materijalom, „…simbol može rasvijetliti stara pitanja, artikulirati trenutne probleme i predvidjeti budućnost“ (str. 34).

Cilj je prijeći s čisto izražajnog pokreta pri zagrijavanju na prepoznavanje formacije simbola. Sposobnost simboliziranja, prema psihoanalitičaru Hanni Segal, važna je za sposobnost pacijenta da komunicira s terapeutom i samim sobom. Naglašava da je sposobnost pronalaženja simbola osnovna za verbalno mišljenje (Segel, 1986, navedeno u Bloom, 2006, str. 36).

Prema Schmais (1985) zadatak terapeuta pokretom i plesom kod upotrebe simbolizma je da:

- bira teme iz pokreta koje se pojavljuju,
- pomaže pri izražavanju, razvoju i pojašnjenju izraženih osjećaja ili potreba,
- služi se riječima i pokretom kako bi stvorio odraz grupnog procesa; radi veće potpore pojedinca i grupa,
- neprestano pojašnjava smjer i namjeru grupe,
- koristi neverbalne i verbalne znakove kako bi proširio kretanje, pojasnio teme i pronašao smislene simbole.

Ciljevi kod korištenja simbolizma prema Chace su (Chaiklin i Schmais, 1993, str. 84):

- integriranje riječi, iskustva i radnje,
- eksternalizacija unutarnjih misli i osjećaja,
- proširenje simboličkog repertoara,
- prisjećanje značajne prošlosti,
- rješavanje sukoba putem radnji,
- stjecanje uvida.

6.1.3. Ritmička grupna aktivnost

Ritam je u nama i u našem svakodnevnom životu, kada dišemo, govorimo, hodamo, radimo ili se igramo. „Chace je gledala na ritam kao terapeutski alat za komunikaciju i tjelesnu svijest“ (Chaiklin i Schmais 1993, str. 81). Smatrala je da kretanje u ritmičkoj aktivnosti rezultira osjećajem dobrobiti, opuštenosti i dobrog druženja za psihijatrijske pacijente, a da pridruživanjem u plesnom krugu jača međusobne odnose i pomaže u procesu socijaliziranja. Ritmična aktivnost sa svojim bližnjima je od početka čovječanstva davala čovjeku svijest o sebi kao pojedincu, ističe Chace (1954), navedeno u Chaiklin i sur. (1993). Pojedinac se trenutno osjećao kao dio grupe, zbog međusobnog razumijevanja i bliskosti.

Svi reagiraju na ritmički zvuk na više načina nego samo slušajući ga. Tijelo uvijek ima tendenciju za kretnjom u ritmu kada čuje zvuk koji ga privlači. Solsvig (2010) objašnjava da bi terapeut pokretom i plesom trebao poticati razvoj ritmičkih aktivnost u grupi. Ritam pomaže pri stvaranju grupne koheziju i podiže tjelesnu svijest pojedinca. Ritmička aktivnost, uključuje cijelu grupu u kretanje.

Ritam će biti dalje detaljno objašnjen u sljedećem poglavlju kao metoda rada u krugu u terapiji pokretom i plesom.

6.1.4. Terapeutski odnos kroz pokret

Chace je otkrila kako uspostaviti terapeutski odnos na razini pokreta. To je postigla tako što bi vizualno i kinestetički percipirala izraze kretnja svojih pacijenta. Koristeći svoje vještine i izrazitu osjetljivost, uspjela je uklopiti emocionalni sadržaj pacijentovog ponašanja u vlastiti odgovor kroz pokret. „Doslovno je izrazila 'znam kako se osjećaš' izrazom pokreta, uspostavljajući tako afektivne, empatične interakcije“ (Chaiklin i sur., 1993, str. 79). U svom radu Marian Chace je koristila izraz 'prikupljanje' za opisivanje procesa prikupljanja informacija o klijentima, za uključivanje klijenata u kontakt s terapeutom i međusobno, te za

razvoj osjećaja uzajamnosti koji olakšava komunikaciju i dijeljenje osjećaja (Levy, 1988; Chaiklin i sur., 1993). Kako se ovaj pojam prenosio na njezine učenike, razvio je mnoštvo značenja i na kraju se razvio u 'empatijsko odražavanje', izraz koji sama Chace nikada nije koristila.

6.2. Empatijsko odražavanje

Empatija je temeljni čovjekov preduvjet za suradnju i poticanje socijalnog ponašanja, djeluje kao nesvjesna ili svjesna namjera dijeljenja unutarnje stanja druge osobe (Behrends, Müller i Dziobek, 2012). Neizostavan je alat u terapiji pokretom i plesom.

> Afektivni ili emocionalni aspekti empatije odnose se na promatračev odgovor na emocionalno stanje druge osobe u smislu osjećanja sličnih emocija u sebi kao kod promatrane osobe ili osjećanja prosocijalnih emocija prema toj osobi (Behrends i sur., 2012, str. 108).

Empatija i proces empatijskog odražavanja temelji su Chace rada. Terapeut vlastitim pokretima odražava iskustvo klijenta i započinje dijalog pokretom. Komunikacija se uspostavlja kroz sve dostupne senzomotorne kanale, uključeno je neverbalno i verbalno izražavanje, ističe Fischman (2009). Chace bi se empatično uključila u subjektivno iskustvo pacijenta, pridruživši mu se 'gdje i kako je on sada'. To bi rezultiralo povjerenjem i opuštanjem obrambenog ponašanja, što dovodi do istraživanja sukobljenih aspekata života i dopuštanja spontane izražajne kretnje. „Na taj način terapeut pokretom i plesom može olakšati fluidnu komunikaciju s najodsječenijim aspektima klijentovog Selfa, olakšavajući svijest o postojanju i življenju, koja postupno omogućuje proces socijalizacije“ (Fischman, 2009, 31. str).

Fischman (2009) u odlomku „Terapeutski odnosi i kinestetička empatija“ navodi da i Chace i Whitehouse naglašavaju fenomen tjelesne empatije; prva zrcaljenjem koristeći vlastiti pokret, a druga rezoniranjem unutarnjeg pokreta, osjeta ili imaginacije, dok svjedoči tuđem iskustvu. Oba oblika podrazumijevaju određeni stupanj zajedništva s grupom ili pacijentom kroz vlastito iskustvo tjelesnog osjećaja terapeuta.

Susan Sandel je definirala empatijsko odražavanje : „ proces kojim terapeut pokretom i plesom uključuje spontane izraze klijenata u stalno iskustvo pokreta i reagira na te izraze na empatičan način” (Chaiklin i sur.,1993, str. 98). Carl Rogers, kako je navedeno u radu Chaiklin i sur., (1993) govori o empatiji :

> …. to znači privremeno živjeti u njegovom/njenom životu, krećući se pažljivo bez predrasuda... to znači često provjeravati s njim/njom točnost vaših osjeta i voditi se prema odgovorima koje dobijete… to podrazumijeva komunikaciju onoga što osjetite od njezinog ili njegovog svijeta,

> tako da dajete svježi i ne pogled straha na elemente kojih se pojedinac boji. Pouzdan ste pratilac osobe u njenom unutarnjem svijetu (str. 99).

Upravo takva empatija stvara tok interakcije između terapeuta i klijenta koji je kritičan za proces ozdravljenja (Chaiklin i sur., 1993). Chace bi „vizualno i kinestetički percipirala izraze kretanja pacijenata. Uključujući emocionalni sadržaj pacijentovog ponašanja u vlastite reakcije pokreta, tako se 'usklađivala' s pacijentom“ (Chaiklin i sur., 1993., str. 79). Slično ističe i Levy (1988): „promatrajući i reagirajući na male idiosinkratične pokrete i geste pacijenata, terapeut se usklađuje, njegujući vezu ili odnos s pacijentom“ (str. 22). Chaiklin i Schmais (1993) objašnjavaju da terapeut pokretom i plesom reproducira pacijentovo ponašanje u vlastitom tijelu, primjećujući kako se osjeća, možemo reći da ga 'isprobava'. Zatim reflektira, proširuje ili upotpunjava pacijentovo kretanje u pokušaju da ga u potpunosti razumijevanje.

Terapeut pomaže pacijentu da lakše izrazi potisnute ideje i osjećaje.

> Chace je uspostavila povjerenje s pacijentom tako što je reproducirala značajne geste u pravo vrijeme i samo onoliko dugo koliko je pacijent to mogao prihvatiti. To je navodilo pacijenta da izrazi potisnute ideje i osjećaje, te dopusti rizik koji nose nova iskustva i novi odnosi (Chaiklin, 1993, str. 80).

Chace, kako je navedeno u radu Thomas (1994), govori: "odgovaranjem na unutarnje napetosti i brige, nudeći različite pokrete, simbole ili riječi terapeut može istovremeno održavati više empatičnih veza"(str. 129). Chace je bila svjesna da odgovaranje na pokrete u sličnim oblicima raspršuje osjećaj odvojenosti, dok kroz riječi, taj se osjećaj pojačava. Nije prikrila tugu ili bol lažnim smiješkom. „Empatija je značila dijeljenje srži neverbalnog izražavanja, to je rezultiralo onim što Chace zove 'izravnom komunikacijom' “(Chaiklin i Schamais, 1993, str. 86). Chace (1966) govori da „ako postoji empatija s drugom osobom, pacijent će prihvatiti dijeljenje neverbalnog izraza što dovodi do izravne komunikacije“ (Chaiklin i sur.,1993, str. 261).

Sandel (1993) objašnjava da je zrcaljenje jedna od vrsta empatijskog odražavanja, te može stvoriti pozitivnu i potvrđujuću atmosferu gdje je pojedinac potaknut na istraživanje.

Fischman (2009) navodi o znanstvenim nalazima gdje su neurolozi empatiju utvrdili kao fizički fenomen. „Koncept 'imitacijskog uma', kako ga naziva Meltzoff (2002), i nalazi koji opisuju funkciju 'zrcalnih neurona/mirror neurons', objašnjavaju neurološke osnove intersubjektivnosti i organske korijene empatije. Sposobnost razumijevanja drugih ukorijenjena je u prirodi naših interakcija“ (Fischman, 2009, str. 47).

Sandel (1993) za svoj rad govori da se oslanja na svoju intuitivnu procjenu kako bi održala atmosferu podrške i grupnu koheziju, umjesto da donosi zaključke koje bi mogle biti zastrašujuće. „Otkrivanje osjećaja za koje osoba uopće nije svjesna može biti previše prijeteće. Terapeut riskira gubitak empatijske veze s grupom ako urani s ubacivanjem slika ili afekata na pojedine pacijente ili grupu u cjelini“ (Sandel, 1993, str. 106).

6.2.1. Kinestetička empatija

Foster (2011), kako je navedeno u radu Behrends i sur. (2012), istraživač u studijima plesa/ povijesti plesa, tvrdi da je u kontekstu socijalne interakcije kinestezija važan aspekt empatije jer se odnosi na tjelesni osjećaj osobe kao odgovor na pokrete tijela ili držanje nekoga drugoga. Dakle, kinestetička dimenzija empatije omogućuje da vlastitim tijelom osjetimo fizičko stanje druge osobe.

