

Primjena terapije plesom i pokretom u radu s počiniteljima kaznenih djela

Kavšek Antunović, Lana

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Education and Rehabilitation Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:158:674153>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-02**



Repository / Repozitorij:

[Faculty of Education and Rehabilitation Sciences - Digital Repository](#)



Sveučilište u Zagrebu

Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet

Diplomski rad

Primjena terapije plesom i pokretom u radu s
počiniteljima kaznenih djela

Ime i prezime studentice:

Lana Kavšek Antunović

Ime i prezime mentorice:

izv. prof. dr. sc. Anita Jandrić Nišević

Ime i prezime komentorice:

Sonja Biglbauer, mag. psych.

Zagreb, rujan 2022.

Izjava o autorstvu rada

Potvrđujem da sam osobno napisala rad „Primjena terapije plesom i pokretom u radu s počiniteljima kaznenih djela“ i da sam njegov autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi ili ideje koje su u radu citirane ili se temelje na drugim izvorima jasno su označeni kao takvi te su adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime: Lana Kavšek Antunović

Mjesto i datum: Zagreb, rujan 2022.

SAŽETAK

Naslov rada: Primjena terapije plesom i pokretom u radu s počiniteljima kaznenih djela

Studentica: Lana Kavšek Antunović

Mentorica: izv. prof. dr. sc. Anita Jandrić Nišević

Program/modul: Socijalna pedagogija/djeca i mladi

Osuđeni počinitelji kaznenih djela upućuju se na izvršavanje kazne zatvora u zatvore ili kaznionice uzimajući u obzir njihova individualna obilježja, ali i karakteristike samog kaznenog djela. Iako je u samoj definiciji svrhe izdržavanja kazne sadržan rehabilitativni element, efekti prizonizacije ipak nerijetko dovode do pogoršanja mentalnog zdravlja kod zatvorenika. Bitna je okolnost i to što je, općenito govoreći, kod ove skupine prevalencija psihičkih i ponašajnih teškoća i poremećaja, usporedbi s općom populacijom, znatno veća. Primjena art-ekspresivnih programa u zatvorskom sustavu široko je rasprostranjena, a njihovi pozitivni učinci ogledaju se na individualnoj razini te su vidljivi i u funkcioniranju institucije. Kreativna terapija kao metodu rada koristi razne medije (npr. likovne i glazbene), a jedan od mogućih izbora odnosi se i na ples i pokret. Iako je terapija plesom i pokretom nešto novijeg datuma u odnosu na neke druge rehabilitativne metode, stručnjaci kao njenu prednost, ali i posebnost, ističu njenu integrativnu funkciju – ujedinjenje uma i tijela. Pristup unutarnjem svijetu pojedinca kroz ovakvu fizičku, neverbalnu metodu omogućava oslobađanje duboko potisnutog emocionalnog, često i traumatskog, sadržaja te ga uči novim, alternativnim načinima razmišljanja, komuniciranja, kretanja i ponašanja. Samospoznaja i refleksija na psihičkoj razini, odražavaju se i na njegovo socijalno funkcioniranje, što u budućnosti olakšava resocijalizaciju i reintegraciju zatvorenika u zajednicu. Unatoč mnogim navodima o dobrobitima primjene terapije plesom i pokretom u zatvorskom kontekstu, nedostatak rezultata utemeljenih na empirijskim podacima kao i neka druga ograničenja (npr. razlike u konceptualizaciji i primjeni pojma, mali uzorci, nedostatak usporednih istraživanja i cjelovitih programa) onemogućavaju donošenje općeprihvaćenih zaključaka koji bi išli u korist ovoj vrsti psihoterapije. Nakon predstavljenih nalaza dobivenih pregledom literature, autorica prikazuje vlastiti plesno utemeljen program osmišljen za provođenje u zatvorskom sustavu. U programu je obuhvaćen detaljan prikaz aktivnosti, načini evaluacije učinkovitosti programa, ali i kritički osvrt na prednosti i potencijalne nedostatke njegove primjene u radu s počiniteljima kaznenih djela.

Ključne riječi: *terapija plesom i pokretom, počinitelji kaznenih djela, zatvorenici, zatvori*

SUMMARY

Title: Use of dance/movement therapy with the perpetrators of criminal offenses

When convicted perpetrators of criminal offenses are sent to serve their prison sentences in prisons or penitentiaries, their individual characteristics are considered as well as the characteristics of the criminal offense itself. Although the very definition of the purpose of serving a sentence contains a rehabilitative element, effects of imprisonment often lead to a deterioration in the prisoners' mental health. An important circumstance is that, generally speaking, the prevalence of psychological and behavioral difficulties and disorders is significantly higher in this group compared to the general population. Implementation of art-expressive programs in the prison system is widespread, and their positive effects are reflected at the individual level, while they are also visible in the functioning of the institution. Creative therapy uses various media as a method of work (e.g., art and music), and one possible choice refers to dance and movement. Although dance/movement therapy is relatively more recent than some other rehabilitative methods, experts emphasize its integrative function – a unification of mind and body – not only as its advantage, but also its specific feature. Access to the inner world of the individual through this physical, non-verbal method enables a release of deeply suppressed emotional, often traumatic, content and teaches them new, alternative ways of thinking, communicating, moving, and behaving. Self-awareness and reflection on a psychological level are also reflected in the person's social functioning, which facilitates the future resocialization and reintegration of the prisoner into the community. Despite many claims about the benefits of applying dance and movement therapy in the prison context, the current lack of results based on empirical data as well as some other limitations (e.g., differences in the conceptualization and application of the term, small samples, lack of comparative research and complete programs) make it impossible to draw generally accepted conclusions that would benefit this type of psychotherapy. Following the presentation of findings obtained from the literature review, the author presents her own dance-based program designed to be implemented in the prison system. The program includes a detailed description of the activities, methods of evaluating its effectiveness as well as a critical review of the advantages and potential disadvantages of its application when working with perpetrators of criminal acts.

Keywords: *dance/movement therapy, criminal offenders, prisoners, prisons*

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Zatvorski sustav	2
2.1. Izvršavanje kazne zatvora – tretman zatvorenika	2
3. Značajke počinitelja kaznenih djela	7
3.1. Predispozicije za počinjenje kaznenog djela.....	9
3.2. Inteligencija i kriminalitet.....	9
3.3. Impulzivnost i kriminalitet.....	10
3.4. Psihički poremećaji i nebrojivi počinitelji	11
3.5. Počinitelji kaznenih djela s poviješću traume	11
3.6. Prizonizacija i prava zatvorenika	12
3.7. Deprivacije kod zatvorenika	13
4. Terapija plesom i pokretom	15
4.1. Karakteristike terapeuta plesom i pokretom	19
4.2. Struktura seanse	20
4.3. „Ljekovita“ svojstva plesa	22
4.4. Značaj kružne formacije u grupnom radu	24
5. Pregled istraživanja	24
5.1. Primjena terapije plesom i pokretom izvan zatvorskog konteksta.....	24
5.2. Primjena plesno utemeljenih programa sa zatvorskom populacijom.....	26
6. Autorski program	32
6.1. Značaj terapije plesom i pokretom u zatvorskom kontekstu.....	32
6.2. Preduvjeti	33
6.3. Struktura programa	33
6.4. Mjerni instrumenti	42
6.5. Prijemчивost određenih skupina za terapiju plesom i pokretom	45
6.6. Obrada elemenata terapije plesom i pokretom kroz teoriju	45
6.7. Prednosti i ograničenja.....	46
7. Zaključak	49
8. Literatura	51
9. Prilozi	56

1. Uvod

Povijesno gledajući, ples se pojavio kada i čovjek. Koristio se kao nadnaravni alat, s ciljem komunikacije s bogovima, ali i kao socijalna metoda koja je okupljala i ujedinjavala ljude. Terapija plesom i pokretom psihoterapijski je pravac koji kao dominantni medij terapijskog procesa koristi tijelo čime se spajaju fizički i psihički aspekti pojedinca i integriraju u jedno cjelovito iskustvo. Kroz intervencijske tehnike kao što su zrcaljenje, imitacija, simbolizacija tijelom, izvorni autentični pokret potiče se tjelesna ekspresija emocionalnih stanja i izražavanje nesvjesnih impulsa (Levy, 1988; Payne, 2006; sve prema Martinec, 2013). Terapija plesom i pokretom može pomoći pojedincu da postigne stanje opuštenosti, osvijesti sjećanja i asocijacije iz prošlosti, otkrije nove načine povezivanja i komunikacije sa samim sobom, ali i s drugim osobama, razvije nove obrasce ponašanja i suočavanja sa svakodnevnim obavezama te da bude prisutan u sadašnjem trenutku (Pylvänäinen 2010; prema Martinec i Miholić, 2013). U penalnom smislu, terapija plesom i pokretom može predstavljati okvir kako za procjenu tako i za tretman korisnika na izdržavanju kazne zatvora. Svrha ovog diplomskog rada odnosi se na predstavljanje obilježja terapije plesom i pokretom te njene moguće primjene u zatvorskom sustavu. Također, diplomski rad obuhvatit će i autorski dio koji se odnosi na osmišljavanje vlastitog plesnog programa za skupinu počinitelja kaznenih djela u zatvorskom kontekstu.

2. Zatvorski sustav

Iako se već u drugoj polovici 19. stoljeća rehabilitacijska orijentacija počinje nadzirati kroz pozitivistička zagovaranja resocijalizacije počinitelja kaznenih djela, tek nakon Drugog svjetskog rata ona postaju prihvaćena i u praksi. Odmicanje od povijesno dominantne retributivne svrhe kažnjavanja počinitelja i okretanje ka rehabilitacijskom pristupu postavilo je pred praktičare nove izazove vezane uz konceptualna pitanja tretmana (Bakić, 2001). Točnije, kako je i u samom Zakonu o izvršavanju kazne zatvora (NN 14/21) definirano „Svrha izvršavanja kazne zatvora je, uz čovječno postupanje i poštovanje dostojanstva osobe koja se nalazi na izdržavanju kazne zatvora, njegovo osposobljavanje za život na slobodi u skladu sa zakonom i društvenim pravilima, čime se pridonosi zaštiti društvene zajednice.“. Priprema osuđenog za život na slobodi provodi se kroz planski organizirane aktivnosti, razrađene stručne postupke i strukturiranje života u i izvan institucije. Ovisno o vlastitom ponašanju, zatvorenici dobivaju određene nagrade odnosno pogodnosti, kao i kazne, čime se kroz tehniku operantnog uvjetovanja modificira prethodno stečeno ponašanje (Doležal i Jandrić, 2002).

Iako se prema Zakonu (čl.1, NN 14/21) kazna zatvora može izreći svim punoljetnim osobama kojima je ta kazna zatvora (ili novčana kazna zamijenjena kaznom zatvora) izrečena u kaznenom, prekršajnom ili drugom sudskom postupku, ovaj diplomski rad prvenstveno u fokusu ima počinitelje kaznenih djela, a ne djela prekršajne prirode. Razlog tome je taj što osobe osuđene za kaznena djela u prosjeku duže borave u institucionalnom smještaju te je zbog ozbiljnosti djela, ali i negativnih utjecaja zatvora terapija plesom i pokretom primjerenija za ovu skupinu.

2.1. Izvršavanje kazne zatvora – tretman zatvorenika

Osobe kojima je izrečena kazna zatvora u trajanju do 6 mjeseci smještaju se u zatvore, dok su oni kojima je kazna dulja od tog trajanja upućeni na izdržavanje iste u kaznionice. Za mušku populaciju, kazna se izvršava u svim kaznionicama, dok se za žene ista kazna izvršava samo u Kaznionici u Požegi. U nekoliko zatvora (Gospić, Pula, Šibenik i Zagreb) ustrojani su posebni odjeli za izvršavanje kazne zatvora u trajanju duljem od šest mjeseci.

Osim statičkih rizičnih čimbenika, postoje i oni dinamički, na kojima se zbog mogućnosti njihovog mijenjanja temelje rehabilitativni tretmani zatvorenika. Pod dinamičke rizične čimbenike ubrajamo npr. antisocijalne stavove i vrijednosti pojedinca, a na temelju njih, moguće je dati predikciju budućeg kriminalnog ponašanja (Andrews i Bonta, 1994; prema

Doležal i Jandrić, 2002). Institucionalni tretman počinitelja kaznenih djela bazira se na eklekticizmu, odnosno na kombinaciji više različitih tretmanskih pristupa koji se zatim usklađuju s individualnim obilježjima korisnika. U praksi, trenutno dominiraju modeli zasnovani na kognitivno-bihevioralnim tehnikama, a stručnjaci se slažu da bi se uz primarni tretman trebali još provoditi i tzv. mali rehabilitativni programi određenih kategorija institucionaliziranih počinitelja kaznenih djela (npr. programi liječenja pojedinih ovisnosti, kreativne terapije...). Danas postoje brojne podjele tretmana; ovisno o mjestu njihova provođenja, teoriji/konceptu na kojem se temelje, duljini trajanja itd. (Bakić, 2001). Detaljnu i sveobuhvatnu kategorizaciju tretmana s obzirom na odabrani kriterij ponudile su Bašić i Žižak (1992; prema Bakić, 2001). Jedna od najčešće korištenih podjela je ona koja razlikuje tretman s obzirom na sredinu u kojoj se odvija pa tako postoje institucionalni, poluinstitucionalni i izvaninstitucionalni tretman. Ukoliko kao kriterij odaberemo dominantne tretmanske metode onda se podjela vrši na penološki, pedagoški, psihološki, socijalni, medicinski, penalni i pravni tretman. Prema tretmanskom pristupu korisnicima, tj. strukturi odnosa među uključenim pojedincima razlikujemo grupni, individualni i kao prijelazni oblik između prva dva, kombinirani tretman. Intervencije se također mogu razlikovati i po njihovom trajanju pa tako one mogu biti kratkotrajnog (intenzivnog) ili dugotrajnog tipa, a osim toga moguće je i da budu prilagođene (individualnim potrebama klijenta).

I drugi autori ponudili su svoje klasifikacije tretmana koje su uglavnom određene s obzirom na teorije i koncepte na kojima se temelje – npr. psihoterapijski model, medicinski model, modifikacija ponašanja i edukacijski model. Osim njih, nudi se i podjela s obzirom na terapijske pravce – kognitivna terapija, bihevioralna terapija, kognitivno-bihevioralna terapija, obiteljska terapija, kombinirane terapije. U istom se kontekstu spominje i interventna tehnika utemeljena na kažnjavanju, tzv. „šok-terapija“ (Lipsey i Wilson, 1993; Mc Guirre i Priestley; 1995; sve prema Bakić, 2001).

Tijekom izdržavanja kazne zatvora, zatvorenici su uključeni u programe izobrazbe, radno su angažirani, a tretman pojedinih skupina zatvorenika provodi se i kroz posebne programe (npr. „Prevenција recidivizma i kontrola impulzivnog ponašanja – PRIKIP“). Tretman se određuje na temelju pojedinačnog programa postupanja koji se zasniva na procjeni kriminogenih rizika i na tretmanskim potrebama pojedinog zatvorenika. Uz to, svoje slobodno vrijeme mogu ispuniti kroz sportsko-rekreativne i kulturne sadržaje kao što je korištenje teretane, uključenost u literarno-novinarske i likovne radionice i dr. (Kalauz, 2015).

Prema podacima iz 2020. godine, posebni programi koji su se provodili u zatvorima, kaznionicama i odgojnim zavodima Republike Hrvatske bili su sljedeći:

1. Tretman ovisnika o alkoholu (modificirana TZ/KLA¹ i TALK)
2. Tretman ovisnika o drogama (modificirana TZ/KLO i PORTOs)
3. Tretman počinitelja kaznenih djela s obilježjem nasilja (NAS) i trening kontrole agresivnog ponašanja
4. Tretman počinitelja kaznenih djela seksualne prirode (PRIKIP)
5. Tretman počinitelja kaznenih djela u prometu
6. Pilot program psihosocijalnog tretmana ovisnika o kockanju
7. Psihosocijalna podrška zatvorenicima s PTSP-om
8. Trening socijalnih vještina (JUS-TSV).

Osim posebnih, edukativno razvojnih programa, provodili su se i programi pod nazivom „Zatvorenik kao roditelj“ te program „Vozač – čimbenik sigurnosti u prometu“. Ukupan broj zatvorenika uključenih tijekom 2020. godine u ovakav tip programa iznosio je njih 708.²

Tretmanske aktivnosti zatvorenici većinski navode kao pozitivne aspekte, a pogotovo one koji se odnose na stjecanje novih vještina, kompetencija i kvalifikacija te na učenje relaksacijskih tehnika koje su im olakšavale prilagodbu na zatvor i suočavanje sa svakodnevnim stresorima (Harner i Riley, 2012; prema Dmejhal, 2021). Istraživanja jednoznačno pokazuju da rekreativne i obrazovne aktivnosti imaju pozitivne učinke na osobe na izdržavanju kazne (Gerber i Fritsch, 1995; Martos-García i sur., 2009; van der Laan i Eichelsheim, 2013; sve prema Dmejhal, 2021). Osim što umanjuju dosadu, unaprjeđuju interpersonalne odnose i atmosferu u grupi, također povoljno utječu i na psihološku dobrobit pojedinaca. Takav strukturirani i podržavajući ambijent dovodi do smanjenog broja disciplinskih prekršaja i ostalih nedoličnih ponašanja unutar institucije. Spomenuti autori navode da efekti ovakvih intervencija nisu samo prisutni u datom trenutku, već razvijajući razne vještine kod uključenih, djeluju i na buduće ishode u pogledu uspješnije reintegracije u društvo. Iz pregleda postojećih programa koji su se provodili u Republici Hrvatskoj u 2020. godini, vidljivo je kako se nije

¹ Puni nazivi na [Ministarstvo pravosuđa i uprave Republike Hrvatske - Uprava za zatvorski sustav – Sektor tretmana \(gov.hr\)](http://Ministarstvo.pravosuđa.i.uprave.Republike.Hrvatske-Uprava.za.zatvorski.sustav-Sektor.tretmana.gov.hr) posjećeno 11.9.2022.

² [IZVJ_KAZNIONICE_2020.pdf \(sabor.hr\)](http://IZVJ.KAZNIONICE.2020.pdf(sabor.hr)) preuzeto 12.4.2022.

izvodio niti jedan program umjetničko-kreativnog tipa. U svijetu, terapija plesom i pokretom nije novina te se primjenjuje u radu s različitim populacijama. Njena primjena nije ograničena na područje edukacijske rehabilitacije (što je dominantno prisutno u Hrvatskoj), već se koristi i kao metoda rada s osobama s problemima u ponašanju, odnosno s prijestupnicima i počiniteljima kaznenih djela (Kirane; 2018; Leventhal, 2008; Seibel, 2008). Iako se spominje kao moguća tretmanska intervencija u radu s počiniteljima kaznenih djela, u Hrvatskoj značaj plesa kao i terapije plesom i pokretom još uvijek, većinski, nije prepoznat. I dok se u dostupnoj literaturi s naših područja od art-ekspresivnih metoda uglavnom spominje primjena dramskog pristupa u radu s počiniteljima kaznenih djela (Kokorić, Majdak i Rumenović, 2011; Strah 2018), likovne intervencije (Barišić, 2020), biblioterapija (Horvat, 2017), nedostaje onih koje bi se odnosile na primjenu plesnih tehnika u radu sa zatvorskom populacijom. Postoji nekoliko razloga zbog kojih bi se ozbiljnije trebalo razmotriti uvođenje terapije plesom i pokretom u zatvorske sustave u budućnosti. Jedan od njih, odnosi se na značajan podatak koji govori u prilog tome da bi terapija plesom i pokretom mogla utjecati na smanjenje recidivizma kod počinitelja kaznenih djela, što se smatra jednim od glavnih ciljeva rehabilitacijskog pristupa (Smeijsters i Cleven, 2006; prema Batcup, 2013). Također, istraživanja provedena u zatvorima pokazuju da se kod ispitivanja motivacije korisnika za uključivanje u programe kao najčešći motivatori javljaju dosada odnosno želja za zabavom te da ova populacija uglavnom pozitivno reagira na aktivnosti koje zahtijevaju fizičku aktivnost (Kokorić, Majdak i Rumenović, 2011). Korištenje plesa i pokreta u terapijske svrhe moglo bi zadovoljiti ove uvjete s obzirom na to da se radi o dinamičnoj i interaktivnoj intervenciji koja se razlikuje od „tradicionalnijih“, na razgovoru utemeljenih metoda. Pritom treba naglasiti da se kreativne terapije za određene skupine zatvorenika trebaju koristiti u kombinaciji s drugim tretmanskim intervencijama, a ne isključivo kao zasebne metode. Iako bi bilo neutemeljeno uzdizati art-ekspresivne intervencije nad ostalima, penalni sustav Republike Hrvatske svakako bi trebao revidirati postojeće programe te uvesti novitete vođene rezultatima inozemnih praksi.

