

Iskustva stručnjaka u primjeni kreativnih pristupa

Klešić, Nikolina

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:190570>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-13**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Nikolina Klešić

**ISKUSTVA STRUČNJAKA U PRIMJENI KREATIVNIH
PRISTUPA**

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA
DIPLOMSKI STUDIJ SOCIJALNOG RADA

Nikolina Klešić

**ISKUSTVA STRUČNJAKA U PRIMJENI KREATIVNIH
PRISTUPA**

DIPLOMSKI RAD

prof.dr.sc. Kristina Urbanc

Zagreb, 2023.

SADRŽAJ

1. Uvod.....	1
1.1. O kreativnosti.....	2
1.2. Kreativne tehnike u socijalnom radu i drugim pomažućim profesijama.....	3
1.3. Načela korištenja kreativnih tehnika	6
1.4. Kreativne tehnike u superviziji pomagača.....	8
2. Cilj i istraživačka pitanja.....	10
2.1. Cilj istraživanja	10
2.2. Istraživačka pitanja.....	10
3. Metoda rada	10
3.1. Uzorak	10
3.2. Postupak	11
3.3. Metoda prikupljanja podataka	11
3.4. Etička načela.....	12
3.5. Obrada podataka	12
4. Interpretacija rezultata i rasprava	13
4.1. Kako stručnjaci doživljavaju svoje iskustvo primjene kreativnih tehnika u neposrednom radu s korisnicima	13
4.2. Kako stručnjaci opisuju doprinos primjene kreativnih tehnika u radu s korisnicima	35
6. Literatura	47
7. Prilozi.....	50

Iskustva stručnjaka u primjeni kreativnih pristupa

Sažetak: *Riječi katkada znaju biti nedostatne pri opisivanju onoga što se događa u nama te nam je zbog toga teško verbalno iskazati kako se osjećamo, što mislimo ili želimo. Iz tog razloga potrebno je savladati tehnike koje će omogućiti da svoj unutarnji svijet izrazimo na druge, neverbalne načine. Kreativne i ekspresivne tehnike upravo nam to omogućuju, a odnose se na sve tehnike koje nam omogućuju da različitim kreativnim medijima i metaforom izrazimo vlastite misli ili osjećaje. Primjena kreativnih tehnika obuhvaća namjerno uključivanje likovnosti, glazbe, plesa, drame, pokreta, poezije, pisanja ili igre u svrhu rehabilitacije, psihoterapije ili savjetovanja korisnika. Kreativne tehnike podrazumijevaju uporabu različitih umjetničkih medija u sigurnom i podržavajućem okruženju kojim se olakšava rast i rehabilitacija osobe. Ovim radom željelo se istražiti iskustva stručnjaka koji primjenjuju kreativne tehnike u svom neposrednom radu s korisnicima. Podaci su prikupljeni metodom polustrukturiranog intervjua, a u istraživanju je sudjelovalo ukupno 5 sudionika koji su iznijeli vlastite stavove i iskustva vezana uz primjenu kreativnih tehnika. Analizom rezultata istraživanja prikazano je određenje pojma kreativnih tehnika od strane stručnjaka, izdvojene su karakteristike kreativnih tehnika, ishodi primjene kreativnih tehnika, osobna obilježja i kompetencije stručnjaka koji primjenjuju kreativne tehnike, reakcije korisnika na primjenu kreativnih tehnika, motiviranje korisnika na sudjelovanje, izazovi i ograničenja primjene kreativnih tehnika, a na kraju su prikazani doprinosi primjene kreativnih tehnika.*

Ključne riječi: *kreativne tehnike, ekspresivne tehnike, kreativnost, socijalni rad*