Kinestetička sposobnost je svjesna percepcija ravnoteže i kretanja tijela, uključujući smjer i osjećaj kretanja (Stillman, 2002, navedeno u Federman, 2010). Pojam kinestezija sastoji se od dvije grčke riječi 'kineō' i 'aisthēsis'. 'Kineō' znači 'kretati se', a 'aisthēsis znači 'percepcija ili osjet' („Što je kinestezija“, bez dat.).

Federman (2011) navodi da je koncept 'kinestetičke empatije' osmislila je Miriam Roskin (1989). Kasnije je o tome raspravljao Dosamantes-Alperson (1992), koji je opisao kinestetičku empatiju kao „rekreaciju tjelesnih pokreta klijenata u tijelu terapeuta, što terapeutu omogućuje da osjeti i odgovori na emocionalno stanje klijenta“ (Dosamantes 1992, navedeno u radu Federman, 2011). Jedan od načina na koji terapeuti stvara empatiju u terapijskom odnosu je putem kinestetičke empatija. Terapeutski odnos se ne bi mogao drugačije razviti jer terapeut ne bi mogao stvoriti smisao od toga što pacijent osjeća, naglašava Maltby (2017). Kinestetička empatija je empatija putem somatskog iskustva. „Terapeut koristi somatsko, tjelesno iskustvo (zajedno s kognitivnim iskustvom empatije) kako bi formiralo integrirano razumijevanje tijela i uma ili uvida u to kako bi drugi mogli doživjeti sebe i svijet oko sebe“ (Siegel i Bryson, 2011, navedeno u Maltby, 2017, str 59).

Parviainen (2003), navedeno u radu Federman (2011), smatra da se tijelo klijenta u pokretu možemo shvatiti kroz terapeutov kinestetički osjećaj. Ta 'fizička empatija' prema Parviainen (2003) podrazumijeva promatranje pokret druge osobe, emocionalno reflektiranje o tom pokretu, te projiciranje te emociju nazad osobi. Fischman (2009) objašnjava da korištenjem kinestetičke empatije, terapeut pokretom i plesom olakšava samorazvoj klijenta kada je proces

blokiran ili prekinut. Terapeut se empatično uključuje u intersubjektivno iskustvo klijenta koje je ukorijenjeno u tijelu, uz to da treba ostati neprestano svjestan svojih osjećaja i senzacija.

Razlika empatijskog odražavanja i kinestetičke empatije prema Downey (2016), kako je navedeno u radu Maltby (2017), je velika. Kinestetička empatija ponekad se naziva i empatična refleksija, ali postoji važna razlika. Empatijska refleksija ili empatijsko odražavanje je verbalni i neverbalni proces koji se događa u sadašnjem trenutku u sinkroniziranom odnos između terapeuta i klijenta. Proces se oslanja na sposobnost terapeuta da bude stalno svjestan osobne povezanosti tijela i uma klijenta uključujući njegove kinestetičke osjećaje. Proces empatijskog odražavanja nadilazi kinestetičku empatiju kada terapeut reflektira (riječima, zvukovima ili pokretom) neki aspekt klijentove verbalne ili neverbalne komunikacije što rezultira komunikacijskim odgovorom. „Odraz natrag prema klijentu nakon uspostavljanja odnosa s njim je ono što razlikuje kinestetičku empatiju od empatijske refleksije“ (Downey, 2016, navedeno u radu Maltby, 2017, str. 6).

Terapeut pokretom i plesom koristi empatiju, kinestetičku empatiju i empatijsko odražavanje u terapijskom odnosu radi boljeg razumijevanje stajališta klijenta, što dovodi do učinkovitijeg liječenja. Svi ovi elementi ljudskog razumijevanja i suosjećanja možemo iskusiti i unutar kruga gdje je kinestetička empatija uvećana zbog mogućnosti višestrukog odgovora na emocionalno stanje klijenta. Osim terapeuta, empatijska stanja se javljaju kod članova grupe koji također razviju sposobnost razumijevanja drugih, oni to s druge strane, čine spontano.

6.3. Razvoj grupe putem formacije kruga prema Chace

> Razgovor se može zanemariti, ali je teško zanemariti određeni broj ljudi povezanih u ritmičkoj aktivnost. Ne samo da ljudi koji sudjeluju imaju osjećaj pripadnosti skupini, već postoji i snažno privlačenje pacijenata koji promatraju radnju, pogotovo kada se izvodi u kružnoj formaciji (Chace, 1961, navedeno u Chaiklin i sur. 1993, str. 259).

Chaiklin i Schmais (1993) objašnjavaju kako je tekao razvoj terapeutskog procesa grupe kod Chace. Ističu da je moguće ispitati kako se početni kontakti razvijaju u dinamične grupe. Kod objašnjenja, govore kako je Chace prelazila s jednog pacijenta na drugog, odražavajući različite ritmove i raspoloženje. „Ona je osjetljiva na vrijeme potrebno za svaku osobu, predviđa stupanj tolerancije prema bliskosti, komunikaciji, dodiru i osigurava završetak prije nego što se pacijent osjeća ugroženim ili mora poduzeti potez povlačenja“ (Chaiklin i Schmais, 1993, str. 86). Terapeut, krećući se ritmično kroz prostor prema jednom pacijentu te prema drugom, razvija kontinuitet aktivnosti i energije na temelju novonastalim pokreta. Tok pokreta počinje

uključivati jednog sudionika s drugim, individualne granice polako se gube i počinje se stvarati zajednički prostor. Nakon toga slijedi formiranje kruga i grupni rad počinje (Chaiklin i Schmais, 1993).

> Kad pacijent počne stvarati odnos s terapeutom i bude spreman pridružiti se drugima, stvara se krug. Formiranje kruga omogućuje ravnopravno dijeljenje, vizualni kontakt članova grupe i osjećaj sigurnosti u jasno definiranom prostoru. Pacijenti mogu otići i vratiti se u krug bez ometanja grupe. Mogu biti unutar njega, izvan njega, periferno prema njemu i dio njega. Krug može rasti ili se skupljati, dopuštajući varijacije u dodiru i udaljenosti. Vodstvo se lako može prebacivati među članovima, a osobe mogu birati koga žele slijediti, biti u blizini ili izbjegavati (Chaiklin i Schamais, 1993, str. 87).

Krug je primarna struktura iz koje se mogu razviti drugi oblici odnosa, objašnjavaju Chaiklin i Schmais (1993). U terapiji pokretom i plesom formiranje kruga signalizira početak grupnog rada. Kako krug postaje sigurno mjesto, članovi grupe mogu prihvatiti različite oblike u pokretu, te prihvaćanje različitih struktura i oblika u pokretu odražava njihove stavove i odnose. Chace pokreti u krugu su bili jednostavni, ritmični i ponavljajući. Na taj način svi se članovi mogu pridružiti radnji i postati dio grupe. Slijed kretanja imao je tjelesnu logiku - lagan protok pokreta s jednog dijela tijela na drugi.

Formiranje kruga pruža prostor i strukturu gdje je ravnopravno dijeljenje. Chace (1945) ističe da je formiranje kruga toliko zadovoljavajuća forma za same pacijente da će oni sami formirati krug, čak i kad su zbunjeni, čak i ako voditelj grupe to ne učini u predviđenom trenutku. Formiranje kruga, za Chace, je značilo početak razdoblja testiranja. Pacijenti otkrivaju mogu li se unutar grupe ponašati kako oni žele. Kako se manje odvajaju jedni od drugih, dolazi i do verbalne komunikacije uz pokret. Plesna radnja postaje ritmičnija i pacijenti se počinju opuštati i smiješiti. Također je uočila : „kako pacijent prihvaća ritmove i počinje izvoditi jednostavne osnovne folklorne korake, u skladu s drugima, njegovo kretanje može postupno uključiti više akcije inicirane iz trupa“ (Chace, 1953, navedeno u Chaiklin i sur.1993, str. 215).

„Ako se plesna radnja odvija u kružnoj formaciji, osjeća se velika podrška grupe“ (Chace, Chace, 1953, navedeno u Chaiklin i sur.,1993, str. 207). Svi njezini pacijenti, bez obzira na stupanj bolesti, su vođeni u kružnoj formi. Chace o prednostima kruga govori:

> ruke se mogu držati u krugu i time postići jedinstvo grupe sa pacijentima koji su previše zbunjeni da bi im se zadržala pažnja bez podrške grupe. S pacijentima koji su pretjerano aktivni, grupni ritam u krugu jedini je oblik koji će im omogućiti da se pridruže aktivnostima na nekoliko minuta, kako bi mogli ostati s grupom usred svojih brzih, nemirnih plesnih obrazaca. Čini se da

> je krug često kao magnet, privlačeći ih ako su previše zadubljeni da bi govorili (Chace, 1945, navedeno u Chaiklin i sur.1993, str. 194).

Grupa može doći do zajedničkog plesa ako se dopusti potpuna sloboda izražavanja. Članovi osjećaju da su doprinijeli grupi i uživaju u zajedničkom radu, prihvaćajući disciplinu od samih sebe, a ne od zahtjeva vođe (Chace, 1954, navedeno u Chaiklin, 1993). John Martin, kako je navedeno u radu Chace (1961), govori da grupa postaje jedna u svjesnoj snazi i svrsi, a svaki pojedinac doživljava povećanu moć jer je dio toga i upravo taj osjećaj zajedničkog iskustva komunicira se s promatračima.

Chace govori da sve što pacijent proživljava se odražava u njegovoj muskulaturi, bilo da se radi o negativnim osjećajima koje doživljava ili s druge strane pozitivnim osjećajima u grupi koji izražavaju sigurnost, snagu i sklad. „Negdje u bilo kojem emocionalnom iskustvu, tijelo ulazi. Ljudi koji sjede izolirano u prostoriji izražavaju ovu izolaciju svojim držanjem i intenzitetom napetosti u muskulaturi“ (Chace, 1961, navedeno u Chaiklin i sur., 1993, str. 257). Kada grupa formira krug, promjena atmosfere u prostoru u kojem se seansa održava je očigledna; tijela koja su izgledala slaba postaju jača s vitalnim djelovanje, a napetost ili ravnodušnost mijenjaju se u opuštanje, primjećuje Chace. „Osobna predanost prema dijeljenju iskustva zamjenjuje udaljavanje od ljudi i odbijanje u sudjelovanju u bilo čemu što zahtijeva preuzimanje odgovornosti, drugim riječima, osobno sudjelovanje. Tehnika za postizanje ovog pozitivnog rezultata su jednostavni ritmovi u kružnoj formaciji“ (Chace, 1961, str. 260).