U dostupnoj literaturi s prostora Republike Hrvatske, spominje se samo jedan rehabilitativni program koji je donekle blizak primjeni terapije plesom i pokretom. On se temelji na tzv. *yoga nidri* koja se sastoji od relaksacijskih vježbi, a glavni im je cilj smanjenje razine stresa kod pojedinca (Mikšaj-Todorović, Buđanovac i Brgles, 1998). Program je znanstveno utemeljen te se provodio u periodu od tri mjeseca u kaznionici otvorenog tipa, Valturi u Puli. Seanse su bile vođene od strane stručno osposobljenog voditelja. Sličnosti *yoga nidre* i terapije plesom i pokretom su u tome što obje metode koriste relaksacijske tehnike u svom radu, nerijetko se

koristi zvučna pozadina, obje zahtijevaju fizičku aktivnost sudionika te voditelj/terapeut može koristiti vođenu imaginaciju kao jednu od intervencija. Slični rezultati postignuti ovim programom mogli bi se očekivati i kod primjene terapije plesom i pokretom kao oblikom tretmana, no, ne nužno i jedini. Iako su implementaciju *yoga nidre* pratili određeni organizacijski problemi, rezultati, odnosno promjene zabilježene kod sudionika su generalno pozitivne. Program je imao učinke na dvije razine – individualnoj u pogledu smanjenja negativnih psihofizioloških simptoma (nesanice, napetosti, negativnih misli povezanih s izdržavanjem kazne) te grupnoj koja se odnosila na poboljšanje međuljudskih odnosa. Tijekom provođenja ovog programa, on je tada bio jedini dostupni evaluirani mali reabilitativni program. Postavljeni ciljevi su intra, ali i interpersonalnog tipa te su njihovi učinci mjereni kratkoročno, ali i dugoročno. Oni se ukratko odnose na željene pozitivne promjene unutar pojedinca na psihičkom, afektivno-bihevioralnom (smanjivanje razine agresije, impulzivnosti i anksioznosti) i tjelesnom planu (smanjenje napetosti) te u odnosu na funkcioniranje s dugim osobama (s drugim osuđenima, stručnim djelatnicima te članovima obitelji). Podaci o učinku tretmana prikupljeni su nakon svake seanse fiziološkim pokazateljima stresa, a korišteno je još i nekoliko psiholoških testova te upitnika. Na samom kraju, o djelotvornosti programa sudionici su izvještavali putem samoiskaznog upitnika. U području osobina ličnosti i fiziološkim pokazateljima nisu utvrđene statistički značajne promjene, no, uočena je lagana tendencija ka smanjenju agresivnosti. Međutim, rezultati dobiveni upitnikom samoiskaza o stupnju zadovoljstva ispitanika dali su poticajne rezultate. Prakticiranje *yoga nidre* dovelo je kod sudionika do poboljšanja u većini mjerenih područja; osjećaju promjene tlaka i pulsa, psihofizičkoj napetosti, interpersonalnim odnosima. Da je čovjek nedjeljiva biopsihosocijalna cjelina dokazuje činjenica da je postizanje smirenosti i psihičke opuštenosti kod većine sudionika utjecala na povećanje želje za radom i efikasnost tijekom obavljanja istog. U pogledu međuljudskih odnosa, niti jedan sudionik nije izvijestio o pogoršanju odnosa unutar i/ili izvan zatvora. Dapače, više od polovica sudionika smatra da su im se tijekom trajanja programa odnosi s članovima obitelji poboljšali, dok polovica smatra isto u pogledu odnosa s drugim zatvorenima. S obzirom na to da se sudjelovanje u ovom programu temeljilo na principu dragovoljnosti i intrinzičnoj motivaciji, moglo bi se zaključiti da su takvi pozitivni nalazi rezultat introspektivnih procesa unutar pojedinaca. Iako ovaj program ne djeluje direktno na promjenu ponašajnih obrazaca kod zatvorenika, on utječe na funkcioniranje pojedinca općenito, kao i na njegovu prilagodbu zatvorskim uvjetima. Ova vrsta tretmana osuđenih u svom pristupu koristi znanja Bronfenbrennerove teorije prema kojoj se željene promjene unutar jednog sustava (u ovom slučaju korisnika) odražavaju povoljno i na njegovu okolinu, tj. druge

sustave koji ga okružuju. Pozitivna psihosocijalna klima unutar institucije, smatra se bitnim, a moglo bi se reći i ključnim elementom potrebnim za uspješno ispunjenje svrhe izdržavanja kazne – rehabilitacije zatvorenika (Mikšaj-Todorović, Buđanovac i Brgles, 1998).

Glavno ograničenje ovakvih malih rehabilitativnih programa je u tome što oni najčešće nisu dostupni svim zatvorenicima jer se radi o programima koji su zbog ograničenih financijskih i prostornih kapaciteta, ali i iz sigurnosnih razloga dostupni manjem broju osoba (do otprilike 12) (Kurbalija, 2018; Ministarstvo pravosuđa RH, 2014). Moguće je da su takvim pristupom izostavljene one skupine zatvorenika kojima je ovakav tip programa od najveće koristi. S obzirom na to da se ne radi o programu koji je posebno kreiran za određenu skupinu zatvorenika, trebalo bi omogućiti prisustvovanje istom svim zainteresiranim (uključujući i stručno osoblje zaposleno u penalnim institucijama).

3. Značajke počinitelja kaznenih djela

Za tumačenje pojave problema u ponašanju (a time i kriminalnog ponašanja) često je korištena Bronfenbrennerova ekološka teorija koja govori o povezanosti različitih sustava i njihovom međutjecaju na život pojedinca koji se nalazi u njihovom središtu. Svaki sustav djeluje na pojedinca kroz koncept rizičnih i zaštitnih čimbenika na koji kroz ekološku teoriju treba gledati kao kompleksnu pojavu koja se ne temelji na univerzalnim uzročno-posljedičnim vezama. Djelovanje rizičnih čimbenika u jednom sustavu, može se negativno odraziti i na one u drugom, isto kako i postojanje zaštitnih čimbenika može smanjiti nepovoljne utjecaje drugih sustava. Što su nepovoljni uvjeti odrastanja jači, veće su mogućnosti da će rezultat takvih uvjeta biti nepovoljan, no, to nije jedini mogući ishod. Razvoj djeteta i njegova uspješnost u odupiranju negativnim utjecajima, dakle, ovisi o unutarnjim i vanjskim snagama koje ga okružuju (Bašić, 2009; Bouillet, Uzelac, 2007; Bronfenbrenner, 1979; Bronfenbrenner i Morris, 1998; Vasta i sur., 1998; sve prema Glavinić, 2016).

Jedna od temeljnih, a i razvojno prvih, ljudskih potreba je ona za sigurnošću koja se javlja već u prvoj godini života. Prema Eriksonu i njegovoj teoriji psihosocijalnog razvoja, naše samopovjerenje i samopoštovanje, ali i povjerenje prema drugima ovisit će o tome koliko je ta potreba bila (ne)zadovoljena u, za to, relevantnom trenutku. Osim toga, u trećem stadiju života (od 4. do 6. godine) okolina također ima značajnu ulogu na razvoj samopoštovanja i doživljaj uspješnosti kod pojedinca. Promatrajući ovu potrebu na generalnoj razini u kontekstu osoba s problemima u ponašanju moglo bi se zaključiti kako kod istih ta osnovna (bazična) sigurnost

vrlo često ostaje neispunjena. Osnovnu sigurnost moguće je promatrati kroz razinu (ne)povjerenja koju pojedinac gradi prema sebi, ali i u odnosima s drugim osobama. S obzirom na to da se, kad je riječ o počiniteljima kaznenih djela, nerijetko radi o pojedincima koji su odrastali u disfunkcionalnim obiteljima i nepovoljnim socio-ekonomskim uvjetima prožetim mnogim osobnim frustracijama, ne čudi da te osobe u većoj mjeri razvijaju osnovno nepovjerenje. Interakcija djetete-roditelj ključna je za stvaranje prvih socijalizacijskih obrazaca kod djeteta koja definiraju buduće oblike komunikacije i dubine odnosa s drugima te sam odnos djeteta prema sebi, odnosno njegov osobni self – samopoimanje i samopouzdanje (Starč i sur., 2004; Arandžević, 2016). Objašnjena potreba za sigurnosti samo je jedna od temeljnih potreba čija (ne)ispunjenost može značajno utjecati na razvojni ishod pojedinca. Iako je ranije spomenuto da povezanost koncepta rizičnih i zaštitnih čimbenika s pojavom delinkventnog ponašanja nije univerzalna, tj. da ovisi o individualnom slučaju, istraživanja pokazuju da su određeni rizični čimbenici prediktivni za delinkvenciju. Temperament, crte ličnosti, socioekonomski status obitelji i povijest kriminalnog ponašanja u istoj, roditeljski odgojni stilovi, prisutnost socijalno-patoloških pojava, antisocijalni vršnjaci (i veze općenito) te kriminalitet u zajednici spadaju u skupinu najznačajnijih prediktora (Molvarec, 2020). U nastavku slijedi sistematični prikaz znanstveno utvrđenih rizičnih čimbenika za razvoj delinkventnog ponašanja kroz socijalno-pedagoške domene (Slika 1).

Genski ili biološki	Individualni i vršnjački	Povezani sa školom	Povezani s obitelji	Povezani sa zajednicom
perinatalna trauma	misliti o delinkventnom ponašanju	školski neuspjeh	problemi u obitelji	kronično nasilje u zajednici
neurotoksičnost		siromašno postignuće	obiteljski konflikti	siromaštvo
alkohol ili droga (majka)	povezanost s delinkventnim vršnjacima	disciplinski problemi	povijest visokorizičnih ponašanja u obitelji	ekonomska deprivacija
	utjecaj vršnjaka	nedostatna privrženost školi	neadekvatna ponašanja roditelja kao model	kvaliteta stanovanja
				zdravstvena skrb
				socijalna skrb
				loše škole

Slika 1 Rizični čimbenici (Williams, Ayers, Arthur, 1997; preuzeto iz Glavinić, 2016).

3.1. Predispozicije za počinjenje kaznenog djela

Osim vanjskih rizičnih čimbenika koji mogu doprinijeti počinjenju kaznenog djela, značajni su i oni unutarnji, individualni. Osobine ličnosti, osim situacijskih faktora, utječu na način na koji će pojedinac reagirati u određenoj situaciji, a one patološke prirode čak i podupiru manifestiranje antisocijalnog ponašanja. Sukladno tome, ne čudi činjenica da je u usporednim istraživanjima crta ličnosti delinkventne i nedelinkventne populacije kod ove druge utvrđen veći broj patoloških konativnih faktora. Za određene crte ličnosti kao što su psihopatske tendencije, agresivnost, emocionalna nestabilnost i preosjetljivost, impulzivnost te depresivnost, znanstveno je pokazano da su tipične za počinitelje kaznenih djela (Filipović, 2020; Mejovšek, Lebedina-Manzoni, Lotar i Šarić, 2007).

3.2. Inteligencija i kriminalitet

Pregled koji daje Zorić (2014) pokazuje da noviji nalazi usmjereni na istraživanje socijalno-kognitivnih deficita govore u prilog tome da kvocijent inteligencije sam po sebi ne dovodi nužno do kriminalnog ponašanja nego nepovoljni uvjeti kojima su takve osobe izložene. Već od djetinjstva, osobe s nižom razinom inteligencije često zaostaju u različitim socijalizacijskim, ali i obrazovnim zadacima od svojih vršnjaka što nerijetko dovodi do javljanja frustracija, osjećaja osobne nekompetentnosti, otuđenosti, a naposljetku i do antisocijalnih ponašanja. Osim toga, obrazovni programi često nisu prilagođeni osobama s nižim intelektualnim sposobnostima, a uz to je i upitan pedagoški pristup nekih učitelja istima (npr. izloženost negativnim porukama). U tom bi se kontekstu, socijalna reakcija vršnjaka, ali i autoriteta mogla shvatiti kao značajniji rizični čimbenik za pojavu kriminalnog ponašanja nego inteligencija per se. Uz to, službene statistike o počinjenim kaznenim djelima često nisu u skladu s podacima dobivenim putem samoiskaza što govori u prilog teoriji da su osobe s nižim kvocijentom inteligencije češće uhićene, ali ne nužno da i čine više kaznenih djela od onih inteligentno superiornijih. Pri tome, treba uzeti u obzir i da određena kaznena djela također nisu „dostupna“ manje inteligentnim osobama – misleći prvenstveno na ona iz kategorije kriminaliteta „bijelih ovratnika“ (Hirschi, Hindelang, 1997; Menard, Morse, 1984; Moffitt, Silva, 1988; Moffitt i sur. 1994; Seguin i sur., 1995; Wright i sur., 1999; sve prema Zorić, 2014). Kaznena djela iz područja gospodarskog kriminaliteta često je teže detektirati zbog nepostojanja „klasične“ žrtve te ih kazneno progoniti za razliku od onih djela u kojima su posljedice odmah vidljive. Slyke i Bales (2012; prema Đuroković, 2017) navode kako treba imati na umu i da su počinitelji iz ove kategorije nerijetko blaže sankcionirani u odnosu na počinitelje „klasičnih“ djela (iako

je počinjeno djelo slične težine) pa je tako kod istih 33,4% manja vjerojatnost da im bude izrečena kazna zatvora. Osim toga zanimljiva je spoznaja da socioekonomski status pojedinca ima značajnu ulogu u određivanju težine kazne. Prema tome su, za razliku od počinitelja s nižim statusom, osobe višeg socioekonomskog statusa (koji se može dovesti u vezu s razinom inteligencije) u čak 98,7% slučajeva manje osuđivane na zatvorske kazne. Ipak, danas se (niži) kvocijent inteligencije ubraja u individualne čimbenike koji mogu dovesti do pojave neželjenih oblika ponašanja, odnosno problema u ponašanju (Slyke i Bales, 2012; prema Đuroković, 2017).

Smanjene intelektualne sposobnosti kao karakteristika počinitelja kaznenih djela spomenuta je u ovom diplomskom radu zbog dokazane prijemčivosti ove grupacije za tretman terapije plesom i pokretom (Arandžević, 2016).

3.3. Impulzivnost i kriminalitet

Impulzivnost je crta ličnosti koju karakterizira slaba samokontrola, potreba za rizicima i uzbuđenjem te neodgovorno ponašanje, a osim toga povezana je i s pojavom raznih psihičkih i ponašajnih problema. Mnoga istraživanja dovela su impulzivnost u vezu sa psihičkim i bihevioralnim ovisnostima, disleksijom, agresijom, psihičkim poremećajima (npr. poremećaj osobnosti, afektivni poremećaji) itd.. Kao što je i za pretpostaviti iz navedenog, impulzivnost se također vrlo često povezuje i s kriminalnim radnjama, odnosno s počinjenjem kaznenih djela (Dom i sur., 2006; Enticott, Ogloff, Bradshaw i Fitzgerald, 2008; Fossati i sur., 2007; Lyam i sur., 2000; McLaughlin i Newburn, 2010; Miller i Lyam, 2001; White i sur., 1994; sve prema Milinović, 2016). Iz dosadašnjih istraživanja koja su se bavila izraženosti impulzivnosti kod sankcioniranih osoba s kriminalnom povijesti, može se zaključiti da zatvorska populacija postiže više rezultate na skalama impulzivnosti u odnosu na opću (Lange, 1982; Pabbathi, Naik, Mandadi i Bhogaraju, 2014; sve prema Milinović, 2016). Međutim, na impulzivnost se ne smije gledati kao na univerzalnu karakteristiku svih kategorija zatvorenika niti ju se smije promatrati kao obilježje koje će kod svih osoba dovesti do pojave kriminalnog ponašanja. No, svakako može pomoći u predviđanju nasilnog ponašanja i kriminalnog ponašanja općenito, a u literaturi se ujedno navodi i kao najrelevantniji prediktor devijantnosti (Tremblay, Pihl, Vitaro i Dobkin, 1994; prema Milinović, 2016).

Počinitelji kaznenih djela često se ne znaju nositi sa svojim agresivnim ispadima na socijalno prihvatljiv način. U tom slučaju ples i pokret mogu biti koristan alat za simboličko izražavanje potisnutih, destruktivnih i agresivnih impulsa, a jednako tako i metoda prevencije da do takvih,

agresivnih ponašanja, uopće ni ne dođe (Smeijsters i Cleven, 2006). Intervencije koje se temelje na tehnikama terapije plesom i pokretom pokazale su se efikasnim u pogledu smanjenja razine impulzivnosti i agresivnosti (Tillotson, 2007; Validžić, 2018).

3.4. Psihički poremećaji i neubrojivi počinitelji

Mnogobrojnim istraživanjima utvrđena je veća prevalencija psihičkih poremećaja kod zatvorske populacije u odnosu na opću. Ti nalazi vrijede jednako i za muške kao i za ženske počinitelje, a najrasprostranjeniji su poremećaji ličnosti koji su dijagnosticirani kod čak 65% zatvorenika (Fazel i Baillargeon, 2011; prema Dmejhal, 2021). Od najzastupljenijih poremećaja ističe se antisocijalni poremećaj ličnosti, a nešto rjeđi su posttraumatski poremećaj te depresija. Vezano uz temu mentalnog zdravlja, kada je riječ o maloljetnicima i mlađim punoljetnicima, prisutne su određene (razvojno povezane) specifičnosti karakteristične za ovu grupaciju (ibid.). Meta-analizom (Beaudry i sur., 2021; prema Dmejhal, 2021) je utvrđeno da su kod ove skupine od zasebnih psihičkih poremećaja najučestaliji ADHD, depresija i PTSP, a poremećaji ponašanja prisutni su kod više od polovice sudionika. Neubrojivi počinitelji čine specifičnu skupinu počinitelja kaznenih djela. Prema Kaznenom zakonu (NN 125/11), stavku 24, članku 2, neubrojiva je osoba „koja u vrijeme ostvarenja protupravnog djela nije mogla shvatiti značenje svojeg postupanja ili nije mogla vladati svojom voljom zbog duševne bolesti, privremene duševne poremećenosti, nedovoljnog duševnog razvitka ili neke druge teže duševne smetnje.“.

Terapija plesom i pokretom rasprostranjena je u inozemnoj praksi u radu s osobama koje pate od raznih psihičkih smetnji, a u literaturi se spominje i kao jedna od mogućih intervencija prema neubrojivim počiniteljima kaznenih djela (Validžić, 2018).

3.5. Počinitelji kaznenih djela s poviješću traume

S obzirom na pretežito nepovoljne i disfunkcionalne uvjete u kojima su odrastali, počinitelji kaznenih djela trebaju biti shvaćeni i kao osobe s iskustvom traume (Batcup, 2013; Miliken, 2008; sve prema Bieda, 2019). Inozemna istraživanja dokazuju da više od polovice zatvorenika dijeli povijest traume, dok je čak 70-90% ženskih osuđenica dijagnosticiran PTSP (Kokorowski i Freng, 2001; prema Milliken, 2008). Slično navodi i Batcup (2013) prema kojoj je većina zatvorenih osoba bilo žrtva nasilja. Iz tog razloga, zatvorskoj populaciji se ne smije pristupati isključivo iz perspektive „počinitelja“, već i „žrtve“ te u raspravi o implikacijama terapije plesom i pokretom s ovom populacijom potrebno je voditi se i rezultatima rada sa

žrtvama, a ne samo počiniteljima. Trauma, ako joj se ne pristupi pravovremeno i s adekvatnim tretmanom, može dovesti do pojave internaliziranih (depresivnih, anksioznih) simptoma, ali i eksternaliziranih problema u ponašanju (nasilnog i antisocijalnog ponašanja) – između ostalog i samog počinjenja kaznenog djela (Levine i Land, 2015).

Ples je korišten u terapeutske svrhe i u radu sa žrtvama zlostavljanja neovisno o tome bilo ono fizičke ili psihičke prirode. Samodestruktivno ponašanje, razne psihosomatske smetnje, noćne more samo su neki od simptoma s kojima se nose žrtve. Da je psiha povezana s tijelom može se i znanstveno potvrditi, a kao jedan od dokaza je taj da je povišenu razinu anksioznosti moguće detektirati kroz tjelesnu/mišićnu napetost. Također, kod žrtava zlostavljanja, posljedice se mogu prepoznati i po fizičkim simptomima kao što su otežano ili površno disanje, zadržavanje daha, blokirane sposobnosti osjeta, svijesti, ali i u (ograničenom) načinu kretanja i izboru pokretu (Chaiklin, 1975; Levy, 1988; sve prema Gray, 2001). Primjena terapije plesom i pokretom u radu s osobama s poviješću traume može dovesti do osvještavanja povezanosti uma i tijela, a s time u vezi i lakšeg pristupa traumatskom materijalu te poboljšanog odnosa prema sebi, svom tijelu, pokretu i drugima (Levine i Land, 2015).

3.6. Prizonizacija i prava zatvorenika

Preporuka o postupanju zatvorske administracije prema doživotnim i dugotrajnim zatvorenicima i *Preporuka Europska zatvorska pravila* administrativni su dokumenti kojima je uređen položaj i prava zatvorenika osuđenih na (dugotrajne) zatvorske kazne. Načela zaštite ljudskih prava osoba na izdržavanju zatvorske kazne uvjet su koji se mora poštivati, no međunarodna komparativna istraživanja pokazuju da ne prevladavaju jednaki režimi izvršenja kazne zatvora u zatvorskim sustavima diljem svijeta te da su prisutni određeni problemi vezani uz zaštitu ljudskih prava (Dünkel, 2007; Dünkel i Zolondek, 2009; Zolondek, 2007; Zolondek i Sakalauskas 2005; sve prema Drenkhahn, 2009). S obzirom na to da u području manjka međunarodnih istraživanja koja bi se bavila provjerom tih segmenata u zatvorskom sustavu, Drenkhahn (2009) i suradnici na projektu, odlučili su istražiti percepciju općih uvjeta dugotrajnog izdržavanja kazne zatvora od strane samih zatvorenika i uprave zatvora te zatvorsku klimu. Istraživanjem je obuhvaćeno jedanaest država članica Europske unije. Dobiveni su zabrinjavajući podaci vezani uz prevalenciju psihičkih poremećaja u odabranom uzorku koji iznosi čak 95%. Za manifestaciju poremećaja mentalnog zdravlja bili su odgovorni, osim individualnih čimbenika i oni vanjski, koji se odnose na uvjete zatvorskog života. Iako izvršenje zatvorske kazne podrazumijeva čovječno postupanje sa zatvorenicima, ipak

realizacija njihovih (ljudskih) prava tijekom izdržavanja kazne razlikuje se među državama. U određenim segmentima, vidljive su drastične razlike koje odražavaju nejednakost načina izdržavanja kazne unatoč činjenici da se radi o uzorku koji je po svim drugim obilježjima bio izjednačen. U pravilima o obrazovanju jasno je naznačeno kako su zatvori dužni osigurati svojim zatvorenicima što kvalitetnije obrazovne programe te mogućnosti za rad, no npr. u Poljskoj čak 57% zatvorenika nije uključeno ni u kakve edukacijske programe niti radi. Međutim, pozitivno je što velik broj zatvorenika iskazuje želju za slobodnim aktivnostima, a najveći afinitet imaju prema onim koje zahtijevaju fizičku aktivnost (različiti sportovi). Iako je broj onih koji gaje naklonost prema umjetničko-kreativnim aktivnostima znatno manji, ipak postoji zainteresiranost i za muzičke i kazališne grupe (Drenkhahn, 2009). Ovim istraživanjem stečena je značajna spoznaja koja govori u prilog tome da su zatvorenici željni dodatnih aktivnosti i programa, odnosno da su voljni raditi na sebi. Ova činjenica također opovrgava laički uvriježeno mišljenje da se zatvorenici ne mogu i ne žele promijeniti, a uzdiže rehabilitacijsku svrhu izdržavanja kazne. S obzirom na to da je najveći broj zatvorenika iskazao interes prema aktivnostima koje podrazumijevaju fizičku aktivnost, terapija plesom i pokretom vrlo se dobro uklapa u ovu kategoriju.