Experience of experts in the application of creative approaches

Abstract: *Words can sometimes be insufficient to describe what is happening inside us, and that is why it is difficult for us to verbally express how we feel, what we think or what we want. For this reason, it is necessary to master techniques that will allow us to express our inner world in other, non-verbal ways. Creative and expressive techniques allow us to do just that, and they refer to all techniques that allow us to express our own thoughts or feelings with different creative media and metaphors. The application of creative techniques includes the intentional inclusion of art, music, dance, drama, movement, poetry, writing or play for the purpose of rehabilitation, psychotherapy or counseling of the client. Creative techniques involve the use of different artistic media in a safe and supportive environment that facilitates the growth and rehabilitation of a person. This research aimed to gain a deeper insight into the experiences of experts who apply creative techniques in their direct work with users. The data was collected using a semi-structured interview method, and a total of 5 participants took part in the research. They expressed their own views and experiences related to the application of creative techniques. The analysis of the results of the research shows the definition of the concept of creative techniques by experts, the characteristics of creative techniques, the results of the application of creative techniques, the personal characteristics and competences of experts who apply creative techniques, the reactions of users to the application of creative techniques, the motivation of users to participate, and the challenges and limitations of application of creative techniques. At the end the contributions of the application of creative techniques are presented.*

Key words: *creative techniques, expressive techniques, creativity, social work*

Izjava o izvornosti

Ja, Nikolina Klešić, pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključiva autorica diplomskog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristila drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Nikolina Klešić, v.r.

Datum: 11. rujna, 2023.

1. Uvod

Ljudi su još u nama dalekoj prošlosti koristili umjetnost i kreativnost za izražavanje boli i nevolja, a kako bi kroz simboličku interakciju i samoizražavanje povećali vlastitu otpornost (Kaye & Bleep, 1997.; Zelier, 2003.; prema Huss i Sela-Amit, 2018.). Štalekar (2014.) govori o prednosti likovnog izražavanja pred verbalnim te likovno izražavanje smatra izravnijim i bržim. Objašnjava kako se kroz stvaralački proces oslobađa nesvjesno, a njegov se sadržaj pretvara u umjetničko djelo čime se zaobilaze otpori i teškoće izražavanja prilikom verbalizacije onih osjećaja i iskustava o kojima je teško govoriti (Štalekar, 2014.). Prema Štalekar (2014.) umjetničko djelo je medij komunikacije, umjetnost djeluje i na osjećaje i na misli, a interpretacija umjetničkog djela je proces traganja za smislom i porukom. Korištenje umjetnosti i kreativnosti može pomoći pri stvaranju novih značenja i rješenja jer simboli i metafore koji proizlaze iz kreativnih i ekspresivnih tehnika stvaraju puno širu interpretacijsku bazu koja sadrži višestruka i proturječna značenja za razliku od riječi koje su u većoj mjeri linearne (Huss i Sela-Amit, 2018.). Zbog toga nam riječi katkada mogu biti nedostatne pri opisivanju onoga što se događa u nama te nam je teško verbalno iskazati kako se osjećamo, što mislimo ili želimo. Iz tog razloga potrebno je savladati tehnike koje će omogućiti da svoj unutarnji svijet izrazimo na druge, neverbalne načine (Pregrad, 1996.). Primjerice kroz umjetnost, glazbu, ples i pokret, pričanjem priče ili glumom. Ekspresivne i kreativne tehnike koje nam to omogućuju temelje se na pretpostavci da je svatko sposoban stvoriti umjetničko djelo, neovisno o svom talentu ili iskustvu. Osoba ne mora posjedovati iznimne umjetničke vještine niti posebne talente, također ne treba brinuti o ishodu umjetničke aktivnosti niti o njenoj vrijednosti. U procesu rada s ekspresivnim i kreativnim tehnikama ne radi se na stvaranju lijepe slike, niti je to ples koji se sprema za pozornicu (Rogers, 1993., prema Malchiodi, 2022.). Ekspresivne i kreativne tehnike u radu s korisnikom predstavljaju prostor improvizacije i istraživanja, a ono na što se stavlja naglasak jest proces koji se odvija i umjetnost koja nastaje te koja odražava unutarnje stanje korisnika (hEART, 2023.). Primjena kreativnih tehnika podrazumijeva korištenje različitih umjetničkih medija u svrhu poticanja osjetilnih, emocionalnih, kognitivnih i duhovnih dimenzija osobe (Hećimović i sur., 2014.). Kreativne i ekspresivne tehnike bilo da se primjenjuju s

djecom ili odraslima, omogućuju osobama da se izraze na slobodan, kreativan i autentičan način koji ujedno pomaže da se oslobode nagomilanih teškoća, strahova ili trauma. Primjenom kreativnih tehnika, pojedincu se nudi mogućnost da opiše svoje osjećaje i unutrašnje stanje na jedinstven način, dok sama poanta primjene ovakvih tehnika, kako je već spomenuto, nije u stvaranju umjetničkog djela, već naglašavanje kreativnosti osobe koja će kroz sliku, ples, pokret, glazbu ili neki drugi medij osvijestiti nesvjesne sadržaje i potaknuti rješavanje teškoća (Škrbina, 2013.).