Ističući grupno iskustvo i grupnu povezanost, Bloom (2006) objašnjava da je Chace imala pristup koji je nužno de-naglašavao individualno iskustvo i izražavanje pacijenata. To za Chace nije bilo toliko važno koliko je važna snaga grupe da stimulira pojedinca i reflektira pojedinca nazad sebi. „Sama grupa je medij za promjenu, a pojedinci unutar nje mogu doživjeti sebe kroz projekciju na druge“ (Bloom, 2006, str. 32). Pines (1984), navedeno u radu Bloom (2006), objašnjava da „što više članovi grupe mogu vidjeti i osjetiti da svako njihovo iskustvo ima smisla za cijelu grupu, više se njihova osnovna matrica Selfa remobilizira i sudjeluje u novom polju grupe“ (str. 32). Chace (1954), navedeno u radu Chaiklin i sur. (1993), tvrdi da je grupni kružni ples zadovoljavajuća aktivnost, ne samo za one koji sudjeluju u plesu, već kao i pasivna rekreacija. Kada se promatra ritmična aktivnost, gledatelj ju može osjetiti u vlastitoj muskulaturi.

> „Oči se podižu prema plesačima, tijela se primjetno opuštaju i pojavljuju se osmijesi. Odjednom druga pacijentica napušta svoju stolicu u stražnjem dijelu sobe i pridružuje se krugu ljudi koji protežu tijelo, a zatim se opuštaju uz glazbu. To nije zbog nagovora voditelja. Nego to je zaraza

ritmičkog djelovanja tijela što je vuče u krug“ (Chace, 1954, str.4-6, navedeno u radu Chaiklin i sur. 1993).

Iz navedenog možemo zaključiti da formacija kruga u strukturi terapeutske seanse doprinosi razvoju grupe, te prema mišljenju brojnih autora smatra se osnovom formacijom u grupnom radu u terapiji pokretom i plesom. U jednakom, 'demokratskom' položaju u koji su stavljeni članovi grupe, dolazi do ravnopravnog dijeljenja i primanja. Grupa kao grupa je snažniji identitet nego pojedinac, a kada se grupa uključi u plesnu kružnu aktivnost dolazi do jake grupne podrške gdje se povećava mogućnost osobnog sudjelovanja radi održavanja te podrške i osjećaja vlastitog doprinosa grupi. Formaciji kruga je prihvatljiva za sve vrste psihičkih bolesnika kao i za 'normalne' ljude, nešto što možemo reći da je prirodno za sve.

6.3.1. Glazba u terapiji pokretom i plesom

Dva osnovna elementa identificirana u terapiji Marian Chace su krug, osnovna formacija za organiziranje grupe koja će stvoriti osjećaj povezanosti i zajednice; i glazbu za poticanje ritmičke grupne aktivnosti (Chaiklin & Schmais, 1993).

Kako pojašnjava Chace (1954), navedeno u radu Chaiklin i sur. (1993), prihvaćanje pacijentove vlastite interpretacije glazbe je ključno za ples kao terapiju. Ljudi postanu spontani i ritmični ako im se dopusti sloboda da plešu kako žele. No voditelj mora biti oprezan, ne smije biti krut i ustrajan u vlastitim obrascima i stilu kretanja, u suprotnom pacijent će se povući iz kontakta baš kao što to čine i u drugim aktivnostima. Chace (1945), navedeno u radu Chaiklin i sur. (1993), ističe da osim što voditelj mora biti u suosjećajnoj vezi s raspoloženjima pacijenata, i korištena glazba mora biti u njihovom vlastitom tempu, u tonu koji je njima odgovarajući. Glazba je također često korišten alat za promicanje sinkronije grupe (Chace, 1975, navedeno u radu Chaiklin i sur. 1993).

Glazba je važan čimbenik u sposobnosti pacijenta da koristi ritmičke ili moderne plesne radnje kada su mu mnoge druge aktivnosti nemoguće za izvesti (Chace, 1953). „Glazba nosi pacijenta i pomaže mu da koristi tjelesnu aktivnost bez prevelikog naprezanja. Melodija i ritmika u glazbi, zajedno s ritmičkim djelovanjem ljudi oko njega, privlače pojedinca gotovo prije nego što postane svjestan da sudjeluje u grupi“ (Chace, 1953, navedeno u Chaiklin i sur., 1993, str. 206-207). Siegel (1993) objašnjava da je na neki način, Chace bila inovator koncepta koji je u to vrijeme malo tko razumio, te da se moralo čekati sve do današnjeg doba da se neki koncepti znanstveno istraže i objasne. Navodi primjer kako je Chace koristila glazbu, te je očekivala kinestetički odgovor na ritam. „Taj je odgovor često bio prva komunikacijska gesta pacijenta

usmjerena prema van, bilo verbalna ili neverbalna“ (Siegel, 1993, str. 170). Drugi članovi grupe mogu ponuditi odgovor, a pacijent tada bira hoće to prihvatiti ili ne.

Chace (1951) govori da svatko od nas je imao iskustvo da ga neko glazbeno djelo prisjeti na bolne ili radosne uspomene, i da to jednako vrijedi i za mentalne bolesnike. Kod vrste glazbe korištene u terapiji govori da puno vrsta glazbe pacijente uznemiruju, no valcer glazba to ne čini. Nekim ljudima može biti dosadna, ali ih ne ometa. Nakon 5 minuta plesanja valcera, stvara se krug i započinje dio koji im dopušta više slobode, gdje dolazi i do razgovora i smijeha. Pokreti se sastoji od zamaha rukama, nogama i tijelom i aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, istezanje tijela i vježbe za opuštanje mišića. „Nijedan ritmički pokret ne zahtijeva prethodan trening jer se naglasak stavlja na ujednačenu ritmičku aktivnost u svrhu osjećaja zajedničkog opuštanja“ (Chace, 1951, navedeno u Chaiklin i sur., str. 197). Glazbeni odabiri tijekom cijele seanse su u skladu s prevladavajućim emocionalnim tonom grupe. Skupina u kojoj prevladava depresija započet će sporim valcerom, zatim preći na življi valcer i napredovati do polke, te se vratiti u življi valcer, objašnjava Chace (1953). S grupom uzbuđenih pacijenta, seansa počinje s glasnom, živahnom glazbom i završavati slušanjem glazbe poput Bacha ili Debussyja (Chace, 1953, navedeno u Chaiklin i sur 1993, str. 212).

> Često određeni glazbeni odabiri (osobito etničke i narodne pjesme) mogu izazvati oslobađanje emocionalne memorije i dati grupi tematski materijal za istraživanje i obradu kroz ples, pjevanje i verbalnu razmjenu. Preuzimanje i dijeljenje osobnih i grupnih ritmova može potaknuti osjećaj grupne kohezije, energizirati letargičnu skupinu i osigurati zadovoljavajuće zatvaranje određenog iskustva kroz pokret“ (Capello, 2009, str. 94).

Bloom (2006) ističe da je korištenje glazbe, kao podrška za stvaranju grupnih ritmova, uobičajena praksa. Glazba stvara atmosferu koja podiže pacijentovo trenutno emocionalno stanja i zamjenjuje ga drugim. Chaiklin (1975), kako je navedeno u radu Capello (2009), je smatrala da je grupni ritmički pokret uz glazbenu pratnju način povezivanja s mentalno bolesnim pacijentom s kojim se inače teško komunicira. Prvo pacijenti odgovaraju na strukturu glazbe, a zatim na terapeuta i jedni na druge.

Glazba se koristi u krugu pri ritmičnim grupnim aktivnostima i može pridonijeti namjeri koja se želi postići u terapeutskoj grupi. Glazba i krug su usko povezani elementi kao što je vidljivo iz rada Marian Chace. Možemo reći da jedno drugo upotpunjuju i time potiču međusobno kretanje i ples među ljudima u svim vrstama okruženje, terapijskim ili ne, a osjećaj koji se komunicira na van je zajedništvo.

6.3.2. Chace struktura rada i krug

Solsvig (2010) govori da je Chace često grupnu terapiju započinjala u krugu. Vodeći zagrijavanje tijela, uspostavlja kontakt (verbalni i neverbalni) sa članovima grupe i primjećuje kako se oni kreću i osjećaju. Bloom (2006) ističe da model koji je razvila Chace, a koji naglašava jedinstvo grupe i interakciju, ostaje primarni model koji se koristi u terapiji pokretom i plesom. „Ritualno, ujedinjujuće iskustvo zajedničkog plesa u krugu pokazalo se da pruža sigurni prostor (container) za ove pacijente“ (Bloom, 2006, str. 31).

Chace (1953), navedeno u Chaiklin i sur., (1993), objašnjava kako je izgledala struktura terapeutske seanse. Nakon odabira glazbe koja obično odražava njihovo raspoloženje, dopustila bi pacijentima da se spontano kreću ili sami, s terapeutom, ili u malim grupama. Svrha ovog zagrijavanja je uspostaviti početni kontakt i otpustiti njihovo uzbuđenje koje bi moglo ometati strukturu sata. Nakon što bi se svi ili gotovo svi članovi uključili u ovu aktivnost, terapeut započinje strukturu u krugu uz valcer glazbu. Za Chace, ova kombinacija je jedina mogućnost jer uključuje cijelu grupu u sudjelovanje. U krugu, slijedeći terapeuta, pacijenti prolaze kroz jednostavno zagrijavanje tijela poput zamaha rukama i nogama ili istezanja tijela. Ponekad pojedini članovi grupe upadnu u osobni obrazac kretanja, terapeut zatim prepušta vodstvu ovom pacijentu, potičući skupinu da se kreće s njim. Niz pacijenata obično preuzima ulogu vođe, a terapeut ima ulogu katalizatora, objašnjava Chace (1953), navedeno u Chaiklin i sur. (1993).

> Pokreti koje koriste u plesnoj formi postaju širi i spontaniji. Također je primjetno povećanje želje, ali i sposobnosti grupe da zajedno rade ujednačene obrasce kretanja. Zajedno s takvom kretnjom, verbalizacija postaje spontanija, držanje tijela opuštenije, a često dolazi i do smijeh u grupi. Pacijenti koji se osjećaju posebno sigurnima u strukturi grupe, posvetit će posebnu pozornost članovima iz grupe koji su još uvijek povučeni i pokušati ih dovesti u krug zajedničkog plesa (Chace, 1953, navedeno u Chaiklin i sur., 1993, str. 211).

Prema mišljenju Chace (1964), ako želimo razviti grupu, voditelj se mora se brzo premještati s jedne osobe na drugu sve dok ne dođe do postupne promjene u plesnoj aktivnosti. Nakon toga ples se formira u skupinama od troje ili četvero članova, no u konačnici će se formirati veliki krug gdje ples postaje ritmičniji s ujednačenim pokretima. Kako se tijelo više uključuje u radnju, razvija se i verbalni izraz. Tijekom plesanja u krugu, svi su privučeni u tu aktivnosti čak i inače nepomični pacijent (oni povremeno koristiti ritmičku aktivnost kružne formacije kao podršku, a onda opet nastavljaju plesati sami), ističe Chace (1964), navedeno u radu Chaiklin i sur. (1993). Ako terapeut želi razviti temu, pokrete koje je započeo pacijent, koji izražavaju njegova različita raspoloženja, trebaju biti apsorbirana u obrasce pokreta/kretnje terapeuta.