3.7. Deprivacije kod zatvorenika

Zatvorski život predstavlja za zatvorenike potpuno novu okolinu koja je ispunjena negativnim aspektima koji imaju učinak na njihovo fizičko, ali i psihičko zdravlje. Osim što im je ograničena mogućnost kretanja i sudjelovanja u fizičkim aktivnostima, također se suočavaju s novim i nepoznatim, a ujedno i stresnim uvjetima te izazovima. Odvojenost od primarne sredine i izloženost potencijalno negativnim utjecajima drugih zatvorenika dovodi do procesa desocijalizacije, a i usvajanja antisocijalnih obrazaca ponašanja. Nadalje, istraživanjima je dokazano da posljedice na psihičko zdravlje zatvorenika sežu od onih blažih kao što su npr. glavobolje, napetosti i teškoće sa spavanjem pa sve do psihičkih poremećaja i poremećaja u ponašanju (psihoze, razni poremećaji izazvani povećanim stresom, internalizirani poremećaji – depresija, samodestruktivna ponašanja itd.) (Ilijić, 2016; Lončar, 2016; Uzelac, Žakman-Ban i Farkaš, 2008; sve prema Vareško, 2018). Deprivacije s kojima se suočavaju zatvorenici, osim što imaju nepoželjni utjecaj na mentalno zdravlje pojedinca, također onemogućuju i postizanje svrhe izvršenja kazne zatvora – rehabilitaciju i resocijalizaciju zatvorenika. Vareško (2018) navodi kako je prilagodba zatvorenika novim uvjetima uvjetovana, između ostalog, individualnim faktorima pojedinaca (npr. crtama ličnosti, mehanizmima suočavanja itd.). Povezano s tim, dokazano je da se zatvorenici s povišenom razinom agresije teže prilagođavaju

životu u zatvoru, a uz to i negativnije percipiraju postojeće aktivnosti neovisno o njihovom tipu (Buđanovac i Vukosav, 2001; prema Mejovšek i sur., 2007). Vezano uz patološke faktore ličnosti, Mejovšek i suradnici (2007) utvrdili su da povišeni neuroticizam, psihoticizam i sklonost ovisnostima doprinose negativnijoj percepciji psihosocijalne klime kod zatvorenika. Ovo saznanje važno je imati na umu prilikom kreiranja malih rehabilitativnih programa koji bi posebnu usmjerenost imali na detektirane faktore s ciljem postizanja pozitivnije percepcije psihosocijalne klime, a time ujedno i uspješnijeg tretmana.

Prema Sykes (1958; prema Mejovšek, 2002) pet glavnih deprivacija s kojima se zatvorenici susreću tijekom izdržavanja kazne zatvora odnose se na – oduzimanje slobode, deprivaciju materijalnih dobara, odsustvo heteroseksualnih odnosa te ugrožavanje nezavisnosti i sigurnosti. Ovih pet deprivacija pokazalo se univerzalnim i za ženske i muške zatvorenike, no postoje i određene razlike u sadržaju i značenju istih s obzirom na spol zatvorenika. Određene razlike mogu se objasniti muško/ženskim ulogama koje pojedinci zauzimaju u društvu pa tako gubitak slobode za žene predstavlja ujedno i nemogućnost obavljanja njene, tradicionalno „ključne“ društvene uloge – uloge majke (Giallombardo, 1966; prema Špadijer-Džinić, Pavićević i Simeunović-Patić, 2009). Špadijer-Džinić i suradnice (2009) provele su istraživanje na uzorku od 54 osuđenice na zatvorsku kaznu u trajanju dužem od godinu dana koje su u trenutku istraživanja provele minimalno jednu godinu u zatvoru. Iako su uzorak činile zatvorenice jednog penalnog tijela, pretpostavlja se da se ovi nalazi mogu generalizirati na cjelokupni zatvorski sustav, odnosno da se utvrđene deprivacije kod ženskih zatvorenica ne razlikuju između institucija. Faktorska analiza pokazala je šest ključnih faktora, a to su: deprivacija majčinstva, deprivacija autonomije, deprivacija individualnosti, deprivacija ljudske pažnje i suosjećanja, deprivacija ključne uloge – uloge žene i deprivacija prijateljskih odnosa.

Deprivacije koje prate proces prizonizacije negativno utječu na mentalno zdravlje zatvorenika što dovodi do pojave internalnih problema u obliku depresivnih simptoma, anksioznosti, ali i onih eksternalne prirode kao što je npr. nasilno, agresivno ponašanje (Fedock, 2017; prema Filipović, 2020). S obzirom na to da su tijekom izdržavanja kazne zatvorenica uskraćena određena prava, a i određene psihološke potrebe, ne čudi da se kod nekih zatvorenika javlja bunt i otpor prema sustavu. Takav stav nerijetko rezultira udruživanjem u bande, odnosno uspostavljanjem zatvorskih supkultura za koje je karakteristično opozicijsko ponašanje (Rajić, 2017; prema Filipović, 2020).

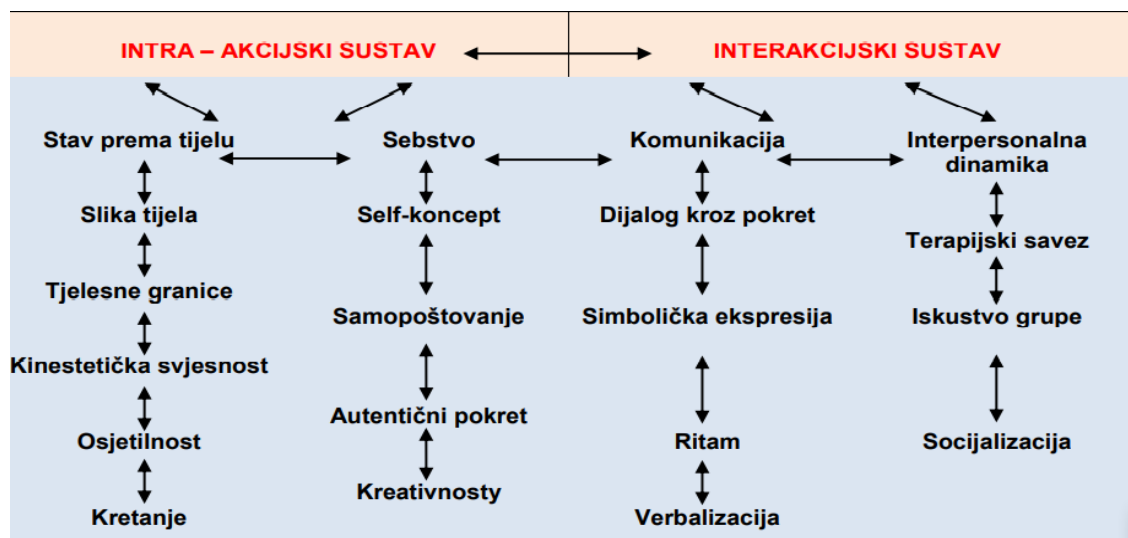
Uzimajući u obzir sve navedeno, očito je da je u zatvorskom sustavu potrebno provoditi aktivnosti i programe koji će biti usmjereni na umanjivanje negativnih efekata izdržavanja kazne. Moguća metoda rada na jednom od problemskih područja je uvođenje aktivnosti baziranih na relaksacijskim tehnikama kojima bi se mogli prevenirati agresivni ispadi i socijalno nepoželjne pojave poput pobuna. Također, poželjno bi bilo da se te iste aktivnosti temelje na grupnom radu koji će njegovati interpersonalne odnose i time utjecati na spomenute deprivacije suosjećanja i prijateljskih odnosa. U nastavku diplomskog rada, bit će opisane dobrobiti terapije plesom i pokretom koja pozitivno djeluje na detektirana, deprivacijska područja. Osim navedenog, ova vrsta terapije također djeluje i na probleme mentalnog zdravlja s kojima se zatvorenici susreću uslijed procesa prizonizacije pa se ova intervencija čini kao vrlo kvalitetan izbor za primjenu u penalnim institucijama. Fritz Pearls, metaforički je opisao anksioznost kao „uzbuđenje koje nema kamo otići“, a upravo primjena terapije plesom i pokretom, točnije pokret, omogućuje oslobađanje, protok te energije bez njenog zadržavanja na jednom mjestu (Tantia, 2016).

4. Terapija plesom i pokretom

Ljudsko biće prije same uporabe riječi prvo počinje komunicirati s ostatkom svijeta kroz neverbalne kanale pa se tako pokret može shvatiti kao najstariji oblik komunikacije. Kroz pokret moguće je prepoznati unutarnje stanje osobe bez potrebe za njegovim verbaliziranjem, kroz mimiku, posturu tijela, geste, dodir. Svaka osoba ima sposobnost razaznati i razlikovati emotivno stanje npr. osobe koja skače na tulumu i smije se te one koja se nalazi po strani, sama, s neutralnijim izrazom lica (Koch, 2016; Martinec, 2013).

Iako se ples kao ekspresivna metoda i terapijsko sredstvo koristi već dugi niz godina, terapija plesom i pokretom pojavila se kao zasebno područje tek sredinom 20. stoljeća. Točnije, njena pojava veže se uz 1940-e godine kada su profesionalni plesači i koreografi počeli razmišljati o pozitivnim učincima plesa na tijelo i psihu, odnosno o plesu kao psihoterapijskoj metodi. U 21. stoljeću terapija plesom i pokretom zaživjela je i u praksi te se počela primjenjivati kao zasebna, a i kao suportivna intervencija. Terapija plesom i pokretom počiva na načelu da su ljudsko tijelo i um neodvojivi. Točnije, promjene koje se dogode na jednom planu rezultirat će promjenama na drugom. Za razliku od nekih drugih vrsta psihoterapije, u kojima terapeut kao glavnu intervencijsku metodu koristi razgovor, u terapiji plesom i pokretom se koriste kreativno-ekspresivne tehnike koje su usmjerene na psihofizičko iskustvo i tjelesnu ekspresiju (ADTA, 2020; Martinec, 2013).

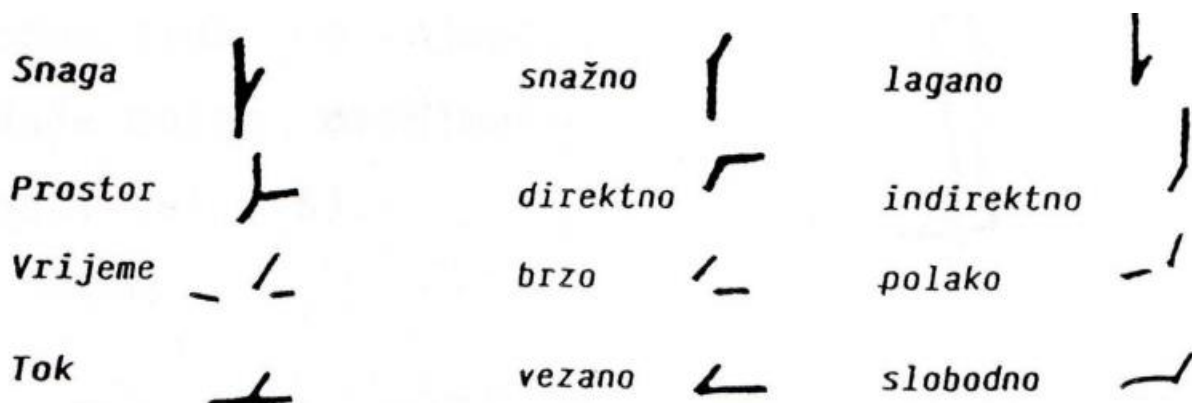
Prema Američkom udruženju za plesnu terapiju (ADTA, 2020), terapija plesom i pokretom može se definirati kao „psihoterapijska primjena pokreta i plesa s ciljem poticanja emotivne, kognitivne, socijalne i tjelesne integracije pojedinca u svrhu poboljšanja osobne dobrobiti i zdravlja.“ U radu, stručnjak se susreće s različitim tipovima korisnika – nedobrovoljnim, manipulativnim, onima koji koriste socijalno poželjne odgovore itd.. No, prednost je terapije plesom i pokretom da, s obzirom na to da je ljudsko tijelo glavni medij, osoba ne može „zakamufilirati“ svoje pravo stanje. North (1972; prema Martinec, 2013) upravo govori o tom benefitu te verbalizira kako su naše (nesvjesne) kretnje i pokreti, odnosno govor tijela, naš istinski odraz koji nije moguće tako lako sakriti ili iskriviti. Terapija plesom i pokretom povezuje pojedinca sa samim sobom na dubljoj razini kroz osvješćivanje unutarnjih senzacija, nespvesnih impulsa, slika i emotivnih stanja. Terapija plesom i pokretom oslanja se na povezivanje više različitih kategorija intra-akcijskog i interakcijskog sustava. Iz prikaza u nastavku (Slika 2) vidljivo je da ova terapija nema u fokusu samo jedan cilj, već ona objedinjuje područja djelovanja psihodinamske, bihevioralne i humanističke škole.



Slika 2 Intra/interakcijski model primjene psihoterapije pokretom i plesom (Capello, 2009; prema Martinec, Šiškov, Kurjan Manestar i Janković Marušić, 2013).

Kako bi terapeut mogao protumačiti značenje korisnikovih kretnji, nužno je da je upoznat s Labanovom analizom pokreta (Laban, 1975; prema Martinec, 2013). Ovaj model razvijen je s ciljem opservacije korisnikovih oblika tijela, eforta i načina na koje koristi prostor. Poznavanje Labanovog modela, omogućuje terapeutu uvid u korisnikovu energiju, psihoemotivno stanje te sistematično bilježenje uočenog. Korisnik može zauzeti četiri različita oblika tijela, a to su

ravan, široki, zaobljeni i zavrnuti, poznati u literaturi još kao i *strijela*, *zid*, *klupko* i *vijak*. Kod analize prostornog kretanja, važno je usmjeriti pažnju na nekoliko kategorija – kinesferu, prostornu namjeru te na geometrijske načine kretanja. Pojedinaac se kroz prostor može kretati u različitim smjerovima (npr. naprijed-nazad, lijevo-desno, vertikalno itd.), može koristiti puno ili malo prostora te može koristiti prostor oko sebe ili onaj koji ga okružuje. Eforti predstavljaju dinamičku strukturu pokreta kroz koju je moguće preciznije shvatiti unutarnju namjeru izvoditelja. Oni se sastoje od četiri potkategorije (prostor, vrijeme, jačina i (pro)tok), od kojih se svaka sastoji od dva oprečna pola (Slika 3). Kombinacijom triju od navedenih potkategorija dobivamo osam efort akcija poznatih kao *udar*, *pritiskivanje*, *doticaj*, *klizanje*, *odmašaj*, *savijanje*, *treptaj*, *lelujanje* (Slika 4). Iako je kroz dinamiku pokreta moguće iščitati korisnikove želje, pobude i namjere, pažnja terapeuta mora biti usmjerena i na korisnikovu mimiku, facijalnu ekspresiju, kontakt očima, mišićni tonus, kinestetičku energiju, odnos s drugim članovima grupe itd. (Ivanković, n.d.; Martinec, 2013; Martinec i sur., 2013; Miholić i Martinec, 2013).



Slika 3 Potkategorije eforta (Laban, 1948; prema Janković, n.d.)

OSNOVNE EFORT AKCIJE	FAKTORI POKRETA I KVALITETE					
	PROSTOR		JAČINA		VRIJEME	
	izravno	neizravno	snažno	lagano	trenutačno/brzo	dugotrajno sporo
KLIZANJE	izravno			lagano		dugotrajno
LELUJANJE		neizrav.		lagano		dugotrajno
SAVIJANJE		neizrav.	snažno			dugotrajno
PRITISKIVANJE	izravno		snažno			dugotrajno
UDAR	izravno		snažno		brzo	
ODMAŠAJ		neizrav.	snažno		brzo	
TREPTAJ		neizrav.		lagano	brzo	
DOTICAJ	izravno			lagano	brzo	

Slika 4 Efort akcije (Laban, 1948; prema Janković, n.d.)

U terapiji plesom i pokretom mogu se koristiti različite intervencije i tehnike, ali one osnovne su imitacija/refleksija (*imitation*), zrcaljenje (*mirroring*), simbolizacija tijelom (*body-symbolization*), autentični pokret (*authentic movement*) i istraživanje pokretom (*movement-exploration*). *Imitacija* – fizička refleksija korisnikove forme i oblika kako bi terapeut dospio u stanje harmonije s korisnikovim unutarnjim svijetom (Fischman, 2009; prema Martinec, 2013). *Zrcaljenje* – zrcalno utjelovljenje fizičke slike korisnika od strane terapeuta i povezivanje s njegovim psihoemocionalnim stanjem. Terapeut ima slobodu preuveličavati, smanjivati i modificirati pokrete, ali smisao mora ostati nepromijenjen (Berol, 2006; Tortora, 2009; sve prema Martinec, 2013). *Autentični pokret* – korištenje slobodnih, neodređenih i nedefiniranih pokreta baziranih na imaginaciji i improvizaciji s ciljem poticanja kreativnosti, spontanosti te dijaloga sa samim sobom (Musicant, 1994; prema Štefok, 2016). *Istraživanje pokretom* – otkrivanje značenja pokreta i njihovo povezivanje s prošlim i sadašnjim osobnim iskustvima (Tortora, 2009; prema Martinec, 2013). *Simbolizacija tijelom* – metoda simboličke stimulacije fizičkih i emocionalnih stanja te utjelovljenja novih obrazaca kretanja, a time i ponašanja (Merlau-Ponty, 1990; Prstačić i sur., 1991; Wengrower, 2009; sve prema Martinec, 2013).

4.1. Karakteristike terapeuta plesom i pokretom

Kao i u svakom od psihoterapijskih pravaca, i u terapiji plesom i pokretom terapeut ima značajnu ulogu. U literaturi, empatija je jedna od češće spominjanih karakteristika terapeuta nužnih za ostvarenje odnosa s korisnicima, a u kontekstu terapije plesom i pokretom ključna je kinestetička dimenzija empatije i sam proces empatijskog odražavanja. Kroz empatijsko odražavanje terapeut promatranjem i zrcaljenjem klijentovih pokreta svjedoči njegovom subjektivnom iskustvu bez predrasuda, a pritom korisniku pruža novu, „svježū“ perspektivu na njegov problem. Jedino takvo, somatsko iskustvo omogućuje terapeutu da u potpunosti shvati tuđe stanje i emocionalno reflektira i odgovori na njega. Iako je kinestetička empatija preduvjet za empatično odražavanje/refleksiju, ona je užī pojam koji treba razlikovati od spomenutog. Dok se kinestetička empatija može shvatiti kao sposobnost terapeuta da reflektira kinestetički osjećaj korisnika, empatijska refleksija zahtijeva još i neki oblik odgovora, refleksije (riječima, pokretom, zvukovima) terapeuta na korisnikov sadržaj (Chaiklin i sur., 1993; Downey, 2016; Fischman, 2009; Foster, 2011; Maltby, 2017; sve prema Ljulj, 2021).

Osim pojedinih osobina i vještina koje se smatraju poželjnima u pomažućim profesijama (npr. empatičnost, razvijene socijalne vještine), Schmais (1998; prema Ljulj, 2021) spominje da terapeut mora moći aktivno pratiti interakcije i dinamiku grupe i usmjeravati grupu prema njenim ciljevima – ekspresiji, socijalizaciji, individualizaciji i osnaživanju. To dakle od njega zahtijeva sposobnosti fleksibilnosti i adaptivnosti. Osim toga, terapeut mora moći voditi korisnike kroz njihovo „kreativno putovanje“, usmjeravati ih i pružati im podršku da shvate značenje svojih pokreta. Važno je i da ohrabruje i potiče korisnike na mijenjanje dinamike i jačine njihovih gesta i pokreta te usvajanje novih obrazaca kretanja koji mogu dovesti do psihofizičkih promjena. Jedna od specifičnosti terapeuta plesom i pokretom je ta da mora imati znanja da detektira nefunkcionalne načine kretanja, otkloni (koliko je moguće) napetosti u tijelu i razumije što korisnikovi pokreti govore o njemu i njegovim potrebama, problemima i teškoćama (Chaiklin i sur., 1993; Schmais, 1985; sve prema Ljulj, 2021).