Terapeut zatim širi pokrete, uključujući dijelove tijela koji nisu dosad uključeni. Tijekom razvoja ritmične sekvence, pokreti se brzo mijenjaju, voditelj se prvo pridružuje jednom spontanom izrazu, a zatim drugom. „Od trenutka kad seansa započne pa do kraja, voditelj je rijetko kad prisiljen koristiti svoje ideje kao osnovu za plesnu aktivnost, prihvaćaju se ideje izražene u grupi “ (Chace, 1961, navedeno u radu Chaiklin i sur. 1993, str. 260).

Bloom (2006) zaključuje da je Chace često koristila struktura 'slijedi vođu' u krugu, koja bi, ovisno o stupnju psihičkog poremećaja, pojedincima u skupini omogućila da preuzmu vodstvo. Prepoznala je da njezin rad omogućuje pacijentima koji nisu mogli pronaći načine komunikacije s drugima da nađu podršku za izražavanje osjećaja u kontekstu grupe, na ovaj način.

7. Metode terapije pokretom i plesom korištene u krugu

Brojne su metode i intervencije korištene u kružnoj formaciji u terapiji pokretom i plesom. Osim što je to uobičajene struktura za početak i završetak rada, krug može postati radni objekt unutar kojeg se neprestano nešto novo zbiva i odvija. Možemo reći da su mogućnosti ogromne ako si zamislimo krug kao mjesto istraživati gdje možemo stvari započinjati iz početka, onoliko puta koliko nam treba. Kao terapeutsko mjesto, zadržan i okružen prostor koji nas drži i potiče na kreativno izražavanje i ispitivanje odnosa, u terapiji pokretom i plesom, krug upotrebljavamo na razne načine.

Ritam, zrcaljenje i 'držanje' su metode izabrane u ovom poglavlju, koje je sama Chace često vezala uz pojmove kruga i kružnih formacija u grupi. U istraženoj literaturi kod drugih autora ovi pojmovi se neprestano ponavljaju kao bitne metode rada s grupom, i kao takvi zauzimaju bitan položaj u radu terapije pokretom i plesom. Kružna formacija u grupi se često spominje u kontekstu ovih metoda.

Osim toga, u ovom dijelu rada su navedene često korištene intervencije u krugu, koje je autorica najviše koristila u svom kliničkom radu kao student. Zasnivaju se na temelju uočene prakse u radu terapije pokretom i plesom tijekom studiranja i svog vlastitog rada u praksi.

7.1. Ritam

Chaiklin (2009) ističe da se u najranijim plemenskim zajednicama ples smatrao poveznicom s ritmovima svemira. Ples je izražavao manifestacije prirode, ili služio kao vrsta izjave o sebi i svom mjestu unutar svijeta. Također je služio kao način za utjecanje na bogove, na primjer ples kao molitva za kišu, za uspjeh u lovu ili uvažavanje obilne žetve. Ritmovi životnih događaja bili su ritmovi koji su formirali društvenu zajednicu, temeljnu ljudsku strukturu. „Ples je omogućio svakome da se osjeća kao dio svog plemena i pružio je strukturu za izvođenje osnovnih rituala povezanih s rođenjem, pubertetom, brakom i smrću“ (Chaiklin, 2009, str. 4).

Ponavljajući ritmične pokrete u grupi i uz glazbu, ljudi postaju otvoreniji na unutarnje i vanjske podražaje. Schamis (1985) govori da kada je energija u grupi velika, jedna mala gesta kao pokret zgloba može postati pokret koji se širi cijelim tijelom zahvaćajući inertna područja. „Izrazi lica, zvukovi i riječi postaju sukladni tjelesnim radnjama. Dijelovi tijela se povezuju, neskladni ritmovi nestaju i ometajuće se geste rastvaraju“(Schmais, 1985, str. 27-28).

Meerloo (1960), kako je navedeno u radu Schmais (1985), govori da prva čulna iskustva fetusa proizlaze iz ritmova unutarnja funkcija. Plutajući u svijetu zvuka i pokreta, fetus je okružen ravnomjernim otkucajima majčinog srca i krvnih žila. Krvožilni sustav i ostale glavne tjelesne

funkcije, uključujući moždane valove i djelovanje mišića, mogu se karakterizirati ritmom. Ovi ritmovi, koje dijele svi ljudi, mogu se smatrati univerzalnim, a neki antropolozi smatraju da su prvi plesovi vjerojatno bili u smislu odgovora na unutarnje ritmove, objašnjava Meerloo (1960).

Bartenieff (1980), kako je navedeno u Schmais (1985), objašnjava da je disanje također ritmička aktivnost koja pojačava verbalne i neverbalne aktivnosti. Pjevanje i govor ovise o ritmovima disanja. Efikasnost svih tjelesnih radnja ovise o prilagodbi daha. Disanje je u osnovi dvofazna aktivnost koja se sastoji od udisaja i izdisaja. Kod pacijenata, kako ističe Bartenieff (1980), ove dvije aktivnosti često su poremećene ili nepotpune. Schmais (1985) govori da u terapiji pokretom i plesom radimo na disanju kako bi promijenili emocionalno stanje osobe. Jednostavnim fokusiranjem na same pokrete daha možemo potaknuti uznemirenu osobu da se smiri ili energizirati letargičnu osobu.

Naše neophodne aktivnosti kao što je hranjenje, također su vođene ritmom. Prema Kestenbergu (1965), kako je navedeno u radu Schamais (1985), ritam sisanja dojenčeta, neophodan je za njegovo preživljavanje, prisutan je tijekom oralne faze razvoja. Postoje pojedinci koji na temelju rane frustracije ustraju u korištenju dječjih ritmova u potrazi za zadovoljenjem. Gaston (1968) ističe da se u terapiji pokretom i plesom, glazbeni ritam koristi za buđenje urođenih neuromuskularnih odgovora na glazbu. „Ritmovi koji podsjećaju na rane razvojne procese mogu stvoriti osnovu za simbolično zadovoljenje infantilnih zahtjeva. Kad se skupina kreće zajedničkim impulsom, čini se kao da sudjeluju u regresivnoj fantaziji koja ih povezuje.“ (Gaston, 1968, navedeno u Schmais, 1985, str. 23.)

Siegel (1993) tvrdi da način na koji su se prema nama odnosili od rođenja pa nadalje će odrediti kako ritmički reagiramo na neuronskoj i tjelesnoj razini. Smatra da pristup na razini ritmičnosti, razvojno i empatijski je dobra ideja za teško regresirane pacijente. Dalje tvrdi: „takav pristup približava najranije, čak i prenatalno iskustvo, kada je fetus podvrgnut zvuku majčine aorte i vena“ (str.172). Chace metoda odražavanja raspoloženja i ritmova njezinih pacijenata u vlastitom tijelu, replicira izravno zrcaljenje koje je nedostajalo u ranom razvoju njezinih pacijenata. „Čini se da je uspjela u nevjerojatnom stupnju stvoriti uvjete za fazu zbližavanja u kojima mališani vole dijeliti svoje iskustvo sa drugom značajnom osobom, ali su i iznimno osjetljivi na kratka razdvajanja“ (Siegel, 1993, str. 171).

Jedna izreka je uvijek svima bila jasna, a to je da bez pokreta nema života. MacDonald (1992) u poglavlju „Terapija pokretom i plesom za ljude s poteškoćama u učenju“, govori da je kretanje jedan od kriterija za život koji postoji u bilo kojem organizmu. Dalje navodi da smo okruženi

ritmovima našeg prirodnog svijeta i da ritam uvodi red, na primjer, lunarni ritam, cirkadijski ritam ili vlastiti bio-ritam. Budući da je ples ritmičko kretanje, smatra se alatom za uvođenje reda u neuređene živote.

Payne (1992) navodi da ako je kretanje u tišini previše zahtjevno za pacijenta, uključivanjem u ritmičku radnju kroz sinkronizirani pokret s drugima, može biti 'držeći' ili 'holding' faktor za pacijenta. Koliko prednosti ima ritmičko kretanje zaključuje i MacDonald (1992). Njezin zaključak je da mnogi ljudi s poteškoćama u učenju imaju velikih problema u odnosom prema vlastitom tijelu i prepoznavanju dijelova tijela. Jednostavne ritmičke plesne igre mogu im pomoći da identificiraju dijelove svog tijela, povežu se s njima kao vlastitim i iskuse njihovu sposobnost, te da ih koriste na mnogo različitih načina (MacDonald, 1992).

Johnson (2018) navodi da je ritmično kretanje jedna od glavnih intervencija u terapiji pokretom i plesom, koju je Marian Chace koristila 1940-ih, za liječenje teško mentalno oboljelih psihijatrijskih bolesnika u bolnici Saint Elizabeth, Washington, D.C. Chace (1945), kako je navedeno u radu Johnson (2018), piše u svojim izvještajima o radu: „kretanje po prostoru, tjelesno djelovanje u skladu s grupom i opuštanje napetosti su ciljevi ritma u pokretu koji se koristi u bolnici Saint Elizabeth“ (str. 245). Ritmični ples u krugu kako ga je opisivala Chace, se sastoji od interaktivni terapijskih elemenata s kreativnim, kooperativnim, imitativnim ili sinkronizirajućim aspektima, koji imaju za cilj povećati kvalitetu odnosa s drugim ljudima i česta su intervencija u liječenju kod grupe terapije pokretom i plesom (Sandel i sur., 1993).

U odlomku „Intra/interakcijski model DMT –a s odraslim psihijatrijskim pacijentom“, Cappelo (2009) govori da se ritam u terapiji pokretom i plesom koristi kao:

> komunikacijska snaga između terapeuta i pacijenta te među samim pacijentima. Postoji neki nedefinirani osjećaj zadovoljstva koji se osjeti kada se grupa neskladnih i izoliranih pacijenata ujedini kroz sinkronizirano ritmičko kretanje. Često psihijatrijski pacijenti pokazuju aritmičke obrasce kretanja, pri čemu je element ritma oslabljen, nerazvijen ili inhibiran. Obrasci kretanja unutar terapije pokretom i plesom pružaju ritmička iskustva koja potiču komunikaciju i odnos (Cappelo, 2009, str. 93).

Steiner (1992) pojašnjava, kod terapeutskih kvaliteta plesa, da ritmičko kretanje pomaže kod jačanje osjećaja Selfa. Jedan od načina je uspostavljanje kontakta sa zemljom/podom i tako utvrditi našu povezanost sa sobom i sa ovim svijetom kroz gravitaciju. Steiner (1992) dalje govori da su reakcije na ritam nehotične i zarazne, npr. čovjek može tapkati nogu uz ritmičnu glazbu, a da toga nije svjestan. Ujednačeni ritam može pružiti sigurno okruženje u grupi za

izražavanje potisnutih osjećaja. To se često i događa. „Emocionalni ispuh ili katarza osjećaja nekada su bili, a u određenim etničkim skupinama još uvijek jesu, dio mentalne higijene koja sprječava nagomilavanje neželjenih osjećaja“ (Steiner, 1992, str. 149).