U terapiji plesom i pokretom, termin *držanje* (engl. *containment/holding*) se odnosi na stvaranje „držaćih“ uvjeta i okruženja od strane terapeuta u kojima će se klijent osjećati podržanim i sigurnim. Odnosno, predstavlja kreiranje prostora u kojem će korisnik biti „držan“ od strane osobe kojoj može vjerovati – terapeuta. Povjerljiv ambijent je onaj u kojem su jasno određena pravila i terapijske granice te u kojem svaki uključeni pojedinac može eksperimentirati, tj. nesmetano istraživati svoj unutrašnji svijet te ga izraziti. Iz tog razloga, u

radu je nerijetko korištena formacija kruga (kao simbol sigurnog okruženja). Tijekom terapije plesom i pokretom (a i drugih), osobe otkrivaju svoje najdublje strahove, misli, osvještavaju emocije, koje su često vrlo snažne. U takvim situacijama te iste osobe trebaju i žele osjećati da imaju kontrolu nad svojim reakcijama. Odnos ženskog terapeuta i korisnika može se povezati s odnosom majke i djeteta. Kako se nerijetko radi o pojedincima kojima su određene potrebe (za ljubavlju, prihvaćanjem) bile nezadovoljene u ranoj dobi, podrška i sigurnost od strane „majke“ terapeutkinje može im pomoći da spuste barijere i da promijene stare, ukorijenjene obrasce ponašanja i mišljenja (Meekums, 2002; Payne, 1992; Steiner, 1992; Tolsey, 1992; Winnicott, 1979; Winnicott, 2002; sve prema Ljulj, 2021). Prema Winnicottu (1979, 2002; prema Ljulj, 2021) neadekvatni majčinski postupci te posljedično i sam odnos majka-dijete mogu dovesti do raznih problema u funkcioniranju pojedinca kao što su hiperaktivnost, negativno izgrađen self, a kasnije i problemi u širem okruženju – obitelji, školi, itd.. Zaključno, korištenje *containment* pristupa u radu ima mnoge prednosti koje je detaljno opisala Meekums (2002; prema Ljulj, 2021), a one se odnose na podržavanje korisnika kroz cijeli proces (samo)otkrivanja, povećanje tjelesne i senzoričke osviještenosti i osjećaja kontrole nad vlastitim impulsima, reakcijama, jačanje grupne kohezije, stvaranje podržavajuće atmosfere te učenje adekvatnih strategija za nošenje s negativnim emocijama i mislima.

4.2. Struktura seanse

Seansa terapije plesom i pokretom uobičajeno se sastoji od tri dijela – zagrijavanje (engl. *warm-up*, razvoj (engl. *development*) i sumiranje/evaluacija (engl. *closure/evaluation*) (Chaiklin, 1975; prema Ljulj, 2021). Nešto detaljniji protokol seanse terapije plesom i pokretom opisala je Meekums (2002; prema Štefok, 2020) kroz pet faza – inicijalna provjera, zagrijavanje, fokusiranje na temu (faza inkubacije i iluminacije), evaluacija te proces zatvaranja. Faze se prirodno nadovezuju jedna na drugu, a zajednički im je cilj dovođenja individue u stanje spontanosti, kreativnosti i osobne refleksije. Škrbina (2013; prema Pribanić, 2019) s druge strane navodi strukturu od četiri faze u terapijskom plesnom programu, a to su zagrijavanje, osvještavanje vlastite tjelesnosti, komunikacija u grupi te plesovi. Unatoč postojanju nekoliko različitih podjela strukture seanse, one se u principu u svojim metodama rada i ciljevima preklapaju. U ovom diplomskom radu, koristit će se struktura koja se sastoji od tri stadija (zagrijavanje, razvoj teme i zatvaranje) zbog jednostavnosti njenog shvaćanja i upotrebe.

Zagrijavanje tipično započinje tako da svi sudionici formiraju jedan krug čime su već od samog početka svi izjednačeni, ravnopravni te vidljivi što doprinosi osjećaju osobne važnosti. U ovom

dijelu seanse, terapeut može koristiti zvučnu pozadinu jednostavnog, ponavljajućeg ritma (u principu bezmelodijski, ritmični obrazac) koji povezuje sve prisutne i potiče ih na njegovo izražavanje kroz pokret (bilo to pljeskanjem, lupkanjem ili nekim drugim oblikom pokreta). Osim toga, jedno od svojstava ritma je da je „zarazno“ pa tako izražavanje ritma može potaknuti i one suzdržane, manje motivirane na korištenje pokreta. U ovoj početnoj fazi, terapeut provodi aktivnosti koje su usmjerene na grupnu dinamiku, upoznavanje s prostorom i na osvještavanje vlastitih dijelova tijela. Uobičajeno trajanje zagrijavanja je oko deset minuta (Koch, 2016; Martinec, 2013; Štefok, 2020). Intervencije karakteristične za fazu zagrijavanja najčešće su u literaturi prikazane kroz tri veće skupine: a) zrcaljenje ili empatijsko odražavanje b) pojašnjavanje i proširivanje repertoara ekspresivne kretnje i c) poticanje kretanja/dijaloga u pokretu. No, kao što vrijedi i za sve druge terapijske pravce, predlaže se da se terapeut u svom radu vodi principom sveobuhvatnosti te da intervencije usklađuje s klijentovim potrebama (Levy, 1988; prema Ljulj, 2021).

S početkom iduće faze sve se veći fokus stavlja na sudionike, a uloga terapeuta postaje pasivnija. Dok seanse uglavnom započinju i završavaju kružnom formom, u središnjem se dijelu odstupaju od nje i koriste se razne (ne)definirane strukture kao što su linije (jedna ili više paralelnih), grupe ili slobodna, raštrkana formacija. Za fazu razvoja karakteristično je eksperimentiranje, odnosno poduzimanje rizika i dublje istraživanje pokreta i njihovog značenja. Teme koje bi se pojavile tijekom zagrijavanja, u središnjoj su fazi istraživane te se kroz njihovu razradu uočavaju neverbalni znakovi kojima se pridaje značenje. Također, za ovu je fazu karakteristično korištenje verbalizacije i mentalnih slika što poticajno djeluje na razvoj mašte i kreativnosti. Analiza emotivnog materijala u grupi omogućava pojedincu da bude podržan i prihvaćen što posljedično dovodi do promjene prvobitnih neugodnih u ugodne emocije (Levy, 1988; Schmais, 1981; sve prema Ljulj, 2021). Ovaj efekt istančanije je opisala Schmais (1981, str. 105; prema Ljulj, 2021): „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“. Pozitivni učinci grupe na individualnoj, ali i grupnoj razini bit će kasnije detaljnije objašnjeni.

Posljednja faza naziva se *sumiranje* ili *zatvaranje*. U ovoj fazi, ukratko, pojedinac pokušava internalizirati i implementirati naučeno sa seanse u vanjski, stvarni svijet. Sudionike se potiče na razmišljanje kako im ono što su osjetili, doživjeli i naučili može biti korisno i primjenjivo i izvan terapijskog konteksta. Formacija kruga nerijetko se koristi u ovom stadiju seanse jer

omogućuje sudionicima da se rastanu kroz međusobno promatranje, držanje za ruke ili nekim drugim oblikom pokreta te zatvore obrađene teme. Ovakav kraj rada, stvara kod uključenih osjećaj blagostanja i povezanosti te ih priprema za povratak njihovim uobičajenim, svakidašnjim aktivnostima (Koch, 2016; Ljulj, 2021).

4.3. „Ljekovita“ svojstva plesa

Ples je sastavni dio ljudskog života još od prapovijesti. Pokret, geste, mimika bili su od prvih, neverbalnih načina sporazumijevanja dok jezik još nije bio razvijen. U psihoterapijskom kontekstu, ples omogućava pojedincu da stupi u kontakt sa svojim potisnutim, neiskazanim emotivnim stanjima i izrazi ih plesno kroz medij tijela koji ne zahtijeva verbalizaciju tih istih stanja. Upravo u tome leže temelji terapije plesom i pokretom – u povezivanju unutrašnjeg svijeta pojedinca s vanjskim (Ljulj, 2021). Capello (2009; prema Ljulj, 2021) navodi da kada za iznošenje emocionalnog materijala koristimo simboličke medije poput plesa možemo detaljnije ispitati prirodu tih istih emocija.

Korištenje terapije plesom i pokretom u grupnom radu ima snažne, pozitivne učinke na dvije razine – na grupu u cijelosti te na svakog pojedinca ponaosob. Dijeljenje osobnih emocija i iskustava s grupom u počecima može biti nelagodno i pomalo zastrašujuće, no glazba i korištenje pokreta ima opuštajući učinak koji može smanjiti tu početnu napetost. Zbog većeg broja uključenih osoba, dobivanje povratnih informacija i reakcija grupe može imati jači efekt za promjenu nego kada su one dobivene od strane terapeuta. Grupa omogućuje svakom članu da bude „viđen“ i prihvaćen što utječe na razvoj samopouzdanja i osjećaja vlastite vrijednosti. Kada pojedinac proučava ostale sudionike – njihova iskustva, način kretanja, strategije suočavanja s raznim situacijama, upoznaje se s novim mogućnostima pristupanja i rješavanja vlastitih problema. Osim toga, značaj grupe je i taj što ona može poprimiti ulogu zamjenske obitelji što je korisno za rješavanje trauma i negativnih iskustava iz prošlosti (nastalih u primarnoj obitelji) s kojima većina korisnika ulazi u proces terapije. Takav siguran prostor, omogućuje korisniku da bude ranjiv i da istraži sebe u cijelosti. Uz nabrojane, introspektivne značaje grupe, sudjelovanje većeg broja osoba u zajedničkim aktivnostima ima snažan, ujedinjujući efekt koji kod uključenih stvara osjećaj svrhovitosti i zadovoljstva (Badaines i Ginzberg, 1979; Foulkes, 1964; Hobson, 1979; Schmais, 1985; sve prema Ljulj, 2021) te potiče i mobilizira pojedinca za sudjelovanje u aktivnostima (Liebmann, 2004). Jedanaest terapeutskih iliti tzv. „zacjeljujućih“ elemenata grupnog rada u psihoterapiji (u koje ulazi i terapija plesom i pokretom) naveo je Yalom (1995; prema Repovečki, Štrkalj Ivezić i Bilić,

2020), a neki od njih su: ulijevanje nade, univerzalnost, altruizam, katarza, informiranje, interpersonalno učenje, razvoj socijalizirajućih tehnika i drugi. Vitalizacija, sinkronija, integracija, simbolizam također su još neki od „ozdravljajućih“ elementa u grupi u terapiji plesom i pokretom koje je u svom radu detektirala Schmais (1985). Neki od značajnijih individualnih i grupnih procesa bit će opisani u nastavku teksta.

Pojam *sinkronije* obuhvaća različite dimenzije kretanja ljudi i njihove usklađenosti – u vremenu, prostoru, kretnjama, dinamičkoj kvaliteti pokreta. Takva sinkroniziranost grupe doprinosi grupnoj koheziji, potiče socijalizacijske procese, omogućuje sudionicima međusobno poistovjećivanje i gura ih u „nepoznato“ tj. tjera ih da isprobavaju nova ponašanja i uloge. *Ekspresija* u terapiji plesom i pokretom odnosi se na simbolično izražavanje intrapersonalnih stanja kroz ples. U suportivnom okruženju, pojedinac ima mogućnost pristupa potisnutim, negiranim emocionalnim sadržajima te za njihovu eksternalizaciju. Terapeutska svojstva *ritma* su brojna te će neka od njih biti predstavljena kasnije u sklopu autorskog dijela ovog rada. No, dovoljno je reći da ritam ima mogućnost uvođenja reda i strukture u fragmentirane (neorganizirane) živote pojedinaca. Korištenje plesa omogućava *vitalizaciju* – protok vitalne energije kroz tijelo. Kroz pokret opuštaju se mišići i smanjuje tjelesna napetost koja može prouzročiti različite blokade u tijelu i stvoriti neugodne psihofizičke senzacije. *Integracija* se odnosi na spajanje dijelova pojedinca u jednu smislenu, organiziranu cjelinu – unutarnjeg s vanjskim, psihoemocionalnog s fizičkim, misli i osjećaja s kretnjama i riječima, prošlih iskustava sa sadašnjim. Tijekom sudjelovanja u grupnoj terapiji plesom i pokretom uključeni međusobno dijele svoje priče, misli, osjećaje čime su u stalnoj interakciji. Podržavanje i dobivena podrška čine ih povezanom, zatvorenom cjelinom koja im omogućuje da budu „savršeno nesavršeni“. Fizička blizina doprinosi razvoju grupne *kohezije* (povezanosti grupe), razvija osjećaje pripadnosti i jednakosti između pojedinaca, a uz to također olakšava pojedincu proces učenja kroz tehnike zrcaljenja pokreta od drugih te empatijsko odražavanje. Pojam *međusobnog učenja* prisutan je od samog početka grupnog rada te se spontano odvija tijekom cijelog procesa. Promatranjem i zrcaljenjem, korisnici uče o sebi, ali i drugima. Upoznaju se s različitim mehanizmima suočavanja, (ne)prilagođenim ponašanjima te svjedoče pozitivnim pomacima drugih što im ulijeva nadu za vlastitu promjenu. *Simbolizam* može biti shvaćen kao metoda za lakše i pristupačnije izražavanje unutrašnjeg sadržaja pojedinca na neverbalni način. Simbolički iskaz prisutan je u ljudskim životima još od djetinjstva kroz igru, tako da je kreativna imaginacija „vještina“ kojoj su svi podložni.

4.4. Značaj kružne formacije u grupnom radu

Okupljanje ljudi u kružne formacije prisutno je od pojave čovječanstva. Krug se koristio u svrhu rituala, konverzacije s bogovima, prizivanja prirodnih pojava te proslava. Uz nabrojano, krug je za mnoge narode doživljavan kao sveti simbol koji označava jedinstvo i sklad. On drži ljude na okupu, na maloj distanci u bliskoj interakciji što omogućuje međusobno dijeljenje emotivnih stanja. Iz tog razloga ne čudi da se kružna formacija koristi i u terapiji (plesom i pokretom) kako bi se omogućilo ravnopravno dijeljenje iskustava među sudionicima. Jedna od snaga grupe i kružne formacije je ta što ima sposobnost stimulirati i pasivne, nedobrovoljne sudionike koji sudjelujući u ritmičnim kretnjama poprimaju energetska i emotivna stanja grupe. Također, dobivanje podrške od većeg broja članova pozitivno utječe na pojedinca, motivirajući ga da i on sam poveća osobnu razinu uključenosti u proces kroz vlastiti angažman i uzvratanje dobivene razine podrške (Bloom, 2006; Chace, 1954; Chace, 1961; sve prema Ljulj, 2021).

5. Pregled istraživanja

5.1. Primjena terapije plesom i pokretom izvan zatvorskog konteksta

Terapiju plesom i pokretom moguće je primjenjivati u raznim kontekstima kao što su ustanove prosvjete, mentalnog zdravlja, zdravstva općenito, u sklopu rehabilitacijskih institucija te u forenzičkom kontekstu. Iako su pozitivni učinci ove vrste terapije na fizičkom planu brojni (Blazquez i sur., 2010; Bräuninger, 2012b; Kiepe i sur., 2012; sve prema Martinec, 2013) u ovom radu usmjerit ću se na prikaz dobrobiti iste na mentalno zdravlje (zbog specifičnosti odabrane populacije, počinitelja kaznenih djela koji manifestiraju probleme u području mentalnog zdravlja, a ne fizička oštećenja). Terapija plesom i pokretom pokazala se učinkovitom u razvoju vještina upravljanja stresom, osjećaja relaksiranosti i smanjenju opće psihičke uznemirenosti („psychological distress“) od čega su zabilježene kratkoročne promjene u varijablama opsesivna-kompulzivnost, osjetljivost u međuljudskim odnosima, depresija, anksioznost, psihoticizam, fobičnost, indeks prisutnih simptoma nelagode, ali i dugoročne promjene u većini varijabli (osjetljivost u međuljudskim odnosima, depresija, fobičnost, paranoidne ideje, psihoticizam i indeks ukupnih teškoća) (Bräuninger, 2012a; Kiepe i sur., 2012; sve prema Martinec, 2013). U drugom istraživanju autora Bräuningera (2012b; prema Martinec, 2013) upitnicima o kvaliteti života također su zabilježeni pozitivni rezultati na kratkoročnom, ali i dugoročnom planu u psiho-socijalnoj domeni. Statistički značajnim

pokazale su se varijable koje se odnose na socijalne veze/život, fizičko zdravlje, kvalitetu života općenito i spiritualnost. U istraživanju koje je provela Martinec (2012; prema Martinec, 2013) pokazano je da prakticiranje terapije plesom i pokretom pogodno djeluje na područja percepcije, osjećaja, kinestetičke empatije, povjerenja i komunikacije u interpersonalnim odnosima te kreativnosti. Sumirajući nalaze, može se zaključiti kako ova vrsta terapije ima benefite na cjelokupno funkcioniranje pojedinca, odnosno na njegovo psihičko (npr. doživljaj slike o sebi, kontrola, organiziranost, samoizražavanje), ali i fizičko zdravlje (npr. razvoj motoričkih vještina).

Kod populacije psihičkih bolesnika, terapija plesom i pokretom pokazala se učinkovitom u liječenju oboljelih od depresije (Jeong i sur., 2005; Kiepe i sur., 2012; Koch i sur., 2007; Mala i sur., 2012; sve prema Martinec 2013), shizofrenije (Lee, Jang, Lee i Hwang, 2015), ali i kod nekih drugih psihopatoloških (zlostavljanja) i neurorazvojnih stanja (poremećaja hranjenja, sindroma kroničnog umora, teškoća u učenju, motoričkih poremećaja, pervazivnog razvojnog poremećaja) (Behrends i sur., 2012; Bräuningner, 2012; Hervey, 2009; Tortora, 2009; sve prema Miholić i Martinec, 2013). Studija koju su proveli Koch i suradnici (2007; prema Martinec, 2013) pokazala je i da primjena plesa u terapijske svrhe ima značajnije učinke na smanjivanje depresivnih simptoma i povećanje pozitivnog afekta u odnosu na neke druge intervencije koje koriste tijelo i/ili glazbu kao medij (korištenje kućnog bicikla i slušanje plesne glazbe). Značaj ovih istraživanja je u tome što su potvrdila da je terapija plesom i pokretom kao zasebna intervencija učinkovita u postizanju željenih rezultata na područjima psihološke nelagode i psihopatologije te da su njeni učinci bili nepromjenjivi u periodu promatranja.

Međutim, donošenju zaključaka o efektivnosti primjene terapije plesom i pokretom u liječenju pojedinih stanja treba pristupati s oprezom. Kao primjer spomenut ću studiju provedenu od strane autorica Meekums, Karkou i Nelson (2015) koja je ispitala učinke ove vrste terapije kod korisnika s dijagnosticiranom depresijom. Znanstveni rad obuhvatio je tri istraživanja koja su zadovoljila kriterije za njihovo uključivanje čime je dobiven ukupan uzorak od 147 sudionika (74 u eksperimentalnoj i 73 u kontrolnoj skupini). U prikazu rezultata autorice govore o tome da se ne mogu donijeti čvrsti zaključci o učinkovitosti primjene terapije plesom i pokretom kod depresivnih osoba kao što nije moguće niti njeno uspoređivanje s nekim drugim oblicima terapije. Iako se ne može govoriti protiv njene primjene, jednako tako, prema ovom istraživanju, ne bi bilo korektno niti zagovarati njeno korištenje. U diskusiji autorice ipak napominju kako su obuhvaćena istraživanja upitne metodološke valjanosti s niskom kvalitetom dokaza.

U nastavku slijede nešto detaljniji prikazi istraživanja provedenih s osuđenim počiniteljima kaznenih djela u pogledu učinkovitosti primjene terapije plesom i pokretom.

5.2. Primjena plesno utemeljenih programa sa zatvorskom populacijom

Jean Seibel (2008) provodila je program terapije plesom i pokretom sa ženskim osuđenicama na zatvorsku kaznu. Tretman se odvijao kroz period od dvije godine jednom mjesečno u trajanju od tri sata. U svom radu Seibel je koristila kombinaciju pristupa – Chace, Evans i Autentični pokret³, a osim pokreta koristila je i neke duge metode poput crtanja i razgovora. Iako nisu navedene informacije o evaluaciji programa putem standardiziranih instrumenata, značajni su pozitivni učinci terapije dobiveni opservacijom autorice. Na kraju svake seanse, sudionice su bile mnogo komunikativnije, povezanije same sa sobom, ali i međusobno. Promjene su bile vidljive i na fizičkom planu u pogledu opuštenijeg mišićnog tonusa, a obrambeni mehanizmi poput sarkazma i općenite hostilnosti su prerasli u zahvalnost i smirenost. Iako je broj sudionica varirao od jedne do druge seanse, iste su često iskazivale zadovoljstvo sudjelovanjem u programu i ispitivale voditeljicu o terminu iduće seanse. Unatoč pozitivnim reakcijama osuđenica te iskazanom potrebom za ovakvim tipom programa koji utječe na smanjenje stresa i podrazumijeva fizičku aktivnost, program se prestao provoditi zbog teškoća u financiranju istog.

U Sjedinjenim Američkim Državama, značajan broj zatvorske populacije manifestira poremećaj upotrebe psihoaktivnih supstanci. Kirane (2018) u svom istraživanju navodi kako je korištenje plesa i pokreta učinkovita intervencija za detektiranje osoba koje koriste sredstva ovisnosti kao i za dobivanje uvida u njihov stil života. Korištenje opojnih sredstava ovisnosti može razdvojiti pojedince od njihovog selfa⁴, a sudjelovanje u plesnim aktivnostima utječe na to da se ponovno povežu sami sa sobom. Kroz seansu, terapeut i članovi imaju mogućnost obraditi i razraditi cijeli ciklus ovisnosti i prateće elemente – osjećaje poput patnje i krivnje, negiranje, ambivalenciju, reakcije društva, simptome, načine suočavanja itd.. U praksi, terapija plesom i pokretom se pokazala značajnim posredujućim alatom između ovisnika i tima

³ Autentični pokret, izvorno razvijen od Mary Whitehouse i Janet Adler, odnosi se na upotrebu spontanih, slobodnih kretnji. Chace pristup podrazumijeva korištenje grupnog plesa. Zajedničko kretanje i stvaranje ritma ima terapijsku moć (Pylvänäinen, Muotka i Lappalainen, 2015). Evans pristup može se opisati kao ples usmjeren na osobni uvid. Odnosno, korištenje improvizacije služi kao sredstvo dolaska do nesvjesnog dijela ličnosti. Elementi koji se još spominju vezano uz ovaj pristup su funkcionalne tehnike, etnički ples, vokalizacije te domaće zadaće (Artlander, 2018).