„Ples kao terapija, temelji se na upotrebi ritmičkih obrazaca sile (force) /prostora (space) /toka (flow), komunikativna je i iscjeljujuća energija“ (Capello, 2009, str. 94). Kod tehnike korištenja ritma u terapiji pokretom i plesom, Cappelo (2009) objašnjava da razlikujemo vanjske ritmove gdje koristimo glazbu i instrumente, te unutarnje ritmove kao što su otkucaji srca, glas i obrasci disanja. „Kombinirajući metode vanjskih i unutarnje proizvedenih ritmova, terapeut stvara veći izbor za neovisan izbor i izražavanje“ (str. 94).

MacDonald (1992) navodi da je prema njezinom iskustvu ritam jako bitan u ranom radu, te može pomoći klijetima da nađu strukturu, te da se bolje organiziraju u svom kaotičnom svijetu. Kontinuirano držanje ritma i ponavljanje ritmičke strukture ublažava njihov strah od nepoznatog, pomaže u fizičkoj koordinaciji i olakšava suradnju s drugim ljudima. Ritmovi su energični i privlačni, mogu stimulirati različite obrasce kretanja. Dotiču i osobe koje se inače odupiru spontanoj kretnji. „Ritmička komponenta je ujedinjujuća, integrirajuća i moćna sila koja može osloboditi napetost i poslužiti za 'centriranje' pojedinca i grupe“ (Cappelo, 2009, str. 94). Bloom (2006) ističe da se ritam koristi kao alat za stvaranje solidarnosti i mobilnosti između članova grupe. „Psihološki, ritam integrira pojedinca sa samim sobom usredotočujući njegove misli na ritam koji osjeća u svom tijelu, istovremeno ga integrirajući s grupom“ (Keen, 1972, navedeno u Capello 2009, str. 132).

Za krug smatramo da potiče ritmičnu grupnu složnu aktivnosti. Kao što je gore navedeno, ritmičko kretanje se može smatrati alatom za uvođenje reda u živote (MacDonald, 1992), a ako se odvija unutar kruga ono se olakšava (višestrukim) odražavanjem od članova grupe koji se međusobno istražuju putem pokreta, pogleda, kontakta i zajedničkih ritmova. Chace je rekla da zaraza ritmičkog djelovanja tijela vuče pacijenta u sudjelovanje u kružnoj formaciji (Chace, 1954, navedno u Chaiklin i sur., 1993). Ritam u krugu je zarazna aktivnost, za Chace, predstavlja dobitnu kombinaciju koja navodi klijente na sudjelovanje u grupnom radu.

Kao što krug nalazi svoje značenje u svakoj kulturi i predstavlja univerzalni simbol čovječanstva, možemo zaključiti da i ritam ima svoju univerzalnost u našem postojanju, pronalazimo ga svagdje oko nas, a naša „prva čulna iskustva proizlaze iz ritmova unutarnja funkcija“ kao što je gore u tekstu navedeno (Meerloo, 1960). Ako ta dva pojma povežemo u

bilo kojem znanstvenom smislu (ritmično kretanje i krug), možemo doći do velikog broja tema koje donose određene zaključke o kretanju i nastanku stvari i života oko nas.

7.2. Zrcaljenje

U terapiji pokretom i plesom zrcaljenje kao tehnika se smatra vježbom koja poboljšava emocionalno razumijevanje i empatiju prema drugima. Zrcaljenje uključuje oponašanje pokreta, emocija ili namjera od strane terapeuta, a obično se prakticira kako bi se povećala empatija terapeuta prema klijentu i povećalo razumijevanje među članovima grupe (McGarry i Russo, 2011). Seiner (1992) ističe da zrcaljenje stvara priliku da vidimo sebe kroz druge. McGarry i Russo (2011) objašnjavaju da na visokoj razini zrcaljenja, klijent nekada uopće nije svjestan imitacije, a krajnji rezultat je poboljšane somatskog i emocionalnog razumijevanja klijenta.

Rizzolatti i Craighero (2004), kako je navedeno u radu McGarry i Russo (2011), govore : „sve veća istraživanja ukazuju na prisutnost neuronskih sklopova zvani zrcalni neuronski sustav (MNS - mirror neuron system) koji se aktivira u sličnoj mjeri kada pojedinac izvršava ili jednostavno promatra radnju“ (str. 178). Istraživanja ukazuju na to da su isti procesi u osnovi proizvodnje i percepcije pokreta. McGarry i Russo (2011) smatraju da kada terapeut zrcali emocionalne pokrete klijenta, on/ona neverbalno prenosi razumijevanje i prihvaćanje. „Predlažemo da neuronski mehanizmi uključeni u taj osjećaj neverbalne povezanosti od strane klijenta potječu od pojačane aktivnosti MNS-a iz uvida u vlastite kvalitete kretanja (prenošenjem zrcaljenih emocionalnih tonova/namjera) koje se odražavaju natrag na njega“ (str. 180).

Sandel (1993) navodi da je Chace termin 'prikupljanje' (picking up) u nekim je slučajevima karikiran 'kao da zrcalite pokrete pacijenata'.

> Zrcaljenje, koje se može dogoditi kao dio procesa empatije, uključuje sudjelovanje u totalnom iskustvu kretanja druge osobe, tj. obrasce, kvalitete, emocionalni ton itd. Podrazumijeva kvalitetu nesebičnosti, osjećaj ulaska u tuđa iskustva na otvoren način. Zrcaljenje je često prvi korak u uspostavljanju empatijskih veza, osobito kod pacijenata koji ne reagiraju na druge načine međuljudske razmjene. Empatijsko razmišljanje je, međutim, višedimenzionalni proces, koji uključuje različite interakcije i reakcije, od kojih samo jedna može biti zrcaljenje (Sandel, 1992, str. 100).

Kod zrcaljenja terapeut može dati odgovor pacijentu akcijom/pokretom, slikom ili zvukom koji je sličan pacijentovom, s ciljem da se razvije ili proširi izvan onoga što je pacijent u početku

predstavio. Terapeut olakšava proširenje repertoara pokreta pacijenta, dodaje afektivni ton pokretu ili organizira grupu oko zajedničke slike (Sandel, 1992). Winnicott (1967), kako je navedeno u radu Sandel (1993), ovaj reflektirajući aspekt zrcaljenja u psihoterapiji shvaća kao "dugotrajno vraćanje pacijentu onoga što pacijent donosi“, dalje nastavlja: “volim misliti da, ako to učinim dobro, pacijent će pronaći sebe i moći postojati i osjećati se stvarno“ (str. 103). Zrcaljenjem jedni drugih dok plešu u ritmičkoj sinkroniji daje 'ispušni ventil' koji služi za osobno izražavanje, a isto tako i za ponovno povezivanje sa svijetom iz kojeg su se povukli, navodi Berrol (2006).

Penfield (1992) gleda na zrcaljenje kao tehniku terapije pokretom i plesom, posuđenu iz tehnika neverbalne komunikacije drugih umjetničkih i terapijskih područja. Tehnika se izvodi tako da jedna osoba stoji ispred druge, oponašajući njihove pokrete kao da je njihova zrcalna slika, što zahtijeva znatnu koncentraciju od oba sudionika. Cilj je uspostaviti dijaloga pokreta s drugom osobom. Varijacije mogu uključivati odraz sa strane ili u dijagonalnom odnosu prema klijentu, a tijekom izvođenja možemo biti vođe ili sljedbenici što dovodi do razigranost ili ozbiljne interakcije. Zaigraniji aspekt strukture zrcaljenja paralelan je s majkom koja odražava kretnje djeteta, ističe Penfield (1992).

Yalom (2005) o zrcaljenju govori: „iskre često lete između dviju individue zbog grupnog fenomena zrcaljenja: netko vidi aspekte sebe (osobito negativne aspekte) u drugome kojemu se ne sviđaju zbog toga što to ne voli u sebi“ (str. 558).

Dijeljenje afektivnih stanja dolazi iz podudarajućih kvaliteta, što Stern naziva „transmodalna afektivna usklađenost“ (Stern, 1996., str. 99–173) i uključena je u komunikaciji/razumijevanju majke i djeteta. Zrcaljenje ili refleksija pokazuje snažnu podudarnost s tim konceptom, smatra Stern (1996), navedeno u radu Fischman (2009). „Svaki partner sudjeluje u interakciji, dijeleći elemente ponašanja drugih, oponašanjem, zrcaljenjem, uvođenjem 'modificiranih imitacija' koje maksimiziraju ili minimiziraju neke značajke ponašanja drugog i daju kontinuitet komunikacijskom-izražajnom-emocionalnom procesu“ (Fischman, 2009, str. 46).

Zrcaljenje se nekada koristi između pacijenata u grupnoj terapiji radi promicanja grupne kohezije (Mills i Daniluk, 2002, navedeno u McGarry i Russo, 2011). Krug kao način postizanja grupne komunikacije i kohezije uključuje i stalno zrcaljenje jedni drugih, budući da je kontakt očima konstantan.

Steiner (1992) smatra da se unutar terapeutske grupe može odvijati višestruko zrcaljenje u smislu odražavanja/reflektiranja kretnje cijele skupine ljudi. „To stvara priliku da vidimo sebe

kako 'odzvanjamo' u drugima“ (str.146). Zaključujemo da se upravo takva vrsta zrcaljenja odvija u krugu. Pogledi i refleksije se prenose s jednog člana na drugog i u krugu svatko može 'birati' pokret koji mu odgovara; u jednom trenutku može zrcaliti pokret jednog člana grupe, u drugom trenutku drugog. Ovdje, za razliku od pojedinačnog odraza terapeuta i jednog člana, zrcaljenje u krugu je odraz cijele skupine. U jednom trenutku na temelju zrcaljenja cijela grupa može spontano postati jedan organizam gdje se ne zna tko je vođa, a tko sljedbenik.

7.3. Držanje (containment/holding)

Pojam 'držanja/holding' kako na naziva Winnicott (1971), navedeno u radu Payne (1992), omogućuje klijentu da otkrije svoju sposobnost u rješavanju i upravljanju sukoba bez 'borbe ili bijega'. „Uspostavljanje i održavanje jasnih terapijskih granica, kao što su osnovna pravila i druge terapijske strategije, može pomoći terapeutu da 'preživi' napade i razumije s čime se susreće“ (Payne 1992, str. 57). Tolsey (1992) ističe da se sam terapeut može smatrati spremnikom koji usmjerava ili drži klijentovo kretanje, te da kod formalne definicije, u terapiji pokretom i plesom, uloga terapeuta je da stvori okruženje 'držanja' za klijenta (containment).

Kretanjem i plesom unutarnji svijet svake osobe postaje opipljiv, pojedinci dijele veliki dio svoje osobne simbolike, a terapeut stvara 'držeće' (holding) okruženje u kojem se takvi osjećaji mogu sigurno izraziti, priznati i prenijeti, objašnjava Payne (1992). Meekums (2002) smatra da će se u ranim faze svake terapije nastojati postavljati uvjeti sigurnosti za klijenta kako bi on mogao onda istražiti što treba. Jedan od ovih sigurnosnih uvjeta često je 'držanje'. Ali ne u smislu suzdržavanja klijenta fizički, 'držanje' ovdje ima metaforičko značenja. Ima veze s potrebama klijenta da se osjeća sposobnim kontrolirati svoje impulse i reakcije, te da ga materijal koji se podigao tijekom seanse ne 'preplavi'. Postoji potreba raditi na stvaranju kohezivnog i sadržanog osjećaja sebe, i izbjeći fragmentaciju, navodi Meekum (2002).

„Zaseban i zatvoren prostoru, čvrsto i sigurno držan od strane majka terapeutkinje, ima potencijal da se u njemu pojedinci osjećaju prihvaćenim sa svom svojom ludošću. Tada se mogu spustiti barijere, može doći do reparacije i može doći do promjene“ (Winnicott 1971, Steiner 1992, str. 146). Winnicott (1979), kako je navedeno u radu Fischman (1992), smatra da su nedostaci u izgradnji Selfa povezani s nedostatkom u ranoj skrbi. Winnicott opisuje 'držanje' kao majčinu sposobnost da obuzda svako stanje (glad, san, hladnoću, umor, zanimanje, uzbuđenje, smirenost i pažnju) koje beba doživljava tijekom dana. „Winnicott (1979) vjeruje da nedostaci uzrokovani neispravnim majčinskim ponašanjem proizvode hiperaktivnost u mentalnom funkcioniranju koja postaje reaktivna. Ovdje se rađa suprotnost um-tijelo. Spoznaja se počinje udaljavati od intimnog odnosa kojeg je imala sa psihosomom“ (Fischman, 1992, str.

37). Sposobnost djeteta da napreduje prema zrelosti, prema Winnicottu, barem djelomično ovisi o majčinoj sposobnosti da osigura sigurno okruženje za držanje tijekom dojenčadi, naglašava Meekums (1992).

Majčina tehnika držanja, potiče sposobnost djeteta da doživljava svoje tijelo kao mjesta gdje se živi sigurno. U ekstrapolaciji (proširenju) koncept držanja s majke na obitelj i vanjski svijet, Winnicott je vidio ključ zdravog razvoja, "nastavak pouzdanog držanja u smislu sve šireg kruga obitelji, škole i društvenog života" (Winnicott, 2002, navedeno u „D.Winnicott“ wiki, bez dat.).

Liebowitz, kako je navedeno u radu Tosey (1992), govori o važnosti povećanja samoregulacije i samokontrole klijenta. O ulozi terapeuta govori da mora držati „i fizički i emocionalno, tijelo pacijenta zajedno, sve dok on ne uspije držati svoje tijelo na okupu internalizacijom majčinskog predmeta“ (str. 254). Houzel (2001), kako je navedeno u radu Bloom (2006) govori o 'spremniku' ili 'container' koji zahtijeva i majčinsku (elastičnost) i očinsku (čvrstoću), (str. 56). Bloom (2006) objašnjava 'držanje' u smislu „složenih somatskih i emocionalnih odgovora koji su u središtu neverbalne komunikacije i projektivne identifikacije“ (str. 56) .

Prostor se može smatrati 'spremnikom' (container); Steiner (1992) posebno govori o stvaranju i čuvanju terapijskog prostora, te o sigurnoj klimi za igru i eksperimente. Tosey (1992) navodi da se o skupini koja nastanjuje terapijski prostor govori kao o zamjenskoj majci. Posebno ističe formaciju kruga, povezujući ga sa sigurnim i podržanim prostorom. „Krug se često se spominje kao značajna struktura koja potiče sinkroniju i sigurnost, što proizlazi iz Chace rada“ (Tosey, 1992, str. 254).

„U 'držećem' prostoru u terapiji pacijenti mogu ponovno integrirati sliku tijela, stabilizirati tjelesne granice i početi se razlikovati kao zasebno 'ja' od drugih“ (Liebowitz, 1992, str. 119).

Ciljevi 'containment' pristupa koje upotrebljavamo i u krugu su (Meekums, 2002, str. 56):

- podržati klijentovo pravo na uključivanje ili isključivanje u proces onoga što se nudi u terapijskoj seansi,
- omogućiti klijentu više kontrole nad osobnim impulsima,
- povećati tjelesnu i senzoričku osviještenost kao suprotnost depersonalizaciji (otuđenje od tijela),
- naglasiti tjelesne i osobne granice,
- poboljšati osjet kontrole nad vlastitim granicama,
- podržati grupnu aktivnost koja ima suportivnu funkciju,

- ograničiti utjecaj emocionalno nabijenih tema,
- povećati pozitivna tjelesna iskustva.

Iz navedenog možemo zaključiti da krug može služiti kao 'držeći' ili 'containment' prostor u terapiji pokretom i plesom. Ima svojstvo sigurnosti i zadržavanja unutar svojih granica, te kad-tad klijenti budu privučeni u kružnu formaciji. Ako jednom osjete da su podržani, formacija kruga često puta dolazi spontano. U krugu, cijela grupa se osposobljuje preuzeti ulogu 'držatelja'. Vrlo često, teške teme pojedinca se ne mogu nikako drugačije zatvoriti i donijeti olakšavanje, osim ako se u krugu od članova grupe ne stvori pozitivna povratna informacija. Krug je onda u punom smislu spremnik za teške osjećaje koji su umanjeni kada su podijeljeni i prihvaćeni u grupi.

7.4. Intervencije u krugu

Brojne su intervencije moguće u kružnoj formaciji u grupi, u terapiji pokretom i plesom. Sastoje se od vježbi i tehnika koje su nastale na temelju dugoročnog rada brojnih terapeuta. Svatko je na svoj način pridonosio krugu. Ovdje nabrojane intervencije su temeljene na vlastitom opažanju u radu i na temelju najčešće spominjanih intervencija u literaturi istraženoj za ovaj rad. Intervencije u krugu se događaju najčešće u prvom i zadnjem dijelu terapijske seanse (zagrijavanje i zatvaranje) iako nije rijetki oblik ni kod razvijanja teme, ovisno o potrebama članova grupe.

U krugu, u terapiji pokretom i plesom možemo predložiti sljedeće vježbe i intervencije.

Slijedi vođu – ova tehnika se u literaturi spominje i kao 'Chacian krug'. Članovi slijede i oponašaju pojedinca koji zadaje pokret te se zatim vodstvo prebacuje drugoj osobi, dok se ne obiđe cijeli krug. Obično terapeut započinje radnju, ali i ne mora ako vidi da je energija dovoljno jaka. U ovoj vježbi se potiče osobna ekspresija, zrcaljenje i kinestetička empatija. Jedni druge oponašaju i pri tome zauzimaju i njihovo emocionalno stanje. Pojedinac stječe uvid u nove oblika kretanja tijela, prilagođava se pokretu druge osobe ili kreira svoju kretnju na temelju onoga što je vidio i doživio. Pojedinac odmah dobiva i povratnu informaciju o tome kako drugi interpretiraju njegovu radnju, čime stječe nove uvide u svoje ponašanje i kretanje.

Ples u centru – ovdje pojedinci trebaju već biti dovoljno hrabri da sami uđu u centar kruga i izađu. Ovo iskustvo može biti vrlo snažno ako si pojedinac dopusti ovu vrstu izloženosti/ranjivosti prema drugima. Može pomoći kod formiranja Selfa jer se pojedinac nastoji integrirati dok predstavlja sebe drugima. Dolazi do povećanog samopouzdanje i osjećaja

postignuća dok pojedinac 'nudi' grupi osobni pokret kojeg onda grupa prima i na temelju čega daje svoj odgovor. Za ovu vrstu intervencije Cappello (2009) smatra da se pacijenti mogu premjestiti na drugu razinu ponašanja i interakcija.

Promjena partnera – podrazumijeva promjenu mjesta/pozicije dva člana grupe u krugu; plešući po sredini i zatim prelazak na suprotnu stranu. Ovakva intervencija je lakša za povučene pojedince jer nisu direktno izloženi sami u centar kruga. Dva člana grupe se mogu jako dobro poklopiti i pronaći spontani zajednički ples, što je vidljivo iz njihovog zadovoljstva dok plešu, na što reagiraju zadovoljavajuće i drugi članovi grupe. Osim toga ako je jedan član malo povučen a drugi izraženiji u pokretu, povučeni član može imati velike koristi od svoga partnera koji ga navodi na uključenost. Potiče se podrška, empatija, zajednički rad i osobno sudjelovanje.

Igre – razne igre u krugu su uočene kao vrlo dobro aktivnost za djecu, no i za odrasle. U radu s djecom autorica je koristila često igru 'groove wave' (kreator Rusi Yosifov). 'Groove wave' je igra gdje djeca (ili odrasli) dijele pokret u krugu počevši od glave pa sve do stopala (prvo jedan član pokreće glavu i prebacuje pokret glavom drugome, isto radi drugi član ali na svoj način, dok se ne obiđe cijeli krug, zatim ramena, ruke, kukovi…). Cilj je kroz 'val' prenijeti svoj pokret jednog dijela tijela drugome članu grupe, dok se ne obiđe cijeli krug, zatim se prelazi na drugi dio tijela i tako sve dok ne prođemo kroz sve dijelove tijela. Igra pruža opuštenost, prepoznavanje i osvještavanje dijelova tijela, međusobno učenje i proširenje repertoar ekspresivne kretnje.

Također brojni rekviziti se mogu koristi u krugu, npr. tkanina koja se može širiti i skupljati kada je drži grupa ljudi u krugu ili velika guma koja doslovno drži članove unutar kruga i koja može dodatno pojačati granice kruga i razinu sigurnosti. Rekviziti nam pomažu kod držanja konzistentnosti kruga, klijenti se lakše otvaraju kada pažnja nije direktno na njima nego je podijeljena u krugu uz pomoć rekvizita. Svi se za nešto držimo ili nešto usmjeravamo, zajednički zadaci se lakše obavljaju, a klijenti kroz igru i rekvizite nesvjesno budu privučeni aktivnostima kruga.