⁴ Pod frazom „razdvajanje od njihovog selfa“ misli se na osjećaj tzv. „izvantjelesnog iskustva“. Osoba se doživljava odvojenom od svog tijela, kao da na sebe gleda izvana, osjeća se kao da nema kontrolu nad svojim tijelom te su joj reakcije često emocionalno „otupjele“.

uključenog u njihov tretman. Milliken (2008) je razvila program tretmana ovisnika na izdržavanju kazne zatvora temeljen na terapiji plesom i pokretom koji se kroz korištenje kinestetičke empatije usmjerava na probleme ovisnosti, nasilja i osjećaja srama kod ovisnika. Program je deskriptivnim pristupom prikazan kroz opis ciljeva, područja i metoda rada te zabilježenih promjena u radu s ovisnicima. Inozemna literatura ukazuje na zabrinjavajuću statistiku prema kojoj bi 70-85% osuđenih osoba trebalo biti uključeno u tretman liječenja od ovisnosti (GAO, 1991; prema Milliken, 2008). Prisustvo srama, kao karakteristike ovisničke populacije, onemogućuje istima integraciju u društvo i nerijetko dovodi do sudjelovanja u antisocijalnim ponašanjima i recidivizma. Povezanost srama i ovisnosti može se prikazati ciklički – osjećaj srama dovodi do konzumiranja sredstava ovisnosti što dovodi do ponovnog javljanja srama zbog sudjelovanja u takvoj aktivnosti. Milliken (1990, 2008) navodi kako se rad na ovom području temelji na aktivnostima koje kod sudionika bude oprečne osjećaje od srama poput ponosa, samopoštovanja, adekvatnosti i sreće. Kroz terapiju plesom i pokretom, sudionici imaju mogućnost osvijestiti fizičke utjecaje sredstava ovisnosti kroz tjelesne senzacije i tenzije te postići stanje kontrole i organiziranosti. U grupnim aktivnostima sudionici se međusobno povezuju, ovise jedni o drugima i zajedno traže rješenja čime se osjećaju afirmiranima od ostatka grupe. Nekoliko godina ranije, ista autorica provela je i terapiju plesom i pokretom u sklopu tretmana ovisnika neposredno nakon 9/11 događaja s fokusom na smanjenje razine agresivnosti i ublažavanje simptoma uzrokovanih traumatskim iskustvom (Milliken, 2002).

U svom etnografskom istraživanju, Mortimer (2017) je provela intervjue s troje stručnjaka kako bi dobila informacije o njihovim iskustvima vezanim uz provođenje plesnih radionica/programa u zatvoru. Jedan od ključnih elemenata zatvorskog sustava odnosi se na uloge koje zauzimaju zatvorenici prilikom dolaska na izdržavanje kazne i postojeću hijerarhijsku strukturu unutar institucije. Zatvorsko okruženje predstavlja za sve osuđene novu okolinu te je zauzimanje određene uloge za njih adaptivna strategija, a u pojedinim zatvorima – ne misli se na hrvatski kontekst – i metoda „preživljavanja“. Tijekom seansi, jedan od stručnjaka davao je mogućnost sudionicima da sudjeluju u npr. izboru glazbe koja će se koristiti te je takvim pristupom, kojim im je dana kontrola određenog aspekta seanse došlo do promjene socijalne dinamike. Grupni proces postao je više suradničkog tipa, komunikacija u grupi se poboljšala, a hijerarhijski poredak je postajao manje vidljiv. Davanje kontrole i mogućnosti izbora zatvorenicima (kojima je to oduzeto prilikom ulaska u zatvorsku instituciju) stvara kod

istih osjećaj važnosti i smanjuje anksiozne i depresivne simptome koji se javljaju kao rezultat osobnih deprivacija (Wooldredge, 1999, 2006; prema Mortimer, 2017).

U dostupnoj literaturi postoje još navodi o korištenju plesne drame sa zatvorenicima u Indiji gdje od 2008. godine pa sve do danas isti, zajedno s penalnim osobljem imaju javne izvedbe (Basu, 2012). Ovaj članak nije znanstveno-istraživačkog tipa, ali daje uvid u načine primjene plesne terapije i promjene koje su nastupile kod osuđenika uslijed sudjelovanja u istoj. Osim detektiranih poboljšanja u psihosocijalnom funkcioniranju od strane autora, također i sami sudionici kroz ispovijesti izvještavaju o promijenjenim stavovima, ponašanjima i stilu života. Poistovjećivanje s dramskim djelima i njihovo izražavanje kroz pokret, dovelo je kod zatvorenika do katarzičnog učinka, ulijevanja nade i želje za promjenom. Iako ovakav terapijski pristup nije imao 100%-tni ishod učinkovitosti u kontekstu rehabilitacije zatvorenika, ipak je većina onih koji su profitirali od njega i uspješno reintegrirani u zajednicu. Drugačiji pristup zatvorenicima kroz uvažavanje njih i njihovih prava, doveo je i do značajnih socijalnih promjena koje se odnose na percepciju zatvorenika i njihovo prihvaćanje u društvu. Kroz plesno-dramske izvedbe osuđenima je pružena podrška, razumijevanje kao i (socijalno) odobravanje što je većina zadnji put iskusila prije početka izdržavanja kazne zatvora.

Jedno od rijetkih istraživanja u ovom području koje obuhvaća prikaz elemenata znanstvenih istraživanja (definiranje znanstvenog problema, postavljanje hipoteza, metode prikupljanja i analize podataka itd.) proveli su Koch, Ostermann, Steinhage, Kende, Haller i Chyle (2015). Ovom pilot-studijom provedena je evaluacija programa treninga emocionalne regulacije koji se temelji na načelima terapije plesom i pokretom i psihodrame. Jedna od korištenih tehnika bila je „borba štapovima“ koja omogućuje da pojedinac kroz igranje uloga žrtve i počinitelja dobije uvid u poziciju i perspektivu obje strane čime se radi na razvoju empatije. Uzorak je obuhvaćao 47 sudionika iz triju njemačkih zatvora. Rezultati ove studije pokazali su da kod eksperimentalne grupe nisu izmjerene statistički značajne promjene u razini ljutnje i eksplicitne i implicitne agresivnosti. Unatoč tom nalazu, kroz metodu samoiskaza sudionici su izvještavali o razvijenoj tjelesnoj svjesnosti, socijalnim kompetencijama i grupnoj koheziji te o osjećaju veće distanciranosti od vlastite agresivnosti. Razgovorom u fokus grupi naveli su još i povećanu empatiju i poštovanje prema drugima te promjenu u načinu gledanja na sebe, druge i žrtve kaznenih djela. Uz to, naučili su i alternativne, nenasilne metode suočavanja s vlastitim problemima. Nalazi o smanjenom potencijalu trenutačne agresije i povećanoj sposobnosti izražavanja potreba po završetku programa dobiveni su analizom pokreta provedenoj kroz opservaciju ponašanja. Sumirajući sve navedeno, rezultati dobiveni kvalitativnim metodama i

metodom opservacije podržavaju hipotezu da ovakav tip programa može pridonijeti smanjenju razine agresivnosti, dok kvantitativni podaci ne idu u prilog toj konstataciji. Međutim, ovo istraživanje ima određena značajna ograničenja. Jedno se odnosi na mali uzorak obuhvaćen istraživanjem, dok je drugi vezan uz kratko trajanje programa (samo sedam dana) što čini očekivanje značajnijih promjena pomalo nerealnim. Također, primijenjeni mjerni instrumenti, točnije IAT autora Plessnera i Bansea (2001; prema Koch i sur., 2015), nisu bili prikladni za korištenje u radu s ovom populacijom zbog manjka vještina potrebnih za njihovo ispunjavanje. Vrlo je vjerojatno da je osjećaj nekompetentnosti koji se javio kod sudionika doveo kod istih do neželjenog kontraefekta poput rasta razine anksioznosti, iritabilnosti i ljutnje. Uz nabrojano, potrebno je još spomenuti i da neke od mjernih skala na pojedinim instrumentima nisu bile standardizirane, stoga tim rezultatima treba oprezno pristupati.

Zanimljiv nespecificirani sustavni pregled provele su Littman i Sliva (2020) kojim su obuhvatile 25 studija o primjeni art-programa (među kojima su i plesni programi) u zatvorskom okruženju. Najviše njih izvještava o promjenama u socijalno-emocionalnom području, zatim edukativnom i govornom, disciplinskim prekršajima, a najmanje u pogledu ishoda vezanih uz zajednicu i politiku. Statistički značajna poboljšanja izmjerena su u varijablama koje se odnose na samopouzdanje, samopoštovanje, socijalnu kompetentnost, emocionalnu stabilnost i kontrolu te je zabilježen statistički značajan pad u razini ljutnje i beznađa. Međutim, važno je naglasiti da su ovim pregledom obuhvaćene studije koje se odnose na art-programe (kazalište, ples, pisanje, glazba itd.), ali one ne podrazumijevaju istraživanja koja se odnose na primjenu art-ekspresivnih (psiho)terapijskih pravaca, među kojima je, između ostalih, i terapija plesom i pokretom. Sažetije, radi se o pregledu art, a ne art-terapijskih programa.

Rezultate primjene terapije plesom i pokretom značajne za forenzički kontekst sažela je Batcup (2013) u svom sustavnom pregledu. Nalazi su temeljeni na podacima dobivenim putem nasumičnih kontroliranih studija, empirijskim istraživanjima, vladinim smjernicama, anketama, studijama slučaja te su obuhvaćeni i još neobjavljeni podaci. Dobrobiti terapije plesom i pokretom na populaciju zatvorenika u penalnim institucijama su brojne, no, ipak treba napomenuti da ovaj pristup do određenih pozitivnih promjena može, ali i ne mora nužno dovesti. U skladu i s ranije predstavljanim rezultatima, terapija plesom i pokretom bi mogla pridonijeti razvoju socijalnih odnosa i grupne kohezije (Milliken, 2008a; Ramharter, 2000; Vadhanapakorn, 2008; sve prema Batcup, 2013). Također, njen doprinos se može ogledati i u pogledu smanjenja depresivnih simptoma, opće psihičke uznemirenosti te osobnih konflikata (Milliken, 2002). Podaci o primjeni plesa i pokreta u terapijske svrhe, osim u američkom,

prisutni su i u britanskom kriminalnom sustavu sa svrhom liječenja oboljelih osuđenika od depresije (Grodner, Braff, Janowsky i Clopton, 1982; Koch, Morlinghaus i Fuchs, 2007; sve prema Batcup, 2013) i anksioznosti (Brooks i Stark, 1989; Cruz i Sabers, 1998; Erwin-Grabner, Goodhill i Von Neidal, 1999; Leste´ i Rust, 1984; Ritter i Low, 1996; sve prema Batcup, 2013). Nadalje, anketnim pristupom i studijama slučaja utvrđen je porast samopouzdanja kod sudionika, a mentalni bolesnici su aktivnije sudjelovali u procesu u odnosu na neki drugi tip tretmana (Batcup, 2008b; Brooker i sur., 2007; Ginzberg, 1991; Harding, Brooks, Ashikaga i Strauss, 1987; Secker, Hacking, Spandler, Kent i Shenton, 2007; Wilson i Goldie, 2006; sve prema Batcup, 2013). Povezano s problemima mentalnog zdravlja, pozitivni efekti terapije plesom i pokretom pronađeni su u radu sa shizofrenim osobama u pogledu ego patoloških obrazaca (Rohricht i Priebe, 2006; Rohricht, Papadopoulos, Suzuki i Priebe, 2009; sve prema Batcup, 2013), ali i negativnih simptoma općenito. Termin *mentalizacije* često se spominje u kontekstu psihopatologije poremećaja ličnosti, a on označava sposobnost razumijevanja vlastitog mentalnog stanja te zaključivanja što se nalazi u umu druge osobe. Kliničkim studijama pokazano je da terapija plesom i pokretom potiče proces mentalizacije kod oboljelih od graničnog poremećaja ličnosti kroz prakticiranje usredotočene svjesnosti, neverbalnu ekspresiju i verbalnu refleksiju o proživljenom (Bateman i Fonagy, 2006; Boris, 2001; Emmett, 2009; Manford, 2010; Stark i Lohn, 1989; The National Institute for Health and Clinical Excellence, 2009a; sve prema Batcup, 2013). Također, za skupinu osuđenih osoba s antisocijalnim poremećajem ličnosti korištenje plesa i pokreta kao neverbalne metode, moglo bi smanjiti otpor prema samoprezentaciji i motivirati ih za nastavak sudjelovanja u tretmanu (Payne, 1992; prema Batcup, 2013). U ovom diplomskom radu, ranije je spomenuto kako je kod ovisničke populacije primjena terapije plesom i pokretom pozitivno utjecala na osvještavanje i povezivanje dijelova sebstva u cjelinu (Kirane, 2018). Srodno tome, i u nekim drugim istraživanjima se govori o pozitivnim učincima na odnos i sliku o vlastitom tijelu (Miliou i Avdi, 2006; Reiland, 1990; Tillotson, 2007; sve prema Batcup, 2013). Osim toga, efekti su bili vidljivi i na druge aspekte ovisnosti – ponašanja i osjećaje koji se javljaju pod utjecajem sredstava ovisnosti. U ovom sustavnom pregledu, terapija plesom i pokretom se spominje kao moguća intervencijska metoda kod osuđenih osoba s iskustvom zlostavljanja. Traume ovog tipa mogu dovesti do stanja „odvojenosti“ žrtve od vlastitog tijela što nerijetko dovodi do manifestiranja samodestruktivnih ponašanja, a kroz ples i pokret se ti odvojeni dijelovi mogu ponovno spojiti (Callaghan, 1998; prema Batcup, 2013).

Radovi spomenuti u ovom diplomskom radu pod poglavljem „Pregled istraživanja – primjena plesno utemeljenih programa sa zatvorskom populacijom“ uglavnom opisuju s kojom skupinom počinitelja kaznenih djela je terapija provedena te koje su promjene uočene, ali ne i kako je došlo do tih promjena niti kako su one mjerene i analizirane. Točnije, izvorni znanstveni radovi su rijetki u ovom području, a dominantno prevladavaju oni stručne prirode. Jedno od glavnih ograničenja art-ekspresivnih terapija se upravo odnosi na njenu znanstvenu valjanost. Iako u literaturi postoje navodi o primjeni terapije plesom i pokretom u radu sa zatvorskom populacijom, stručnim analizama je utvrđeno da se malen broj radova temelji na znanstvenim dokazima (Meekums, 2010; Meekums i Daniel, 2011; Muirhead i Fortune, 2016; sve prema Bieda, 2019). Kao nedostaci spominju se neadekvatne metode uzorkovanja, mali uzorci i nedovoljan broj kontrolnih skupina, ali i oni koji se odnose na mjerne instrumente. Pregledom dostupne literature, može se zaključiti da istraživači nerijetko zaziru od primjene kvantitativnog pristupa u svojim istraživanjima te se priklanjaju kvalitativnim metodama s kojima su bolje upoznati. Korištenje *mixed method* pristupa u stručnom radu čini se kao rješenje koje bi moglo prevladati glavne nedostatke koji se navode vezano uz primjenu terapije plesom i pokretom (Meekums, 2010; prema Bieda, 2019). Ipak, istina je da kvantificiranje i kvalificiranje otežava činjenica da terapija plesom i pokretom nije sastavljena od univerzalnih smjernica za njeno korištenje, odnosno ne može se primjenjivati standardizirano, „po receptu“. Svaki terapeut plesom i pokretom ima slobodu oblikovati seansu u skladu s njegovim željama, ali i potrebama i obilježjima grupe. Uz to, i pristupi (razvijeni od pionira Marian Chace, Mary Whitehouse i Trudi Schoop) koje stručnjaci koriste u radu se razlikuju ovisno o tome za koji se odluče (Levy, 2005; prema Bieda, 2019). No, neovisno o pristupu, svaka terapija plesom i pokretom se u svojoj srži temelji na istim načelima. Nadalje, nedostatak longitudinalnih studija koje bi mogle dati podatke o dugoročnim efektima kao i stopama recidivizma također onemogućuju širenje ovog područja (Milliken, 2008).

Unatoč svim nabrojanim nedostacima, ne smije se zanemariti činjenica da ipak postoji nezanemariv broj studija koje navode obećavajuće rezultate u pogledu poboljšanja razine samopoštovanja, emocionalne regulacije i samopouzdanja kod populacije osuđenih (Batcup, 2013; Gussak, 2009; Koch i sur., 2015; Milliken, 2008; Mortimer, 2017; Qui i sur., 2017; sve prema Bieda, 2019) kao i na razvoj komunikacijskih vještina i međuljudskih odnosa (Gray, 2001; Seibel, 2008). Manjak postojećih programa koji se odnose na primjenu terapije plesom i pokretom u radu s počiniteljima kaznenih djela mogao bi se pripisati i činjenici da osim što art-ekspresivne terapije predstavljaju novitet u odnosu na neke druge intervencijske metode,

također ne postoje jasni znanstveni dokazi o njenim učincima u praksi. Bez valjanih, znanstvenih argumenata koji bi podržavali uvođenje ovakvog oblika tretmana u penalni sustav, implementacija istog se metaforički može usporediti s „borbom s vjetrenjačama“.

6. Autorski program

Osmišljeni autorski program temelji se na idejama iz literature, ali i na znanjima stečenim fakultetskim obrazovanjem, vlastitim promišljanjima i idejama te na iskustvu vođenja plesnih grupa i sudjelovanju u plesnim radionicama i aktivnostima.

6.1. Značaj terapije plesom i pokretom u zatvorskom kontekstu

U ovom poglavlju sumirat ću već ranije navedene znanstvene spoznaje i povezati ih s osobnim mišljenjem zašto smatram da bi uvođenje terapije plesom i pokretom u zatvorski sustav bilo korisno i svrsishodno za osuđenike.

Kako je već prije u radu navedeno, prizonizacija je postupak koji je stresan za svakog zatvorenika te kao takav može dovesti do razvoja brojnih internaliziranih i eksternaliziranih problema. Djelovanje zatvorskog okruženja na pojedinca je individualno determiniran proces koji se razlikuje u svojim ishodima. Točnije, kod jednog zatvorenika on može izazvati osjećaje poput tuge i usamljenosti što može dovesti do razvoja depresije, dok kod drugog ta ista situacija može dovesti do frustracija koje mogu eskalirati do agresivnih, nasilnih aktova. U ovom kontekstu terapija plesom i pokretom može poslužiti kao „ispušni ventil“ koji će prevenirati manifestaciju spomenutih neželjenih oblika ponašanja i naučiti zatvorenika kako se nositi sa svojim emocijama na prihvatljiviji način. Također, kroz seanse se nastoji ostvariti atmosfera uzajamnog podržavanja i prihvaćanja što utječe na kvalitetu međuljudskih odnosa i generalno potiče ostvarivanje socijalnih interakcija. Korištenje plesa i pokreta kao medija ne zahtijeva od pojedinca nikakvu posebnu vještinu te je prednost neverbalnih medija u tome što se kroz njih mogu „izreći“ stanja, želje, misli koje je ponekad teško iskazati riječima. Kroz istraživanja pokazalo se da su zatvorenici najviše skloni svoje slobodno vrijeme ispunjavati fizičkim aktivnostima, a nakon toga, kreativnim radionicama. Terapija plesom i pokretom čini se kao idealan balans između ove dvije kategorije koja istovremeno sadrži i fizičku komponentu, ali podrazumijeva i kreativni proces.

6.2. Preuvjeti

Neki od nužnih preuvjeta za implementaciju terapije plesom i pokretom u zatvorskom sustavu odnose se na njenu zasnovanost na principu dragovoljnosti te na stručno i dosljedno provođenje iste. Prije samog početka terapije, preporučuje se davanje sudionicima upute da se obuku u što udobniju odjeću kako bi imali mogućnost slobodno se kretati te kako bi postigli osjećaj ugone i opuštenosti što olakšava rad na neugodnim temama. Osim toga, terapeut je zadužen za stvaranje sigurnog okruženja koje omogućuje samootkrivanje i refleksiju. Korištenje udobnih, mekih predmeta poput tepiha i/ili jastuka može stvoriti ambijent u kojemu se sudionici mogu lakše opustiti i prepustiti terapijskom procesu. U svom radu, Seibel (2008) spominje kako su njene korisnice često znale samo ležati na sagu što bi im pružalo osjećaj sigurnosti, topline i ugone koji im je nedostajao tijekom izdržavanja kazne zatvora.

U radu ću se voditi dokumentom pod nazivom „Kontrolni popis za pripremu i praktični savjeti za voditelje seansi kreativne terapije“ koji se sastoji od pitanja koje je poželjno da si terapeut postavi prije, tijekom i nakon seanse (Warren, 2003).

6.3. Struktura programa

Predstavljeni program osmišljen je za provođenje u zatvorskom sustavu s odraslim počiniteljima kaznenih djela u grupama homogenim po spolu. Optimalna veličina grupe bi trebala biti između 8 i 12 sudionika, no, ukoliko bi broj zainteresiranih bio veći, osnovalo bi se više paralelnih grupa. Seanse su zamišljene da se odvijaju 1-2 puta tjedno u trajanju od sat vremena kroz period od dva mjeseca (po mogućnosti i tri)⁵. Kroz njih, teme koje će biti obrađene odnose se na dva šira područja – odnos prema sebi i odnos prema drugima. Ovaj program temelji se na konceptu da je svaka osoba nerazdvojiva biopsihosocijalna cjelina te da će sukladno tome, promjene na jednom području rada (odnosu prema sebi) dovesti do promjena na drugom (odnosu prema drugima). Aktivnosti i ciljevi bit će prikazani prema fazama grupnog razvoja, koje su također i faze terapijske seanse u terapiji plesom i pokretom – zagrijavanje, razvoj teme i zatvaranje. Navedene grupe ciljeva ostvaruju se postepeno, kroz svaku od aktivnosti pripadajuće faze te se očekuje da će se ostvariti različitom dinamikom. U radu, kombinirat će se nekoliko različitih stilova intervencija, a to su zrcaljenje, imitacija,

⁵ Ako bi se program provodio kroz period duži od dva mjeseca, potrebno je osmisliti još neke aktivnosti ili razraditi ponuđene.

pojašnjavanje i proširivanje repertoara ekspresivne kretnje te poticanje kretanja/dijaloga u pokretu.