Intervencije u krugu služe:

- kao početni kontakt, da se upoznamo sa članovima grupe i upoznamo njihovo trenutno stanje,
- za uspostavljanje sigurnosti i povjerenja u ranim fazama grupe,
- kao siguran prostor gdje se emocije mogu izraziti ali istovremeno i obuzdati u grupi,
- za pojačanje nastanka simbolizma i simboličkog dijeljenja,

- za olakšavanje ritmične aktivnosti u grupi i poticanje sinkronije,
- za istraživanje, budući da je krug dinamičan i može se oblikovati onako kako odgovara grupi i pojedincu,
- za povećanje empatije,
- za pojačanje osjećaja Selfa,
- za jačanje identiteta pojedinca unutar grupe kroz grupni rad i koheziju,
- za pojačanje tjelesnih osjetila i impulsa, te osvještavanje tjelesnih granica i
- za završetak seanse i za lakše zatvaranje tema.

8. Zaključak

Krugovi se koriste u našoj svakodnevnici iz raznih razloga. Krug i kružne oblike nalazimo posvuda u svijetu, u prirodi i svemiru. Isto tako krug kao formaciju u plesnim aktivnostima i ritualima, nalazimo već kod najranijih civilizacija. Identifikacija i oponašanje vanjskih zbivanja putem plesa su bili rani mehanizmi u razvoju svijesti kod pojedinca, objašnjava Noack (1992). Prema njezinom mišljenju, najstariji oblici plesa koje nalazimo u povijesnom kontekstu rituala, izvorno su uvijek bili kružni plesovi ili su imali nekakav kružni obrazac kretanja, definirajući tako sveti prostor. Krug označava mnoge svete i duhovne koncepte kojima pripadaju kvalitete kao što su jedinstvo, beskonačnost, cjelovitost, ravnoteža, stabilnost i savršenstvo. U psihologiji, krug je izuzetno važan pojam, osobito za C.G. Junga koji je posvetio cijeli život istražujući poveznicu simbola i ljudske psihe. Za Junga, integracija osobnosti uključuje arhetip Selfa i njegov simbolički izraz u mandalama (riječ krug na sanskrtu). Mandale izbijaju spontano i s velikim emocionalnim intenzitetom kod pacijenata u kritičnim točkama njihove psihološke evolucije, uvidio je Jung (1968). Uz Junga, zanimljive zaključke o kružnom kretanju unutar ljudske psihe donosi njegov student, psiholog Erich Neumann. Za Neumanna, pored ekstraverzije i introverzije, postoji i treće kretanje psihičke energije, a to je cikličko ili spiralno kretanje, centroverzija, koje je usmjereno prema razvoju osobnosti i cilja prema individuaciji. „Grupa ljudi koja izvodi kružni ples ili ritual, bez obzira bili u kamenom dobu ili danas, u afričkoj kulturi ili zapadnom gradu, djeluju centroverzijski“ (Noack, 1992, str. 191).

Ples kao prestara društvena aktivnost pruža pojedincu mogućnost da pronađe svoje pripadajuće mjesto unutar zajednice. Ples u grupi snažnija je aktivnost nego individualno izražavanje. Bloom (2006) navodi da je Marian Chace imala pristup koji je de-naglašavao individualno iskustvo. Za Chace, sama grupa je medij za promjenu, individualno iskustvo nije toliko važno koliko je važna snaga grupe da stimulira pojedinca i reflektira ga nazad sebi.

Grupna terapija jedinstvena je po tome što je jedina terapija koja klijentima nudi mogućnost da budu od koristi jedni drugima (Yalom, 2005). Capello (2009) ističe da unutar grupnog konteksta pojedinac ima priliku izraziti se, promišljati i odgovoriti na predstavljeni emocionalni materijal. Berger (1977) smatra da grupa daje povratnu informaciju ili potvrdu pojedincu, koji onda, suočen s odgovorom na svoje postupke uči kako se nositi s odbacivanjem, ili prihvaćanjem i odobravanjem.

Krug je prirodna formacija u grupi koja potiče koheziju, solidarnost i zajedništvo. To je poznati oblik kojeg je lako napraviti. Ljudi ako se žele nešto dogovoriti, vrlo često će nesvjesno

formirati krug. Marian Chace je utemeljila krug kao glavnu formaciju pri grupnom radu u terapiji pokretom i plesom. U fazama grupnog razvoja (zagrijavanje, razvoj teme i zatvaranje), krug nalazimo na početku – kod zagrijavanja, i na kraju – kod zatvaranja, no nije neobično ako krug nađemo i kod razvoja teme. Formiranje kruga omogućuje ravnopravno dijeljenje i stvara osjećaj sigurnosti. Krugovi, prema mišljenju Schmais (1981) općenito u terapiji pokretom i plesom, služe za stvaranje zajedničkog prostora u kojem pacijenti mogu započeti svoju kretnju i osjećati u skladu sa sobom i s drugima. Članovi grupe u krugu lakše prihvaćaju različite oblike u pokretu. U krugu se jačaju međusobni odnosi i pospješuje se proces socijalizacije. Krug pruža i siguran način za istraživanja raznih tema te je primarna struktura u terapiji pokretom i plesom iz koje se mogu razviti drugi oblici odnosa, objašnjavaju Chaiklin i Schmais (1993).

Za Chace, u terapiji pokretom i plesom, formiranje kruga signalizira početak grupnog rada. Terapeut u krugu zauzima jednak položaj kao i svi, te se čini da je grupa bez vođe kada se svi počnu kretati složeno i zajedno. Stvorena energija u krugu često se pretvori u simbolične plesne geste. Jednom kada pojedinac postane ekspresivan u krugu, to može dovesti do novih spoznaja o sebi i drugima. Vrlo često ekspresija u krugu stvara zarazan osjećaj za sve, za one koji sudjeluju, i za one koji samo promatraju plesnu aktivnost u krugu.

Pojmovi u literaturi koji su često povezani s krugom u terapiji pokretom i plesom su : ritam, zrcaljenje i 'držanje' ili 'containment'.

Ritam sam po sebi sadrži iscjeljujuće elemente. On integrira pojedinca sa samim sobom i povezuje ga s grupom. Ritmička komponenta je ujedinjujuća, integrirajuća i moćna sila koja može osloboditi napetost i poslužiti za 'centriranje' pojedinca i grupe (Cappelo, 2009). Vrlo često ritmični ples se odvija u krugu i smatramo da krug potiče ritmičnu grupnu aktivnost. Za Chace, takav krug sadrže terapijske elemente s kreativnim, kooperativnim, imitativnim ili sinkronizirajućim aspektima, koji imaju za cilj povećati kvalitetu odnosa s drugim ljudima (Sandel i sur., 1993).

Zrcaljenje je još jedna od tehnika koju nalazimo u krugu i koja donosi ozdravljujuće faktore grupi. Seiner (1992) ističe da zrcaljenje stvara priliku da vidimo sebe kroz druge. Najnovija istraživanja, prema McGarry i Russo (2011), ukazuju na to da osjećaj neverbalne povezanosti od strane klijenta potječu od pojačane aktivnosti zrcalnog neuronskog sustava (MNS) iz uvida u vlastite kvalitete kretanja. Kada terapeut zrcali emocionalno pokrete klijenta, on neverbalno prenosi razumijevanje i prihvaćanje. Chace sama nikad nije koristila izraz zrcaljenje. Njezini učenici su u daljnjem radu njezino 'prikupljanje' (picking up) pokreta pacijenata i odražavanje,

tako okarakterizirali, objašnjava Sandel (1993). Winnicott (1967), kako je navedeno u radu Sandel (1993), reflektirajući aspekt zrcaljenja u psihoterapiji shvaća kao "dugotrajno vraćanje pacijentu onoga što pacijent donosi“ (str. 103). Steiner (1992) smatra da se unutar terapeutske grupe može odvijati višestruko zrcaljenje u smislu odražavanja/reflektiranja kretnje i pokreta cijele skupine ljudi. U krugu, u grupi, se upravo takvo zrcaljenje odvija. Za razliku od pojedinačnog odraza (terapeut i jedan član), u krugu je zrcaljenje odraz cijele skupine, iz čega zaključujemo da je snažnije i da još više doprinosi ozdravljenju nego pojedinačna terapija.

U ranim fazama svake terapije nastojati će se postavljati uvjeti sigurnosti za klijenta, kako bi on mogao istražiti ono što treba. Jedan od ovih sigurnosnih uvjeta je 'držanje' ili 'containment'. (Meekums, 2002). Ovdje riječ 'držanje' ima metaforičko značenja; ima veze s potrebama klijenta da se osjeća sposobnim kontrolirati svoje impulse i reakcije, te da ga materijal koji se podigao tijekom seanse ne 'preplavi'. Meekums (2002) smatra da je potrebno raditi na stvaranju kohezivnog i sadržanog osjećaja sebe, i izbjeći fragmentaciju.

Siguran prostor se može smatrati 'spremnikom' ili 'containerom', a grupa unutar tog prostora može se gledati kao zamjenska majka (Tosey, 1992). Krug je struktura koja olakšava stvaranje sigurnog prostora potrebnog za otvaranje i istraživanje pojedinca i grupe. Ima svojstvo sigurnosti i zadržavanja unutar svojih granica, a članovi grupe unutar kruga preuzimaju ulogu 'držatelja'.

U terapiji pokretom i plesom možemo koristiti krug na razne načine. Nekada najbolji način za opuštanje i pridobivanje klijenta, te stvaranje sigurne i podržane atmosfere, su razne igre i intervencije unutar kruga. Neke od intervencija su: 'slijedi vođu', 'promjena partnera' i 'ples u centru'. Najpoznatija intervencija u terapiji pokretom i plesom je 'slijedi vođu', koju je osmislila Marian Chace. Ovdje su svi članovi grupe neprestano u pokretu i reflektiraju jedni druge kroz spontani pokret i ples. Pojedinac stječe uvid u nove oblike kretanja i ponašanja, prilagođava se pokretu drugih osoba ili kreira svoju kretnju na temelju onoga što je vidio i doživio u krugu.

9. Literatura

Adelekun, E. (2018). *Discover the meaning and importance of the cypher in breaking*. Preuzeto 07.06.2021. s https://www.redbull.com/int-en/the-importance-of-the-cypher

Bartenieff, I., & Lewis, D. (2002). Body movement: Coping with the environment. Routledge. (Book preview, google books).

Behrends, A., Müller, S., & Dziobek, I. (2012). Moving in and out of synchrony: A concept for a new intervention fostering empathy through interactional movement and dance. The Arts in Psychotherapy, 39(2), 107-116.

Berger, M. R. (2012). Marian Chace Foundation Annual Lecture. American Journal of Dance Therapy, 34(1), 6-1

Bernik, J. (bez.dat). *Ličko kolo – ples bez glazbe*. Preuzeto 26.04.2021. s https://nova-akropola.com/kulture-i-civilizacije/hrvatska-bastina/licko-kolo-ples-bez-glazbe/

Berrol, C. F. (2006). Neuroscience meets dance/movement therapy: Mirror neurons, the therapeutic process and empathy. The Arts in Psychotherapy, 33(4), 302-315.

Borges Da Costa, A. L. (2014). An investigation into circle dance as a medium to promote occupational well-being (Doctoral dissertation, University of Bolton).