Područja rada:

1. odnos prema drugima

Potpodručja:

- empatija
- komunikacijske vještine

2. odnos prema sebi

Potpodručja:

- samospoznaja – otkrivanje i razvoj vlastitog selfa
- slika o sebi, samopouzdanje
- potisnuta emocionalna stanja, povijest traume

Zagrijavanje

Trajanje: 10-15 minuta

Ciljevi:

- uspostavljanje izravne komunikacije i kontakta u odnosima voditelj-korisnici te između korisnika
- razvoj grupne kohezije (aspekt grupne dinamike)
- iniciranje ulaska korisnika u kontakt s vlastitim tijelom (individualni aspekt)

Aktivnosti osmišljene za fazu zagrijavanja imaju ulogu „probijanja leda“ te se provode na način da svi sudionici (zajedno s terapeutom) formiraju krug. Prvenstveno se radi o vježbicama koje ne zahtijevaju posebne kompetencije te u njima mogu sudjelovati svi članovi neovisno o stupnju njihovog motoričkog i psihičkog razvoja. Aktivnosti su dominantno usmjerene prema cijeloj grupi što umanjuje pojedinačnu razinu anksioznosti, a početna formacija kruga doprinosi osjećaju jednakosti i ravnopravnosti svih prisutnih. Značaj aktivnosti zagrijavanja ogleda se i u tome što kroz njih, u neprijetećoj atmosferi, možemo saznati mnogo informacija o sudionicima koje se odnose na njihove psihofizičke mogućnosti, ali i na sposobnosti funkcioniranja u grupi (načini reagiranja, uloge koje zauzimaju, stupanj razvoja socijalnih vještina itd.).

„Reci mi nešto o sebi“ naziv je prve skupine aktivnosti koje su usmjerene na početni kontakt, odnosno na upoznavanje sudionika s terapeutom, ali i međusobno.

Na inicijalnom susretu, terapeut može dati uputu sudionicima da se svatko predstavi uz izvođenje jednog, jednostavnog pokreta, a onda ostatak grupe ponavlja ime i kretnju predstavljenog člana. Voditelj može započeti ovu aktivnost te odabrati smjer u krugu po kojem će se aktivnost odvijati. U idućim susretima, terapeut ima mogućnost razrađivanja ove aktivnosti; voditelj može tražiti od sudionika da uz svoje ime dodaju riječ na isto početno slovo koja ih opisuje (npr. hrabri Hrvoje) ili da kažu jednu stvar koju vole raditi (npr. ja sam Hrvoje i volim spavati). Uz to, voditelj može dati uputu da svatko na prvobitnu kretnju doda još jedan ili više novih pokreta čime se postiže stvaranje koreografije.

Kako bi se korisnici bolje upoznali, ali i uvidjeli međusobne sličnosti voditelj može inicirati aktivnost nazvanu „Različito slični“. Ona se odvija tako da voditelj govori dvije tvrdnje između kojih se sudionici moraju odlučiti koja se odnosi na njih ili s kojom se više poistovjećuju, a sama podjela odvija se kroz različite oblike kretanja. Npr. „Neka svi ljevaci stanu lijevo, a svi desnjaci desno.“, „Neka svi koji vole mačke hodajući na prstima stanu lijevo, a svi koji preferiraju pse neka odskakuću desno.“. S vremenom voditelj može uvoditi i intimnije i teže teme (npr. „Neka svi koji imaju loša sjećanja na svoje djetinjstvo stanu na jednu stranu, a ostali koji vežu uglavnom pozitivna sjećanja stanu na drugu.“).

Drugu skupinu, nazvanu „Pokrenimo se“, čine aktivnosti čiji cilj može biti dvosmjernan na način da psihofizički aktivira sudionike ili suprotno, da otpusti njihovo uzbuđenje (koje bi moglo utjecati na red u grupi). Aktivnosti mogu biti opće poznate dječje igre (npr. dan/noć, ples sa stolcima) ili fizičke vježbe poput istezanja (npr. voditelj vodi zagrijavanje uz pričanje priče).

„Pričam ti priču“ – voditelj započinje naraciju: „Dječak Luka se probudio. Prvo se duboko protegnuo (imitira rastezanje) te poskočio iz kreveta (imitira skok). Ugledao je vani snijeg i brzo otrčao iz kuće (imitira trčanje na mjestu). Počeo je skupljati snijeg s poda i oblikovati grude koje je bacao prema drvetu (imitira radnju spuštanja, pravljenja grude s rukama i bacanje)...“. Osim toga, voditelj može zadati i jednostavniji ritmični obrazac kojeg sudionici mogu pratiti te ga razrađivati i modificirati – npr. dodavati višestruke ritmove i pauze, mijenjati dinamiku i tempo.

„Svjesno hodanje“ – ova aktivnost može se koristiti kako bismo pažnju sudionika usmjerili na kinestetičko-proprioceptivni osjet. Također, ona može poslužiti i kao poveznica između uvodnog i središnjeg dijela seanse. Razvoj ove vježbe može se odvijati na način da sudionici

moгу započeti kretanje s običnim hodom, a zatim ga usklađivati s tempom glazbe u pozadini te ga početi razvijati u slobodne, kompleksnije povezane kretnje. Voditelj može imati aktivnu ulogu i sudjelovati u procesu te usmjeravati članove na osvještavanje vlastite posture, načina kretanja i uočavanje nepravilnosti ili pasivnu kroz opserviranje grupe izvana.

„Tko me prati? Koga pratim?“ može se koristiti kao nastavak „Svjesnog hodanja“ ili kao zasebna aktivnost. Sudionicima se može dati uputa da prate nekog, ali da ne smiju biti praćeni ili da prate nekog od članova i da pritom dopuste da budu praćeni. Po završetku aktivnosti, sudionike se može zamoliti da se vrate u krug i da podijele kako su se osjećali kada su ih drugi pratili, a kako kada su oni bili ti koji su pratili.

U aktivnosti pod nazivom „Prati moj ples“, prikazanoj u Warren (2003), članovi grupe naizmjenično ulaze u centar kruga te svatko od njih izvodi pokrete koje zatim paralelno s njim, cijela grupa ponavlja. Ova aktivnost omogućuje sudionicima da svatko od njih bude viđen, primijećen te da bude u ulozi vođe. Također, osoba koja izvodi kretnje ima mogućnost kontrole odnosno, ukoliko ne želi više biti „glavna“, može odabrati člana (imenovati ga ili mu dobaciti zamišljeni predmet) koji će preuzeti njenu ulogu – npr. „Sada pratimo ime jednog od sudionika“.

Razvoj teme

U središnjoj fazi naglasak je na istraživanju unutarnjeg svijeta sudionika kroz ples i pokret. Korisnici postepeno popuštaju kontrolu i počinju simbolično izražavati pokrete te zajedno s terapeutom otkrivaju pravo značenje svojih kretnji.

Trajanje: oko 30 minuta

Ciljevi:

- prorada i otpuštanje potisnutog emocionalnog sadržaja i potencijalnog traumatskog iskustva
- obrada elemenata tjelesnog iskustva
- poticanje samoekspresije, samospoznaje i refleksije
- razvoj slike o sebi
- promjena stavova i nefunkcionalnih obrazaca ponašanja (koliko je moguće ovim oblikom tretmana djelovati na njih)

Aktivnosti

Aktivnosti koje slijede u nastavku svode se većinski na primjenu slobodnog, autentičnog, pokreta te su sve dostupne korištenju i ostalih intervencijskih tehnika poput imitacije, zrcaljenja i istraživanja pokreta. U nastavku će dakle biti dan samo okvir određenih aktivnosti, a terapeut sam ima slobodu izabrati hoće li se služiti kombinacijom ovih stilova ili usmjeriti samo na jedan i njegovu dublju proradu. Osim toga, teme koje se obrađuju kao i metode rada (u grupi, u parovima, individualno) su također sklone modifikacijama, no trebaju biti u skladu s razvojnim stadijem grupnog i individualnog procesa.

U prvoj aktivnosti voditelj posloži po podu asocijativne karte te zamoli sudionike da izaberu onu kartu koju vežu uz npr. osjećaj ljutnje te da se prisjete situacije kada su se tako osjećali (s prolaskom vremena voditelj može usmjeravati pitanja prema ispitivanju prirode počinjenog kaznenog djela). Zatim voditelj može podijeliti članove grupe u parove ili ponovno oformiti krug te ih zamoliti da ulaskom u centar kruga, kroz pokret, podijele svoje iskustvo s ostalima. Nije nužno da u jednoj seansi svi sudionici uđu u centar kruga, već se terapeut može zadržati na samo jednom članu i njegovoj situaciji. Grupa u ovom slučaju može poslužiti izdvojenom pojedincu kao „zrcalo“ što dovodi do osjećaja prihvaćenosti te utječe na njegovo psihosocijalno funkcioniranje. S obzirom na to da se zrcaljenje temelji na kinestetičkoj empatiji, ova aktivnost kod sudionika gradi međusobno povjerenje te im ukazuje na univerzalnost njihovih problema i načine suočavanja s njima (Mintarsih i Azizah, 2020). Asocijativne karte, mogu se koristiti kao podloga za pokretanje različitih tema i uz njih vezanih emocija.

Druga aktivnost odnosi se na primjenu slobodnog pokreta kroz prostor. Kretanje može biti inicirano raznim načinima – npr. glazbom, grupnom diskusijom ili vlastitim razmišljanjem o određenoj temi. Korisnici mogu započeti svoje kretanje hodaњem kroz prostor, zatim postepeno i izolirano „uključivati“ ostale dijelove tijela te naposljetku prijeći u fazu improvizacije koristeći spontane kretnje. Imaginacija i improvizacija potiču kreativnost, maštovitost i spontanost te realizaciju vlastitog potencijala, vrijednosti i kompetentnosti kod sudionika. Tijekom izvođenja aktivnosti, terapeut može korisnicima dati uputu da dodaju i element taktilnosti čime isti stvaraju granicu između sebe i okoline, a uz to vlastiti dodir ima i snažan učinak u kreiranju slike o sebi (Tantia, 2016). Promatranje kretanja izvana omogućuje voditelju bogatstvo informacija o korisnicima.

Treća aktivnost temelji se na efortima. Terapeut prepričava sudionicima hipotetsku situaciju uz glazbenu pratnju u pozadini. Primjer situacije može glasiti ovako: „Još od malena Ivica se

razlikovao od svojih vršnjaka. Bio je puno mršaviji, niži te je nosio naočale. Njegovim vršnjacima uvijek je bio meta „zafrkancije“, a često bi ga, uz zadirkivanje, drugi učenici znali i fizički maltretirati. Ivica bi svaki dan nakon škole tužan odlazio doma i pitao se što s njim nije u redu. Znao je sate provoditi ispred ogledala analizirajući se, a na spavanje bi često odlazio sa suzama u očima...“. Nakon pročitane teksta, voditelj postavlja pitanje korisnicima jesu li se ikada osjećali kao Ivica i ako jesu, da se probaju detaljnije prisjetiti te situacije. Zatim se korisnicima daje uputa da probaju to stanje prikazati pokretom (voditelj u ovoj fazi može poglasniti glazbu). Dok se sudionici kreću, terapeut se usmjerava na one kretnje iz kojih se može uočiti povezanost s emocijama te ukazuje korisnicima na iste. Detektirani pokreti se zatim razrađuju na način da se mijenja njihovo trajanje i brzina izvođenja. Rad na efortima utječe na razvoj vještina suočavanja koje su u vezi s našim osjećajima, načinom razmišljanja i ponašanja, pažnjom, konfrontacijom i donošenjem odluka. Ova aktivnost može završiti grupnom diskusijom o procesu, a terapeut se može i ponovno vratiti na priču s Ivicom. Voditelj zatim dijeli sudionike u parove ili trojke te ih zamoli da se dogovore tko će biti osoba „A“, a tko osoba „B“ (u trojkama su dvije osobe „B“) uz napomenu da će se kasnije zamijeniti. Osoba „A“ predstavlja Ivicu, a osoba „B“ dobiva ulogu Ivičinog prijatelja koja mora kroz pokret iskazati prihvaćanje i podršku prema Ivici. Odigravanje uloga može se odvijati kroz zrcaljenje (osoba „A“ zrcali osobu „B“), neverbalni dijalog (osobe „A“ i „B“ razgovaraju kroz pokret) ili na način da osoba „A“ ima pasivnu ulogu te promatra osobu „B“. Nakon zamjene uloga moguće je ponovno pokretanje diskusije i dijeljenje iskustava (unutar parova ili cijele grupe).

Vezano uz prethodnu aktivnost, Tillotson (2007) navodi zanimljiv primjer kako rad na efort akcijama može doprinijeti razvoju kontrole na fizičkom (kontrola tijela), ali i na psihičkom planu (kontrola tijeka misli). Korisnica koja je patila od paranoidnih smetnji često ne bi mogla tijekom seansi uspostaviti stanje mirovanja što se odražavalo i na njenu plesnu improvizaciju za koju su bili karakteristični brzi isprekidani pokreti. Zajedno s grupom, terapeut je kroz zrcaljenje počeo postupno produljivati trajanje i povećavati opseg njenih kretnji, koristiti veće pauze te sinkronizirati disanje s pokretima. Korisnica je naposljetku uspjela steći kontrolu nad svojim radnjama i promijeniti, njoj prirodni način kretanja, a time i način njenog razmišljanja i reagiranja. Jednaki efekt može se postići umjesto zrcaljenjem i korištenjem ritma. Grupa može sama stvoriti zvučnu pratnju te ubrzavanjem tempa aktivirati pasivne korisnike ili usporavanjem smiriti one nekontrolirane, impulzivne. Osim toga, grupni ritam ima snagu utjecati na izbor pokreta, način na koji se sudionici izražavaju, a posljedično i na njihovo

ponašanje. Eksperimentiranje s kretnjama, ali i novim obrascima ponašanja omogućuje razvoj samosvjesnosti, ali i svjesnosti u odnosima s drugima.

Četvrta aktivnost, kao i prethodna, također podrazumijeva rad na kontroli pokreta i zahtijeva u određenoj mjeri razvijenu svjesnost o tijelu. U knjizi autora B. Warrena (2003) ova vježba nazvana je „Električna lutka“ te u njoj voditelj podijeli sudionike u parove i odredi koja će osoba biti lutka, a koja lutkar. Lutkaru se daje rekvizit nalik štapiću koji je imaginativno ispunjen električnom strujom. U slučaju da voditelj ne posjeduje dovoljan broj štapića, lutkari se mogu koristiti vlastitim prstom pri čemu se obavezno mora provjeriti s drugom osobom („lutkom“) odgovara li joj ta metoda rada. Osoba u ulozi lutke zatim zatvara oči i mora odreagirati na lutkarove podražaje tako da zahvaćeni dio tijela prvo naglo pomakne kao da je stvarno došla u dodir s elektricitetom, a zatim ga polako, kontrolirano vraća u neutralni položaj. Kroz ovu vježbu, pojedinci rade na fokusu i osvještavanju senzacija u tijelu, a moguće je i postizanje meditativnog stanja. Nadalje, u socijalnom kontekstu, dodir kao takav (primanje dodira i dodirivanje druge osobe) stvara osjećaj blagostanja kod osoba. S obzirom na to da se ova aktivnost temelji na fizičkom kontaktu (bio on putem ljudskog dodira ili rekvizita) te se odvija u osobnom prostoru (kinesferi) korisnika, nužno je postojanje određene razine povjerenja u svakom od parova. Također, preporučuje se i da osoba-lutka tijekom trajanja aktivnosti ima zatvorene oči čime se prepušta metaforički, ali i doslovno u ruke osobe-lutkara.

Peta aktivnost temelji se na kombinaciji Warrenovih (2003) aktivnosti „Follow my dance II & III“ i idejama autorice ovoga teksta. Voditelj sudionike postavlja u kružnu formaciju te ih zatraži da zatvore oči i usmjere pozornost na tekst koji će pročitati – „Zamislite da ste stablo, stablo koje pušta svoje korijenje duboko u zemlju. Osjetite energiju koja prolazi od vaše glave pa sve do vaših stopala i dalje. Zemlja vas podržava i dopušta vam da propadate u nju. Tijelo vam postaje sve teže i osjećate se centrirano, kako bi se reklo – stojite s dvije noge na zemlji. Usmerite se sada na svoj dah. Vaš dah postaje sve dublji i smireniji. Osjetite sada svoja leđa koja se sve više šire sa svakim udahom. Energija prolazi kroz svaki vaš kralježak i proteže se kroz zdjelicu pa noge i naposljetku kroz stopala. Dopustite svojem tijelu da se počne lagano ljuljati oko svoje osi. Vaša stopala vas i dalje podržavaju. Osjetite sada kako se energija počinje širiti i izvan vašeg organizma. Ona vas okružuju kao da se nalazite u energetsom polju. Počnite lagano odvajati stopala od zemlje i krenite se polagano kretati u vašem energetsom prostoru. Istražite koliki je taj prostor. (*Voditelj daje sudionicima vrijeme da se neometano kreću*). Kada ste istražili prostor polagano se vratite u početnu poziciju i otvorite oči.“. Nakon uvodnog teksta, voditelj može postaviti sudionicima pitanje kako su se osjećali tijekom

processa. Zatim ih zamoli da formiraju krug i da jedan po jedan kažu na glas svoje ime i zauzmu položaj tijela koji predstavlja njihovo trenutno emocionalno stanje. Ostatak grupe zatim može ponoviti ime i zauzeti oblik osobe. Kada su svi sudionici to učinili, voditelj može dati uputu sudionicima da ponove svoje položaje još jednom, ali u bržem tempu. Ponavljanje se može odviti još nekoliko puta svaki put s još većim ubrzanjem od prethodnog čime prvobitno izolirane kretnje poprimaju oblik koreografije. Voditelj zatim može podijeliti sudionike u dvojke ili trojke te im dati uputu da naprave samostalnu koreografiju od tih pokreta s time da pokrete mogu ponavljati, kao i izvoditi u različitim razinama, različitog trajanja i intenziteta. Parovi ili trojke zatim prezentiraju svoja koreografska djela ostalim sudionicima. Ova aktivnost ima pozitivne učinke na intra i interpersonalnoj razini.

Nakon navedenih pet aktivnosti bit će opisane aktivnosti koje se odnose na razvoj grupne kohezije, timski rad, zajedničko rješavanje problemskih situacija i zadataka. Sudionici kroz njih uče surađivati, prilagođavati se jedni drugima, komunicirati te usvajaju nove obrasce razmišljanja i ponašanja. Prva aktivnost odnosi se na stvaranje tzv. „ljudskog zida“. Korisnici moraju, prislonjeni rame uz rame, prijeći s jednog dijela prostorije na drugi bez da „zid pukne“. Kako bi uspješno izvršili zadatak, sudionici se moraju međusobno usklađivati u kretnjama i prilagođavati osobi pored sebe, što zahtijeva strpljenje i promišljene, neimpulzivne radnje. Iduća aktivnost temelji se na stvaranju osjećaja povjerenja i prihvaćanja među sudionicima. Voditelj grupe odabire pojedinca koji stane u centar kruga koji su ostali članovi formirali oko njega. Osoba u sredini zatim zatvara oči i prepušta se ostalim sudionicima da ju uhvate, odnosno da „upravljaju“ njezinim tijelom. Ova aktivnost često se koristi u radu s ovisnicima kako bi se smanjili osjećaji izoliranosti, neprihvaćenosti i distanciranosti te postigle dublje konekcije između članova (Milliken, 1990, 2008).

Zatvaranje

Trajanje: 10-15 minuta

Ciljevi:

- postizanje stanja opuštenosti/relaksiranosti
- integracija doživljenog na seansi
- poticanje kreativnosti i samoizražavanja

U ovoj fazi, koristit će se nekoliko različitih metoda i tehnika kojima se sudionike potiče na internalizaciju obrađenog sadržaja seanse te ih se nastoji pripremiti povratku svakodnevnim obavezama izdržavanja kazne zatvora.

Prvu skupinu aktivnosti koje se odnose na primjenu relaksacijskih tehnika autorica ovog diplomskog rada nazvala je „Prvo se opusti, a zatim se iskustvu prepusti“. Terapeut vodi sudionike prema postizanju stanja usredotočene svjesnosti kroz usmjerenost na dah i svjesno opuštanje dijelova tijela i otpuštanje prisutnih tenzija. Ovoj skupini pripadaju vježbe vođene imaginacije i relaksacije detaljnije prikazane u ovom diplomskom radu u poglavlju *Prilozi*. Aktivnosti međutim, ne moraju uvijek biti strukturirane i terapeut treba oslušivati „kako grupa diše“. Korisnici će ponekad možda htjeti završiti seansu samo sjedenjem ili ležanjem u tišini ili će možda htjeti samo slušati opuštajuću glazbu prema vlastitom izboru.

Druga skupina aktivnosti odnosi se na primjenu ostalih art-ekspresivnih medija (likovnih, glazbenih i dr.) kroz koje sudionici izražavaju emocije, misli i senzacije koje su se pojavile tijekom seanse/faze razvoja teme. Tema njihovog rada može biti zadana (npr. „Prikažite bojicama kako se osjećate kada ste ljuti“) ili slobodna. Po završetku zadatka, terapeut može zamoliti sudionike da prezentiraju svoj rad drugim članovima čime se potiče kognitivna i emocionalna refleksija kroz verbalno-neverbalne kanale. Osim crtanja, korisnici mogu još slagati kolaže, raditi zajedničke plakate, izrađivati skulpture itd.. U fazi zatvaranja nerijetko se još od medija koristi i glazba, kao i pokret. U literaturi postoji više navoda kako se korisnici za kraj seanse često odlučuju na slobodne improvizacije uz pratnju glazbe (Milliken, 2002, 2008).

Aktivnost nazvana „Što sve ima u tvom vrtu?“ odvija se u parovima na način da je jedan korisnik okrenut drugom leđima. Osoba koja ima aktivnu ulogu treba na leđima svog para kroz dodir prikazati ono što voditelj govori. Primjer teksta može glasiti ovako: „Došli ste u svoj vrt. Kako bi mogli nešto zasaditi u njega, morate ga prvo dobro izravnati. (*Korisnici bi dlanom trebali proći po leđima para*). Kada ste to napravili možete ubaciti u zemlju sjemenke. Zatim dodajte kapljice vode kako bi vaše biljke što brže izrasle. Oh, već su krenule izbijati iz zemlje i brzo su se proširile po cijelome vrtu. Na jednoj strani izrasli su oštri grmovi ruža, dok su na drugoj nježni cvjetovi tulipana. Počeo je puhati lagani vjetar i sve se biljke lagano vijore na njemu...“. Poželjno je da nakon svake rečenice voditelj zastane kako bi ju sudionici mogli izraziti pokretom, a ako je potrebno, i da on sam sugerira pokret. Kada terapeut završi s naracijom, sudionici trebaju zamijeniti uloge. Pogodnosti ove aktivnosti su te što omogućuje fizičku blizinu i fizički kontakt između osoba u paru te ima opuštajući učinak.