Borges da Costa, A. L., & Cox, D. L. (2016). The experience of meaning in circle dance. Journal of Occupational Science, 23(2), 196-207.

Campbell, J., & Moyers, B. (1991). The power of myth. Anchor.

Chace, M., Sandel, S. L., Chaiklin, S., & Lohn, A. (1993). Foundations of dance/movement therapy: the life and work of Marian Chace. Marian Chace Memorial Fund of the American Dance Therapy Association.

Chaiklin, S., & Wengrower, H. (Eds.). (2009). The art and science of dance/movement therapy: Life is dance. Routledge.

a) Cappello, P. (2009) BASCICS: An Intra/Interactional Model of DMT with the Adult Psychiatric Patient. U Chaiklin, S., & Wengrower, H. (Eds.). (2009). The art and science of dance/movement therapy: Life is dance. Routledge.

b) Fischman, D. (2009), Therapeutic Relationships and Kinesthetic Empathy. U Chaiklin, S., & Wengrower, H. (Eds.). (2009). The art and science of dance/movement therapy: Life is dance. Routledge.

Circle. (bez dat). U Wikipedia. Preuzeto 03.04.2021. s https://en.wikipedia.org/wiki/Circle

Cirlot, J.C. (2006). Dictionary of symbols. Routledge.

Cutri, A. (bez dat.) Carl Jung's Red Book: Mandala as Transformative Integration of the Psyche.

DJ Kool Herc. (bez dat). U Wikipedia. Preuzeto 25.06.2021. s https://en.wikipedia.org/wiki/DJ_Kool_Herc

Enter the Cipher (2015). Preuzeto 08.06.2021. s https://savsupreme.wordpress.com/

Federman, D. J. (2010). The co-joint change in kinaesthetic ability and openness to experience in the professional development of DMT trainees. The Arts in psychotherapy, 37(1), 27-34.

Federman, D. J. (2011). Kinesthetic ability and the development of empathy in dance movement therapy. Journal of applied arts & health, 2(2), 137-154.

Fontana, D. (2003). The secret language of symbols: A visual key to symbols and their meanings. Chronicle Books.

Frutiger, A. (1989). Signs and Symbols. Their Design and Meaning.

Goodwin Jr, L. R. (1983). The circle group approach: A structured encounter group experience. Journal for Specialists in Group Work, 8(2), 93-100.

Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje Leksikografski zavod Miroslav Krleža (bez dat.). *Kolo* Preuzeto 27.03.2021.2021. s https://www.enciklopedija.hr/natuknica.aspx?id=32444

Johnson, M. (2018). Rhythmic Movements and Feeling States.

Jung, C. G. (1969.). Psychology of the transference. Bollingen series .Princeton University Press.

Jung, C. G. (1977). Collected works of CG Jung: The relations between the ego and the unconscious. RFC Hull Trans.). Princeton, NJ: Princeton University Press.

Jung, C.G. (1968) Part I: The archetypes and the collective unconscious, Volume 9 Part I, The collected works of C.G.Jung, Second Edition, Complete Digital Edition, Bollingen series XX, Princeton University Press

a) Archetypes of the Collective Unconscious Translated from "Über die Archetypen des kollektiven Unbewussten," Von den Wurzeln des Bewusstseins (Zurich: Rascher, 1954).

b) The Concept of the Collective Unconscious Originally published in English in the Journal of St. Bartholomew's Hospital (London), XLIV (1936/37). Originally given as a lecture to the Abernethian Society at St. Bartholomew's Hospital, London, on Oct. 19, 1936, and published in the Hospital's Journal, XLIV (1936/37), 46–49, 64–66.

Jung, C.G., Von Franz, M.L., Henderson, J.L., Jaffé, A. and Jacobi, J., 1964. Man and his symbols (Vol. 5183). Dell.

Khupe, T. (2019). *Cyphers: a rap medium that's taken over the world*. Preuzeto 08.06.2021. s https://www.thelinkup.com/content/618/cyphers-a-rap-medium-that-s-taken-over-the-world

Kincel, R. L. (1975). CG Jung's individuation process (Doctoral dissertation, University of Ottawa (Canada).

Koestler, A. (2017). The sleepwalkers: A history of man's changing vision of the universe. Penguin UK.

Laemmli, W. E. (2016). The Choreography of Everday Life: Rudolf Laban and the Making of Modern Movement.

Levy, F. J. (1988). Dance/Movement Therapy. A Healing Art. AAHPERD Publications, PO Box 704, Waldorf, MD 20601.

Lewis, P. (1996). Depth psychotherapy in dance/movement therapy. American Journal of Dance Therapy, 18(2), 95-114.

Linđo – virtualni muzej (bez dat.). *Kola i kulturno-povijesni kontekst izvedbe*. Preuzeto 05.04.2021. s http://muzej.lindjo.hr/hr/tradicijska-kultura-dubrovnika-i-okolice/plesna-i-glazbena-bastina/kola-i-kulturno-povijesni-kontekst-izvedbe/.

Lovell, S., Mars, D., Dibbell-Hope, S., Avstreih, Z.A.K., Chodorow, J., Ehrenreich, H.J., Holifield, B., Jorge, S., Frieder, S., Stromsted, T. and Brown, J.J. (1999). Authentic Movement:

Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow. Jessica Kingsley Publishers.

Maltby, J. (2017). Exploring Kinesthethic Empathy in the Medical Setting: A Heuristic Inquiry.

Mansfield V. (1981). Mandalas and mesoamerican pecked circles. Current anthropology Vol 22, No.3 pp. 269-284

McGarry, L. M., & Russo, F. A. (2011). Mirroring in dance/movement therapy: Potential mechanisms behind empathy enhancement. The Arts in Psychotherapy, 38(3), 178-184.

Meekums, B. (2002). Dance movement therapy: A creative psychotherapeutic approach. Sage.

Neumann, E. (1949). The Origins and History of Consciousness, Princeton University Press. (Book preview, google books).

Payne, H. (1992). Dance movement therapy: Theory and practice. Routledge.

a) MacDonald, J. (1992). Dance? Of course I can! Dance movement therapy for people with learning difficulties. U Payne, H. (1992). Dance movement therapy: Theory and practice. Routledge

b) Steiner, M. (1992). Alternatives in psychiatry: Dance movement therapy in the community. U Payne, H. (1992). Dance movement therapy: Theory and practice. Routledge

c) Noack, A. (1992). On a Jungian approach to dance movement therapy. U Payne, H. (1992). Dance movement therapy: Theory and practice. Routledge

Pullum, R. (2019*). Before We Tell You About a Release, Let Us Explain What a Cypher Is in Hip-Hop*. Preuzeto 08.06.2021 s https://www.dallasobserver.com/music/we-looked-into-the-origin-of-the-word-cypher-in-hip-hop-11670485

Putnam, R. (bez dat.) *Symbolism Of a Circle: What Is The Spiritual Meaning?* Preuzeto 20.06.2021. s https://crystalclearintuition.com/symbolism-of-a-circle/

Regnier, R., 1994. The sacred circle: A process pedagogy of healing. Interchange, 25(2), pp.129-144.

Schmais, C. (1981). Group development and group formation in dance therapy. *The Arts in Psychotherapy.*

Schmais, C. (1985). Healing processes in group dance therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 8(1), 17-36.

Schmais, C. (1998). Understanding the dance/movement therapy group. *American Journal of Dance Therapy*, 20(1), 23-35.

Settineri, S., Merlo, E. M., Turiaco, F., & Mento, C. (2017). The symbol theory in S. Freud, CG Jung and CS Peirce. Mediterranean Journal of Clinical Psychology, 5(2).

Solsvig, S. L. (2010). Dance/movement therapy and responsive classroom: A theoretical synthesis.

Sosceles,K. (2015). *9 Dance Cypher Rules*. Preuzeto 08.06.2021. s https://medium.com/cuepoint/9-dance-cipher-rules-no-one-ever-told-you-7ad4cd1817d8

Studd, K. and Cox, L. (2019). Everybody is a Body. Dog Ear Publishing.

Swift, K. (27.01.2015). *Ken Swift on the Circle* [Video file]. Preuzeto 20.07.2021. s https://www.youtube.com/watch?v=93piujw7w7U&t=2s

Što je kinestezija? (bez dat.) Preuzeto 10.8.2021. s https://hr.healthandmedicineinfo.com/kinsthesie-CCX

Thomas, D. C. (1994). Foundations of dance/movement therapy: The life and work of Marian Chace.

Yalom, I. D., & Leszcz, M., (2005). The theory and practice of group psychotherapy (5th ed.). Basic Books/Hachette Book Group.

Young, J. (2017). The therapeutic movement relationship in dance/movement therapy: A phenomenological study. *American Journal of Dance Therapy*, 39(1), 93-112.

Winnicott. (bez dat.). U Wikipedia. Preuzeto 10.09.2021. s https://en.wikipedia.org/wiki/Donald_Winnicott#Concept_of_holding

9.1. Popis slika

Slika 1. Empedokleovi elementi. Classical element (bez dat.) u Wikipedia. Preuzeto 11.03.2021. s https://en.wikipedia.org/wiki/Classical_element

Slika 2. Aristotelovi elementi i kvaliteta. Classical element (bez dat.) u Wikipedia. Preuzeto 11.03.2021. s https://en.wikipedia.org/wiki/Classical_element

Slika 3. Enso kaligrafija od Kanjuro Shibata XX. *Enso* (bez dat.) u Wikipedia. Preuzeto 16.03.2021. s https://en.wikipedia.org/wiki/Ens%C5%8D

Slika 4. Kretanje osjećaja unutar i izvan kruga. Frutiger, A. (1989). Signs and Symbols. Their Design and Meaning. New York : Van Nostrand Reinhold (str. 46).

Slika 5. 'Krugovi u krugu' ruskog slikara Vasilija Kandinskog. Preuzeto 06.05.2021. s https://www.nacional.hr/krugovi-u-krugu-vasilija-kandinskog-harmonija-svemira/

Slika 6. Leonardo da Vincijev crtež Vitruvijev čovjek. *Did Leonardo da Vinci Copy his Famous 'Vitruvian Man?* Wolchover, N. (2012), preuzeto s https://www.livescience.com/18183-leonardo-da-vinci-copy-famous-vitruvian-man.html

Slika 7. Prvi crtež mandale od Junga, 1918/19 god. Cutri, A. (bez dat.) Carl Jung's Red Book: Mandala as Transformative Integration of the Psyche.

Slika 8. Native American Symbolic Circles. Bighorn Medicine Wheel. Petro, P. (2002). Native American Symbolic Circles, Preuzeto 11.07.2021. s http://www.inspirationforthespirit.com/native-american-symbolic-circles/

Slika 9. *Kolo*. Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Preuzeto 05.07.2021. s http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=32444

Slika 10. Slika 10. Faze grupnog razvoja s mogućnim formacijama. Schmais, C. (1981). Group development and group formation in dance therapy. The Arts in Psychotherapy (str. 105).