Seansa se još može završiti i grupnim diskusijama. Voditelj može nakon aktivnosti iz prethodne faze postaviti razna pitanja korisnicima kao npr. kako su se osjećali, koje promjene su primijetili, što im je bilo najteže, a što najlakše, kako bi mogli prenijeti iskustvo u vanjski svijet i brojna druga. Poželjno je pritom da terapeut koristi tehnike poput parafraziranja i reflektiranja kako bi potaknuo korisnike na osvještavanje pojedinih procesa i preispitivanje određenih stavova.

6.4. Mjerni instrumenti

Praćenje rezultata i evaluacija ovog programa provodit će se na nekoliko načina. Prije početka i na kraju svake seanse putem fizioloških pokazatelja (pulsa, krvnog tlaka, znojenja dlanova) mjerit će se razina stresa te će sudionicima biti dani evaluacijski listići na kojima će putem Likertove skale odrediti osobnu razinu općeg raspoloženja (prikaz u nastavku).

Trenutno se osjećam:

1	2	3	4	5	6	7
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Evaluacija učinka programa terapije plesom i pokretom provodit će se kroz nekoliko psiholoških testova i upitnika. Od standardiziranih mjernih instrumenata, prikladnim za korištenje sa zatvorskou populacijom pokazao se Kratki inventar simptoma (*Brief Symptom Inventory*; Derogatis, 1975; Štibrić, 2005) koji mjeri simptome na devet dimenzija – somatizacija, opsesivna-kompulzivnost, osjetljivost u međuljudskim odnosima, depresija, anksioznost, neprijateljstvo, fobičnost, paranoidne ideje i psihoticizam. Uz rezultate na pojedinačnim dimenzijama, moguće je saznati i ukupnu razinu trenutne nelagode kod sudionika. Drugi je test agresivnosti Bussa i Perryja (1992) koji se sastoji od četiri skale – verbalna agresivnost, fizička agresivnost, ljutnja/srdžba i hostilnost. Također, za potrebe ovog programa, korištena je prilagođena verzija Upitnika samoiskaza o djelotvornosti programa

autorice Mikšaj-Todorović i sur. (1998) koji ispituje odnos prema sebi (psihičke i fizičke promjene) te odnos prema drugima (promjene u odnosu prema osoblju, ostalim zatvorenicima, članovima obitelji i prijateljima).

Upitnik samoiskaza o djelotvornosti programa

Molim Vas da iznesete svoje stavove o sljedećim tvrdnjama. Stav iskazujete stavljanjem oznake „X“ na **SAMO JEDAN** od ponuđenih odgovora.

NAKON TRETMANA OSJEĆAM:	Uopće se ne slažem	Uglavnom se ne slažem	Niti se slažem niti se ne slažem	Uglavnom se slažem	U potpunosti se slažem
fizičku opuštenost					
veće zadovoljstvo					
veću sposobnost za rad					
smirenost					
pojačanu nervozu					
fizičku napetost					
želju da se promijenim					
KAKVI SU VAM ODNOSI S:	Znatno lošiji	Lošiji	Isti	Bolji	Znatno bolji
ostalim osuđenicima					

zatvorskim osobljem					
članovima obitelji					
prijateljima					

Molim Vas da na iduća pitanja odgovorite **zaokruživanjem** „Da“ ili „Ne“.

- | | | |
|---|----|----|
| 1. Program terapije plesom i pokretom mi se svidio. | Da | Ne |
| 2. Volio/voljela bih nastaviti sudjelovati u programu. | Da | Ne |
| 3. Kroz sudjelovanje u programu naučio/la sam nešto novo. | Da | Ne |

Ako želite još nešto dodati molim Vas napišite na crtu:

Hvala na sudjelovanju!

U literaturi se u kontekstu mjerenja učinaka terapije plesom i pokretom spominje još nekoliko instrumenata koji za ovaj tekst nisu razmatrani, ali svakako mogu biti od interesa za buduće radove. Opisuje ih se pod sljedećim izvornim nazivima: *Consciousness of Body Scale Questionnaire* (Bohner, Harlacher, Rudolph, Sieger i Schwarz, 1983; prema Koch i sur., 2015), *The Heidelberg State Inventory* (HSI; Koch, Morlinghaus i Fuchs, 2007; prema Koch i sur., 2015) i *The Body Image Quality Of Life Inventory – BIQLY* (Cash i Fleming, 2001; prema Hećimović, Martinec i Runjić, 2014). Kao mogući instrumenti bilježenja i analize pokreta i njihove kvalitete predlažu se *Kestenberg Movement Profile* (Kestenberg, 1965a, b, 1967, 1975, 1985; Kestenberg, Marcus, Robbins, Berlowe i Buelte, 1971; Kestenberg i Sossin, 1979; Lewis i Loman, 1990; sve prema Koch i Sossin, 2014), *Movement Psychodiagnostic Inventory*, *Espenak's Movement Diagnosis Tests* i *Psychiatric Movement Assessment Scale* (MPI; Davis,

1997; EMDT; Espenak, 1989; PMAS; Westbrook i Sing; 1998; sve prema Martinec, 2013) čije korištenje zahtijeva dodatnu obuku.

6.5. Prijemчивost određenih skupina za terapiju plesom i pokretom

Prevalencija mentalnih bolesti među počiniteljima kaznenih djela je značajnija nego u općoj populaciji što vrijedi i za pojavu komorbiditetnih stanja. U tim slučajevima, ne preporučuje se korištenje spontanih kretnji i improviziranje, već oslanjanje na ponavljajuće ritmične obrasce koji sadrže element predvidivosti i daju uključenima osjećaj kontrole (Thomson, 1997; prema Kirane, 2018). Osim toga, izvođenje vježbi usredotočene svjesnosti (*mindfulnessa*) u tišini također ima smirujući i opuštajući učinak. Tijekom prakticiranja aktivnosti *mindfulnessa*, korisnici usmjeravaju svoj fokus na unutarnje senzacije, osvještavaju prateće promjene u tijelu te postaju koncentriraniji i osjetljiviji na svoju okolinu što im sve može pomoći u kontroliranju njihovih (komorbiditetnih) stanja (Plevin, 1999; prema Kirane, 2018).

6.6. Obrada elemenata terapije plesom i pokretom kroz teoriju

Eforti (kvaliteta pokreta) – fizička manifestacija unutrašnjeg doživljaja, misli i osjećaja. Emotivno stanje korisnika moguće je iščitati iz njegovog držanja, muskulature, a pri analizi pokreta važno se usmjeriti na način njihova izvođenja – njihovu jačinu i trajanje (Janković, n.d.; Martinec, 2013; Martinec i sur., 2013).

Krug kao podržavajuća struktura koja stvara osjećaj pripadnosti, zajedništva i jednakosti. Može biti simbolički shvaćen i na način da predstavlja životni ciklus čovjeka te da ga povezuje s njegovom vitalnom/životnom silom. Također, predstavlja sigurno okruženje za sudjelovanje korisnika u međusobnim simboličkim izrazima čime je omogućen proces učenja novih obrazaca kretanja, ali i ponašanja (Ljulj, 2021; Warren, 2003).

Iz neuroznanstvenih istraživanja proizlazi da slušanje, izvođenje i kretanje uz *glazbu* aktivira regije u korteksu, subkorteksu i malom mozgu te je utvrđeno da sudjelovanje u glazbenim aktivnosti mijenja strukturu mozga (Peretz i Zatorre, 2005; prema Blythe LaGasse i Thaut, 2012). Nalazi iz ovog područja govore u prilog tome da glazba ima mogućnost poboljšanja kognitivnih procesa kao što su pamćenje, percepcija, pažnja, koncentracija, vremenska i prostorna orijentacija i kreativnost. Glazba je neizostavni dio terapije plesom i pokretom i komponenta koja pojačava pozitivne učinke plesa. Quiroga i suradnici (2009; prema Quiroga Murcia i Kreutz, 2012) otkrili su da je razina hormona stresa kortizola kod plesača bila značajno manja dok su plesali uz glazbu nego bez nje. *Improvizirajući* pojedinac uči o sebi, ali i svijetu

oko sebe kroz „razbijanje“ unaprijed stvorenih predodžbi o vlastitim sposobnostima i situacijama (Genta, 2014).

Vežano uz glazbu, posebno treba spomenuti blagotvorna svojstva *ritma* koja se odnose na njegovu sposobnost privlačenja i stimulacije pojedinaca te davanja strukture i predvidljivosti. Međusobna sinkronizacija sudionika dobivena dijeljenjem ritma i pokreta doprinosi razvoju grupne kohezije i jačanju zajednice (Basu, 2012; Levine i Land, 2015; Ljulj, 2021; Milliken, 2002; Quiroga Murcia i Kreutz, 2012). Važnost ritma u terapiji plesom i pokretom može se sumirati Cappelovom izjavom: „Ritmička komponenta je ujedinjujuća, integrirajuća i moćna sila koja može osloboditi napetost i poslužiti za centriranje pojedinca i grupe“ (2009; prema Ljulj, 2021, str. 63).

Vježbe disanja mogu poslužiti kao sredstvo modifikacije emocionalnog stanja osobe. Smanjivanjem razmaka između udisaja i izdisaja možemo energizirati letargičnu osobu, dok obrnuti princip djeluje smirujuće i opuštajuće (Gray, 2001; Levine i Land, 2015; Ljulj, 2021; Warren 2003).

6.7. Prednosti i ograničenja

Za razliku od drugih psihoterapijskih pravaca, prednost terapije plesom i pokretom nad ostalima je što se oslanja na neverbalni pristup korisnicima kroz kinestetičku empatiju. Među osuđenim počiniteljima kaznenih djela mnogo je onih koji su nepismeni, smanjenih intelektualnih sposobnosti i nerazvijenih komunikacijskih vještina kojima bi neke druge, verbalne, metode mogle otežavati samoekspresiju (Butte i Unkovich, 2009; Kline i sur., 1977; MacDonald, 1992; Torrance, 2003; sve prema Batcup, 2013). Osim toga, s obzirom na to da se kroz psihoterapiju obrađuju za pojedinca teške, traumatske teme, ponekad je lakše kroz pokret nego riječima prikazati vlastito iskustvo. Važno je naglasiti da je ovo jedina vrsta psihoterapije koja fokus stavlja na pokret i njegove promjene te iščitava njihova simbolička značenja. U odnosu na neke druge art-ekspresivne metode, prednost terapije plesom i pokretom je ta što je pokret svima „urođen“ te ne postoji bojazan da će se korisnici osjećati nekompetentno za sudjelovanje u ovom tipu terapije (što bi mogao biti slučaj u npr. art terapiji). Milliken (2008) spominje kao još jednu prednost terapije plesom i pokretom njenu utemeljenost na, ranije spomenutoj, kinestetičkoj empatiji. Korištenje neverbalnog oblika empatije omogućava osuđenima zadržavanje kontrole nad njihovim osobnim, emotivnim materijalom. Time je osuđenima, kojima su dolaskom u zatvor nametnuta određena pravila,

ipak dana mogućnost izbora i kontrole nad jednim dijelom njihova života. Također, prorada emocija na neverbalnoj razini predstavlja priliku za osobni rast na način da daje osuđenima prostor da razmisle o počinjenom kaznenom djelu i svrsi izrečene kazne. Iduća prednost odnosi se na aspekte sigurnosti i ekonomičnosti provedbe. U radu se kao glavni, a ponekad i kao jedini medij koristi pokret pa ne postoji opasnost od ugrožavanja vlastite i/ili tuđe sigurnosti. Također, to podrazumijeva i izostanak troškova nabave dodatnih materijala.

Pregledom literature, ali i vlastitim promišljanjima zaključujem kako, unatoč postojanju brojnih dobrobiti primjene terapije plesom i pokretom, ipak postoje određena ograničenja ovog psihoterapijskog pristupa. S obzirom na to da bi se implementacija ovakvog programa u zatvorski sustav trebala temeljiti na principu dragovoljnosti moguće je da bi to dovelo do neredovitosti u prisustvu sudionika seansama, što bi moglo utjecati na samu kvalitetu izvođenja programa. Pri tome, izostanke ne treba nužno pripisivati nemotiviranosti sudionika za sudjelovanjem, već treba na umu imati i ostale moguće razloge poput radnih obaveza, pogodnosti poput izlaska iz zatvora, dopusta itd.. O ovom ograničenju i načinima njegovog prevladavanja istraživač mora promišljati prije samog provođenja istraživanja jer bi smanjeni uzorak mogao utjecati na nemogućnost donošenja validnih zaključaka. Međutim, stručnjaci ukazuju na to da se na ovaj nedostatak ne mora nužno gledati kao na nešto negativno jer on jedino zahvaća segment znanstvene evaluacije programa, a glavna svrha terapije plesom i pokretom se može postići i unatoč njegovom postojanju. Drugo ograničenje odnosi se na umiješanost terapeuta u proces, a time posljedično i djelovanje na rezultate istraživanja. U terapiji plesom i pokretom voditelj ima aktivnu ulogu što znači da i on, uz ostale sudionike, sudjeluje u aktivnostima. Unatoč vještinama, profesionalnim etikama i znanjima koje stručnjak posjeduje, pitanje je može li ostati potpuno objektivan i zanemariti subjektivne težnje koje se najčešće odnose na uspjeh istraživanja. U dostupnim istraživanjima, zbog izostanka informacija o korištenoj znanstvenoj metodologiji teško se pouzdati u prikazane rezultate te ostaje mogućnost da uočavanje promjena nije bilo sasvim nepristrano. Međutim, pozitivno je kod ovakvog pristupa što omogućuje terapeutu da osvijesti vlastite stereotipe i predrasude prema počiniteljima kaznenih djela općenito i/ili pojedinim kategorijama istih te sagleda svoj rad iz nove perspektive. Iako se sljedeća ograničenja ne odnose na terapiju plesom i pokretom kao takvu, svaki terapeut treba biti svjestan da uklanjanje određenih negativnih čimbenika zatvorskog okruženja nije u njegovoj moći. Problem prenapučenosti, tj. dijeljenje ćelija s prevelikim brojem zatvorenika može negativno utjecati na mentalno zdravlje osuđenika. Također, postojeća klima u instituciji je varijabla koja može utjecati na rezultate primjene

tretmana u pozitivnom, ali i negativnom smjeru. Pritom, treba imati na umu kako simptomi psihoticizma, neuroticizma, sklonosti ovisnostima i kriminalitetu mogu utjecati na percepciju psihosocijalne klime (Mejovšek i sur., 2007). Dmejhal (2021) još navodi kako su loši odnosi sa zatvorskim osobljem, percepcija osuđenih o proceduralnoj pravdi i razina sigurnosti u zatvoru neki od elemenata koji mogu dovesti do smanjenja želje i spremnosti za rehabilitaciju ili ishoda iste.

7. Zaključak

Nedovoljna pomoć i podrška osobama koje su bile na izdržavanju kazne često dovodi do povećanih stopa recidivizma i povratka istih u penalne institucije. Terapija plesom i pokretom čini se kao prikladan izbor za zatvorsku populaciju jer se radi o neverbalnoj ekspresivnoj metodi koja se temelji na kinestetičkoj empatiji. Takav pristup omogućuje osuđenima da iskažu na njima pristupačniji način svoje osjećaje, stavove i priče te postignu osjećaja validacije. Jačanje komunikacijskih vještina i rad na području emotivne regulacije, interpersonalnih odnosa i učenje strategija suočavanja sa stresom zadržava prijestupnike na pravilnom putu nakon izdržavanja kazne i pospješuje njihovu integraciju u društvo.

Art-ekspresivne terapije pokazale su pozitivne učinke na emocionalnu regulaciju (Gussak, 2009; Koch i sur., 2015; Qui i sur., 2017; sve prema Bieda, 2019), samoekspresiju (Cohen i Wilson, 2017; Milliken, 2002; Milliken, 2008; sve prema Bieda, 2019) i depresiju (Gussak, 2009; Qui i sur., 2017; sve prema Bieda, 2019), a konkretno terapija plesom i pokretom pokazala se još, uz navedeno, pogodnom i u području rada na traumatskim iskustvima (Batcup, 2013; Gray, 2001), s osobama koje pate od depresivnih i anksioznih simptoma (Martinec, 2013) te kao metoda za unaprjeđenje komunikacijskih vještina i interpersonalnih odnosa (Batcup, 2013; Seibel, 2008). Populacija zatvorenika mogla bi beneficirati od ovakvog oblika terapije jer djeluje na detektirana problemska područja iz prošlosti, sadašnjosti, ali i budućnosti. Terapija plesom i pokretom usmjerava se na razrješenje (traumatskih) iskustava iz prošlosti, ali i na usvajanje novih vještina koje su potrebne za uspješno funkcioniranje pojedinaca i njihovu integraciju u društvo jednom kada budu ponovno na slobodi. Kroz razne tehnike (imitaciju, zrcaljenje itd.) zatvorenici osvještavaju svoja emocionalna stanja i ponašanja, ali i razvijaju empatiju prema drugima čime imaju priliku iskusiti i perspektivu drugih i time se „staviti u cipele žrtve“. Dobrobiti primjene terapije plesom i pokretom su brojne, međutim pitanje je koliki učinak ima ovakav oblik tretmana na promjenu uvjerenja, stavova i ponašanja kod zatvorenika. Također, treba imati na umu da kod određenih skupina počinitelja kaznenih djela ovakav tretmanski pristup ne može i ne smije biti zamjena za drugi, odnosno, osnovni oblik terapije. U pregledanoj literaturi ne spominje se primjena terapije plesom i pokretom u radu s npr. počiniteljima kaznenih djela seksualne prirode, kaznenih djela u prometu, a dok kod nekih drugih kategorija zatvorenika (npr. počinitelja kaznenih djela agresivne prirode) nije jasno navedeno je li se terapija plesom i pokretom primjenjivala zasebno ili u kombinaciji s nekim drugim tretmanskim metodama. Nadalje, u pitanje se dovodi i znanstvena utemeljenost prikazanih rezultata u pojedinim istraživanjima koja se odnosi na neadekvatne metode

uzorkovanja, prikupljanja i analize podataka kao i općenito malen broj studija koje se bave ovom tematikom što onemogućuje donošenje univerzalnih zaključaka.

Implementacija bilo kakvog tretmanskog programa u penalni sustav zahtijeva vrijeme i novac pa ne čudi da autoriteti daju prednost nekim drugim pristupima nad terapijom plesom i pokretom. Osim navedenog, važno je osvrnuti se i na sigurnosni aspekt; na izdržavanje kazne zatvora dolaze uglavnom sigurnosno rizični zatvorenici pa bi organizacija ovakvih grupa u nekim kaznenim tijelima mogla predstavljati sigurnosni rizik. Iz tog je razloga potrebno educirati provoditelje aktivnosti o potencijalnim opasnostima kojima bi mogli biti izloženi u svom radu. Terapija plesom i pokretom moći će se širiti kao psihoterapijski pravac u praktičnom, kriminološkom radu tek kada se stručnjaci priklone kombiniranju kvalitativnih i kvantitativnih metoda u svojim istraživanjima i meta-analitičkim prikazima empirijski utemeljenih rezultata znanstvenih istraživanja.

Ovaj diplomski rad završit ću rečenicom koja je na mene ostavila snažan dojam i za koju se nadam da će i drugim kolegama stručnjacima predstavljati motivaciju da nastave znanstveno djelovati i razvijati područje terapije plesom i pokretom – „The spark of light started with the movement and dance therapist use those sparks to ignite feelings in those whose lives have dimmed.” („Iskra svjetlosti javila se s pokretom, a plesni terapeut koristi te iskre kako bi rasplamsao osjećaje kod onih čiji su životi zatamnili.“, prijevod L.K.A.) (Koch, 2016).

8. Literatura

1. Artlander (2018). Dance movement therapy – Blanch Evan: Methodology. Preuzeto s [Blanch Evan: Methodology | DANCE MOVEMENT THERAPY \(dmtfall2018.blogspot.com\)](http://Blanch_Evan:_Methodology_|_DANCE_MOVEMENT_THERAPY_(dmtfall2018.blogspot.com)) (12.09.2022).
2. American Dance Therapy Association (2020). What is dance/movement therapy?: Defining dance/movement therapy. Preuzeto s [What is Dance/Movement Therapy? \(memberclicks.net\)](http://What_is_Dance/Movement_Therapy?(memberclicks.net)) (15.04.2022.).
3. Arandelović, M. (2016). Utjecaj terapije pokretom i plesom na kvalitetu života osoba s intelektualnim teškoćama (Diplomski rad). Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
4. Bakić, D. (2001). Prikaz nekih modela institucionalnog tretmana počinitelja kaznenih djela. *Ljetopis socijalnog rada*, 8(1), str. 35-50.
5. Barišić, D. (2020). Likovne intervencije u rehabilitaciji počinitelja kaznenih djela (Diplomski rad). Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
6. Basu, N. (2012). Improvising Freedom in Prison. *Critical Studies in Improvisation*, 8(2), 1-14.
7. Batcup, D.C. (2013). A discussion of the Dance Movement Psychotherapy literature relative to prisons and medium secure units. *Body Movement and Dance in Psychotherapy*, 8(1), 5-16.
8. Bieda, C. (2019). Using D/MT to elicit social change for the incarcerated: a literature review (Capstone Thesis). Lesley University.
9. Blythe LaGasse, A. i Thaut, M.H. (2012). Music and rehabilitation: Neurological approaches. U R.A.R. MacDonald, G. Kreutz i L. Mitchell (ur.). *Music, health and wellbeing: Music as therapy and health promotion* (153-155). Oxford: Oxford University Press.
10. Buss, A.H. i Perry, M. (1992). *The aggression questionnaire*. *Journal of personality and social psychology*, 63(3), 452-459. Upitnik preuzet s [Buss Perry Aggression Questionnaire \(BPAQ\) \(psychology-tools.com\)](http://Buss_Perry_Aggression_Questionnaire_(BPAQ)_psychology-tools.com) (20.07.2022.).
11. Derogatis, L. (1975). Brief Symptom Inventory. Preuzeto s [Brief Symptom Inventory \(colorado.edu\)](http://Brief_Symptom_Inventory_(colorado.edu)) (10.08.2022.).
12. Dmejhal, S. (2021). Mentalno zdravlje zatvorenika (Završni rad). Filozofski fakultet, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
13. Doležal, D. i Jandrić, A. (2002). Institucionalni penološki programi s ovisnicima o ilegalnim drogama. *Kriminologija i socijalna integracija*, 10(2), 105-117.
14. Drenkhahn, K. (2009). Dugotrajni zatvori i ljudska prava – Rezultati međunarodne studije. Preuzeto s [LTI hrvatski.pdf \(fu-berlin.de\)](http://LTI_hrvatski.pdf_(fu-berlin.de)) (07.05.2022.).
15. Đuroković, P. (2017). Promjena strukture zatvorenika te potreba za novim oblicima tretmana iz perspektive tretmanskih službenika unutar penalnih ustanova (Diplomski rad). Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
16. Filipović, A. (2020). Prilagodba zatvorenika na izdržavanje kazne zatvora (Završni rad). Filozofski fakultet Osijek, Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku.
17. Genta, S. (2014). Endorsing the Self: Embodied Improvisation in Prison Arts Programs. *Congress on Research in Dance, 2014*, 83-90. doi:10.1017/cor.2014.11

18. Glavinić, M. (2016). Procjena rizičnih i zaštitnih čimbenika u kontekstu otočke sredine: primjer otoka Visa (Diplomski rad). Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
19. Gray, A.E.L. (2001). The body remembers: dance/movement therapy with an adult survivor of torture. *American journal of dance therapy*, 23(1), 29-43.
20. Hećimović, I., Martinec, R. i Runjić, T. (2014). Utjecaj terapije pokretom i plesom na sliku tijela adolescentica sa slabovidnošću. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 50(1), 14-25.
21. Izvješće o stanju i radu kaznionica, zatvora i odgojnih zavoda za 2020. Vlada Republike Hrvatske, rujan 2021. Preuzeto s [IZVJ KAZNIONICE 2020.pdf \(sabor.hr\)](#) (12.04.2022.).
22. Kalauz, I. (2015). Zatvorski sustav u Republici Hrvatskoj (Završni rad). Veleučilište u Šibeniku.
23. Kazneni zakon. Narodne novine, 125/11. Preuzeto s [Članak 24.: Neubrojivost \(Kazneni zakon\) \(zakonipropisi.com\)](#) (05.04.2022.).
24. Kirane, K. (2018). Dance/Movement Therapy: A Unique Response to the Opioid Crisis. *American Journal of Dance Therapy*, 40, 12-17.
25. Koch, S.C. i Sossin, K.M. (2014). Kestenberg Movement Analysis. Preuzeto s [\(8\) \(PDF\) KESTENBERG MOVEMENT ANALYSIS \(researchgate.net\)](#) (15.08.2022.).
26. Koch, S.C., Ostermann, T., Steinhage, A., Kende, Haller, K. i Chyle, F. (2015). Breaking barriers: Evaluating an arts-based emotion regulation training in prison. *The Arts in Psychotherapy*, 42, 41–49. doi:10.1016/j.aip.2014.10.008.
27. Koch, N. (2016). An introduction to dance/movement therapy. Preuzeto s [\(23\) An Introduction to Dance/Movement Therapy - YouTube](#) (10.5.2022).
28. Kokorić, S.B., Majdak, M. i Rumenović, T. (2011). Primjena odgojne drame u radu s maloljetnim počiniteljima kaznenih djela. *Kriminologija & socijalna integracija: časopis za kriminologiju, penologiju i poremećaje u ponašanju*, 19 (1), 99-110.
29. Horvat, D. (2017). Primjena biblioterapije kao oblika tretmana u zatvorskom sustavu (Diplomski rad). Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
30. Ilijić, Lj. (2016). Deprivacije-neželjene i neminovne posljedice izvršenja zatvorske kazne. *Društvene devijacije*, 1(1), 143-155.
31. Janković, I. (nd). Uravnotežen razvoj djeteta pokretom i plesom. Preuzeto s [Ivanica Jankovi prof mentor kola suvremenog plesa Ane \(slidetodoc.com\)](#) (15.6.2022.).
32. Kurbalija, A. (2018). Zatvorske knjižnice – biblioterapija kao odgovor (Diplomski rad). Akademija za kulturu i umjetnost, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
33. Lee, H.-J., Jang, S.-H., Lee, S.-Y. i Hwang, K.-S. (2015). Effectiveness of dance/movement therapy on affect and psychotic symptoms in patients with schizophrenia. *The Arts in Psychotherapy*, 45, 64-68. doi: 10.1016/j.aip.2015.07.003

34. Leventhal, M. (2008). Transformation and Healing Through Dance Therapy: The Challenge and Imperative of Holding the Vision. *American Journal of Dance Therapy*, 30, 4-23.
35. Levine, B. i Land, H.M. (2015). A Meta-Synthesis of Qualitative Findings About Dance/Movement Therapy for Individuals With Trauma. *Qualitative Health Research*, 6, 1-15. doi:10.1177/1049732315589920
36. Liebmann, M. (2004). *Art Therapy for Groups: A Handbook of Themes and Exercises – 2nd edition (Chapter I)*. Hove and New York: Brunner-Routledge.
37. Littman, D.M. i Sliva, S.M. (2020). Prison Arts Program Outcomes: A Scoping Review. *The Journal of Correctional Education (1974-)*, 71(3), 54-82.
38. Lončar, P. (2016). Priprema za izlazak na slobodu i poslijepenalni prihvata zatvorenika (Diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
39. Ljulj, M. (2021). Krug: Od drevnog simbola do procesa ozdravljenja u terapiji pokretom i plesom (Završni specijalistički). Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
40. Martinec, R. (2013). Dance movement therapy in the concept of expressive arts-therapy. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 49, 143-153.
41. Martinec, R., Šiškov T., Kurjan Manestar, V., Janković Marušić, S. (2013). Primjena psihoterapije pokretom i plesom u osoba s anksioznim poremećajem i depresijom. Preuzeto s [Martinec Renata Siskov Toncica Kurjan Manestar Vedrana Jankovic Marusic Sanela Primjena psihoterapije pokretom i plesom u osoba s anksioznim poremećajem i depresijom](#) (17.6.2022.).
42. Matković, M. (2018). Odnos hipohondrije, somatizacije i disfunkcionalnih vjerovanja o zdravlju (Diplomski rad). Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru.
43. Mejovšek, M. (2002). *Uvod u penološku psihologiju*. Zagreb, Naklada Slap. I. poglavlje Psihologija u penološkom tretmanu. Preuzeto s [peno psiho 1 \(nakladaslap.com\)](#) (12.04.2022.).
44. Mejovšek, M., Lebedina-Manzoni, M., Lotar, M. i Šarić, J. (2007). Percepcija psihosocijalne klime i osobine ličnosti zatvorenika. *Kriminologija i socijalna integracija*, 15(1), 1-12.
45. Meekums, B., Karkou, V. i Nelson, EA. (2015). Dance movement therapy for depression (Review). *Cochrane Database of Systematic Review*, 2, 1-54. doi: 10.1002/14651858.CD009895.pub2
46. Miholić, D. (ak.god. 2020./2021.). Interni materijal kolegija *Kreativna terapija i art/ekspresivne psihoterapije*.
47. Miholić, D. i Martinec, R. (2013). Some aspects of using expressive arts-therapies in education and rehabilitation. *Specijalna edukacija i rehabilitacija*, 12(2), 221-240.
48. Mikšaj-Todorović, Lj., Buđanovac, A. i Brgles, Ž. (1998). Rehabilitacijski programi u institucijama u hrvatskoj penološkoj teoriji i praksi. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 34(1), 83-92.

49. Milinović, T. (2016). Odnos osobina ličnosti zatvorenika i tijeka izdržavanja kazne zatvora (Diplomski rad). Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
50. Milliken, R. (1990). Dance/movement therapy with the substance abuser. *The Arts in Psychotherapy*, 17(4), 309-317. doi: 10.1016/0197-4556(90)90050-z
51. Milliken, R. (2002). Dance/movement therapy as a creative arts therapy approach in prison to the treatment of violence. *The Arts in Psychotherapy*, 29(4), 203-206.
52. Milliken, R. (2008). Intervening in the Cycle of Addiction, Violence, and Shame: A Dance/Movement Therapy Group Approach in a Jail Addictions Program. *Journal of Groups in Addiction & Recovery*, 3(1-2), 5-22. doi:10.1080/15560350802157346
53. Ministarstvo pravosuđa Republike Hrvatske (2014). Uprava za zatvorski sustav: Godišnje izvješće o stanju i radu kaznionica, zatvora i odgojnih zavoda za 2013. godinu. Preuzeto s [MINISTARSTVO PRAVOSUĐA \(gov.hr\)](http://www.ministarstvo-pravosuda.gov.hr) (12.09.2022.).
54. Mintarsih, R.A. i Azizah, B.S.I. (2020). Mirroring Exercise: Dance/Movement Therapy for Individuals with Trauma. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 395, 132-138. doi: 10.2991/assehr.k.200120.029
55. Molvarec, L. (2020). Longitudinalne studije razvoja rizičnog i delinkventnog ponašanja (Diplomski rad). Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
56. Mortimer, K. (2017). Dancing Within Unfamiliarity: An Exploration of Teaching Dance in Prison Environments. *Teaching Artist Journal*, 15(3-4), 124-134. doi: 10.1080/15411796.2017.1386052
57. Pribanić, N. (2019). Terapija glazbom (Diplomski rad). Učiteljski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
58. Pylvänäinen, P.M., Muotka, J.S. i Lappalainen, R. (2015). A dance movement therapy group for depressed adult patients in a psychiatric outpatient clinic: effects of the treatment. *Frontiers in Psychology*, 6(980), 1-11. doi: 10.3389/fpsyg.2015.00980
59. Quiroga Murcia, C. i Kreutz, G. (2012). Dance and health: exploring interactions and implications. U R.A.R. MacDonald, G. Kreutz i L. Mitchell (ur.). *Music, health and wellbeing: Community music and public health* (126-130). Oxford: Oxford University Press.
60. Repovečki, S., Štrkalj Ivezić, S. i Bilić, V. (2020). Terapijski čimbenici u grupnoj psihoterapiji. *Psihoterapija*, 34(2), 224-262.
61. Schmais, C. (1985). Healing processes in group dance therapy. *American Journal of Dance Therapy*, 8, 17-36.
62. Seibel, J. (2008). Behind the Gates: Dance/Movement Therapy in a Women's Prison. *American Journal of Dance Therapy*, 30, 106-109.
63. Smeijsters, H. i Cleven, G. (2006). The treatment of aggression using arts therapies in forensic psychiatry: Results of a qualitative inquiry. *The Arts in Psychotherapy*, 33, 37-58. doi:10.1016/j.aip.2005.07.001
64. Starc i sur. (2004). Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi: Priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi.

- Zagreb, Golden marketing – Tehnička knjiga. Prilog 3.3. preuzet s <https://www.rastimozajedno.hr/file/50/> (10.04.2022.).
65. Strah, N. (2018). Dramski pristup u rehabilitaciji počinitelja kaznenih djela (Diplomski rad). Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
 66. Špadijer-Džinić, J., Pavićević, O. i Simeunović-Patić, B. (2009). Žena u zatvoru – deprivacije zatvoreničkog života. *Sociologija*, 51(3), 225-246.
 67. Štefok, K. (2020). Primjena terapije pokretom i plesom kao komplementarne metode u edukaciji i rehabilitaciji (Diplomski rad). Sveučilište u Zagrebu.
 68. Štibrić, M. (2005). Psihometrijska validacija Derogatisovog kratkog inventara simptoma (BSI) (Diplomski rad). Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
 69. Tantia, J.F. (2016). Dance/Movement Therapy and Anxiety Tantia. Preuzeto s [\(111\) Dance/Movement Therapy and Anxiety - YouTube](#) (10.05.2022.).
 70. Tillotson, K. (2007). An examination of dance/movement therapists' approaches to the treatment of substance abuse/alcoholic population: an interview study (Master thesis). The Faculty of the College of Nursing and Health Professions, Drexel University.
 71. Uzelac, S., Žakman Ban, V. i Farkaš, R. (2008). Rad zatvorenika u fazi adaptacije na zatvorske uvjete u hrvatskoj kaznionica. *Kriminologija i socijalna integracija*, 16(1), 79-108.
 72. Validžić, A-M. (2018). Tretman nebrojivih počinitelja kaznenih djela (Diplomski rad). Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu.
 73. Vareško, M. (2018). Rehabilitacija i resocijalizacija zatvorenika tijekom izvršavanja kazne zatvora (Završni rad). Sveučilište Jurja Dobrile u Puli.
 74. Zakon o izvršavanju kazne zatvora. Narodne novine, 14/21. Preuzeto sa [Zakon o izvršavanju kazne zatvora - Zakon.hr](#) (29.03.2022.).
 75. Zorić, J. (2014). Inteligencija i činjenje kaznenih djela. *Polic. sigur*, 23(4), str. 311-319.
 76. Warren, B. (2003). *Using the creative arts in therapy*. Taylor & Francis e-Library. Interni materijal kolegija Kreativna terapija i art/ekspresivne psihoterapije.

9. Prilozi

1. Vježbe relaksacije i vođene imaginacije (Miholić, ak. god. 2020./2021., interni materijal kolegija *Kreativna terapija i art/ekspresivne psihoterapije*).

OSNOVNO SKENIRANJE TIJELA PO SUSTAVIMA (Basic Body Scan with Systems)

Sjednite u udoban položaj i zatvorite oči. Uzmite nekoliko trenutaka da osjetite svoje tijelo kao cjelinu, od glave do stopala. Posebno obratite pažnju na dijelove tijela koji dodiruju stolac. Osjetite položaj cijelog tijela.

Sada ćete opustiti svoje tijelo po sustavima, onoliko koliko možete i na najbolji način na koji možete. Učinit ćete to tako da obratite pažnju na svaki dio svog tijela, počevši od glave.

Usmjerite pažnju na vaš **prvi sustav – glavu i lice**. Zamislite da vam je čelo veoma mirno. Područje oko vaših očiju se opušta. Omekšajte vaše obraze i mišiće čeljusti. Otvorite čeljust i opustite ju. Cijela vaša glava se smiruje. I vaš um se stišava. Ako se pojave neke misli pustite ih neka prođu ili zamislite da ih stavljate u torbu izvan ove prostorije. Ove misli vam nisu ovaj trenutak potrebne i bavit ćete se njima kasnije. Ako vam um odluta, zamislite da otpuhujete misli pa se vratite natrag i koncentrirajte se na opuštanje i kako se osjećate u tijelu. Zamislite da se i sam mozak opušta.

Usmjerite pažnju na vaš **drugi sustav – vrat, ramena, vanjski dio ruku i šake**. Vaše grlo se širi i sve više zraka ulazi kroz njega. Mišići vrata se opuštaju. Zamislite da se ramena spuštaju sve do poda.

Usmjerite pažnju na vaš **treći sustav – grudi, leđa, unutarnji dio ruku i šake**. Posebno se usmjerite na sternum. Zamislite da se vaša pluća šire i vi dišete slobodnije, a mirnoća se širi od gornjeg dijela leđa sve do dlanova šake. Vaše srce smireno kuca.

Usmjerite pažnju na vaš **četvrti sustav – trbuh i donji dio leđa**. Osjetite kako se opuštenost širi vašim trbuhom. Osjetite kako cijeli taj dio postaje opušten i miran. Svi unutarnji organi rade zajedno u harmoniji.

Sada pažnju spustite na vaš **peti sustav – donji dio trbuha i noge**. Vaše se noge odmaraju u tišini. Osjetite opuštenost u dubini vaših bedara, nogu, zglobova, stopala, nožnih prstiju i tabana.

Sada spojite vaše prste, izdahnite i, dok udišete, podignite ruke s dlanovima prema gore, „stisnite“ nježno mišiće cijelog tijela, opustite ih i izdahnite. Vaše ruke se spuštaju na vaša koljena. Usmjerite pažnju na cijelo tijelo, od glave sve do nožnih prstiju. Vaše tijelo je sada cjelina.

Osluškujte vaše disanje. Zamislite da pokrećete ugodnu i toplu energiju u vašem cijelom tijelu u svim vašim organima. Osjetite kako unutrašnjost vibrira, kako je cijelo vaše tijelo vrlo živo.

Sada si uzmite malo vremena za osluškivanje svog tijela. Osluškujete kako se sada osjećate.

Sada, bez otvaranja očiju, polako počnite obraćati pažnju na okolinu, na sve što se nalazi oko vas – namještaj, temperaturu prostorije, zvukove... Nježno počnite micati stopala, noge, prste, ruke, ramena, vrat, glavu. Nježno se rastegnite, protrljajte šake, zijevnite ako želite... Kada ste spremni otvorite oči.

Vođena imaginacija

U nastavku slijedi prikaz teksta koji voditelj govori sudionicima tijekom izvođenja vježbe vođene imaginacije. U opisane dvije vježbe pod nazivom „Neutralni objekt“ i „Budući događaj“ uvod i završni dio su jednaki dok se središnji dio razlikuje s obzirom na temu koja se obrađuje.

Uvod

Sjednite u udoban položaj i zatvorite oči. Uzmite nekoliko trenutaka da osjetite svoje tijelo kao cjelinu, od glave do stopala. Posebno obratite pažnju na dijelove tijela koji dodiruju stolac. Osjetite položaj cijelog tijela.

Sada ćete opustiti svoje tijelo, onoliko koliko možete i na najbolji način na koji možete. Učinit ćete to tako da obratite pažnju na svaki dio svog tijela, počevši od glave.

Usmjerite pažnju na vaše lice i zamislite da vam je čelo veoma mirno. Područje oko vaših očiju se opušta. Omekšajte vaše obraze i mišiće čeljusti. Otvorite čeljust i opustite ju. Cijela vaša glava se smiruje.

I vaš um se stišava. Ako se pojave neke misli pustite ih neka prođu ili zamislite da ih stavljate u torbu izvan ove prostorije. Ove misli vam nisu ovaj trenutak potrebne i bavit ćete se njima kasnije. Ako vam um odluta, vratite ga natrag i koncentrirajte se na opuštanje i kako se osjećate u tijelu.

Spustite pažnju na vaše grlo i vrat i opustite ih. Neka sva napetost nestane. Vaše grlo se širi i sve više zraka ulazi kroz njega. Mišići vrata se opuštaju i cijeli vrat kao da postaje mekši i duži.

Neka opuštenost krene dalje do vaših ramena. Zamislite da se ramena spuštaju sve do poda. Opustite ruke, laktove, podlaktice, ručne zglobove i šaku sve to vrhova prstiju.

Neka opuštenost prijeđe na vaša leđa, od vrha leđa sve do završetka kralježnice. Neka se opusti svaki mišić vaših leđa, jedan po jedan. Neka cijela leđa opušteno dišu.

Sada obratite pažnju na vaša prsa. Dišete nježno i slobodno, vaše srce smireno kuca.

Osjetite kako se opuštenost širi vašim trbuhom. Osjetite kako cijeli taj dio postaje opušten i miran. Svi unutarnji organi rade zajedno u harmoniji.

Sada pažnju spustite na vaše kukove i noge. Vaše se noge odmaraju u tišini. Osjetite opuštenost u dubini vaših bedara, nogu, zglobova, stopala, nožnih prstiju i tabana.

Vaše cijelo tijelo je sada cjelina i duboko opušteno od glave sve do nožnih prstiju.

Središnji dio

Vježba Neutralni objekt

Neka se sada u vašim mislima pojavi neki objekt, nešto vrlo jednostavno, što nije povezano ni s jednom vašom emocijom ili osjećajem. Nazvat ćemo ga „neutralni objekt“, jer je on za vas upravo to i ništa više.

Koncentrirajte se potpuno na taj objekt kao da vam se stvarno nalazi pred očima i da ga jasno možete vidjeti. Vidite njegovu veličinu, oblik, boju ili boje, teksturu... Ako je moguće pokušajte ga zamisliti da se objekt okreće oko svoje osi, tako da ga možete vidjeti sa svih strana. Zadržite pažnju, neka objekt bude jedina stvar o kojoj razmišljate.

Kada osjetite da ste dovoljno promatrali objekt, neka njegova slika polako nestane, iščezne.

Vježba Budući događaj

Sada zamislite sebe u budućnosti, bliskoj ili daljoj, nije važno. To je moment za koji znate da će doći i koji sa zadovoljstvom očekujete, znate da će to biti sretan trenutak. To može biti i neki vrlo jednostavan događaj.

Kada ste zamislili taj događaj u što više detalja, zamislite sebe unutar tog događaja. U njemu se sve odvija kako treba. Zamislite mjesto, zamislite što vi radite, što vas okružuje, boje, zvukove, svjetlo, mirise. Možda su i drugi ljudi tamo, zamislite što govore, što rade. Zamislite situaciju što je realnije moguće i kao da se sada događa. Uživajte u trenutku, neka vas potpuno ispuni.

Kada ste se nauživali, neka sve slike polako nestanu, iščeznu na isti način na koji su se pojavile.

Završni dio

Uzmite malo vremena za osluškivanje svog tijela. Oslušujete kako se sada osjećate.

Sada, bez otvaranja očiju, polako počnite obraćati pažnju na okolinu, na sve što se nalazi oko vas – namještaj, temperaturu prostorije, zvukove... Nježno počnite micati stopala, noge, prste, ruke, ramena, vrat, glavu. Nježno se rastegnite, protrljajte šake, zijevnite ako želite... Kada ste spremni otvorite oči.