1.1. O kreativnosti

Po svojoj prirodi, čovjek je *homo-creator* ili čovjek stvaralac, onaj koji kreira i stvara, cijelo vrijeme pita i odgovara i nikada se ne miri s postojećim. Suvremeni čovjek, posebice čovjek budućnosti, svoj egzistencijalni potencijal vidi u stvaralačkim, odnosno kreativnim aktivnostima (Stevanović, 1999.). Poimanje kreativnosti ima dugu povijest, a tijekom vremena se razvijalo kroz različite kulture i epohe. Stoga Stevanović (1999.) navodi kako su pristupi definiranja stvaralaštva povijesni, suvremeni i futurološki, a sve ovisno o pogledu na stvaralaštvo u prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. U dalekoj povijesti na stvaralaštvo i kreativnost gledalo se kao na natprirodnu sposobnost koja je darovana iznimnim pojedincima (Stevanović, 1999.). Tada je kreativnost bila usko vezana uz pojam umjetnosti i božanske inspiracije, a grčki filozofi i umjetnici veliku su važnost posvećivali umjetničkom geniju i njegovoj sposobnosti da prenese božanske ideje i inspiraciju. Kreativna osoba smatrala se praznom posudom koju božanska bića ispunjavaju inspiracijom i na taj način ju potiču na kreiranje (Škrbina i Radić, 2010.). Tako je primjerice Platon pjesnike smatrao svetim bićima, bićima koje su opsjeli bogovi te koje može stvarati samo ono što mu bogovi diktiraju (Platon, 1871., prema Hall, 2021.). Kasnije se kreativnost smatrala osobinom užeg kruga ljudi koja se genetski nasljeđuje te se smatralo da samo takvi imaju predispoziciju za stvaralaštvo (Stevanović, 1999.). Na sličan način je i Kant kreativnost opisao kao nešto što je čovjeku urođeno, dar prirode koji se ne može istrenirati te nešto što predstavlja intelektualnu osobinu čovjeka (Hall, 2021.). Današnja shvaćanja kreativnosti pobijaju sva prethodno navedena te se kreativnost danas smatra osobinom svakog čovjeka. Kreativnost se sve češće shvaća kao opći

ljudski potencijal koji može biti potaknut, ali i potisnut ili onemogućen. Danas se kreativnost smatra univerzalnom mogućnošću i osobinom koja je svojstvena svim ljudima na različitim razinama te se sve češće odbacuje stajalište da je kreativnost rezervirana isključivo za odabrane pojedince (Škrbina i Radić, 2010.). Autori današnjeg vremena zalažu se za stajalište kako se svaki čovjek rađa s kreativnim potencijalom te je kreativnost urođena vještina svakog čovjeka koja omogućuje da se na nov i originalan način, temeljem ranijih spoznaja, donese vlastita ideja i rješenje (Idrizović, 2021.). Šimunović (2001.) također smatra da je kreativnost privilegija svih ljudi koju je moguće poticati, njegovati i razvijati, ali i uništiti. Kada se pak govori o futurološkom pristupu kreativnosti, Stevanović (1999.) navodi kako će u budućnosti kreativnost, odnosno stvaralaštvo, postati kako objektivni, tako i subjektivni čimbenik razvoja i položaja svakog čovjeka u svim socijalnim skupinama. Prema Stevanoviću (1999.) stvaralaštvo je znanost i umjetnost, ali i način razmišljanja koji se ne ogleda isključivo u znanstvenim otkrićima ili umjetničkim djelima već i u svakodnevnim novim i originalnim postupcima i aktivnostima. Kreativnost je stoga definirana kao posebna sposobnost pojedinca koja može biti izražena kao stil života, način razmišljanja ili izrada novog predmeta. Međutim, ona je najčešće prepoznata u kreativnom procesu i kreativnom produktu, zbog čega kreativnu sposobnost, proces i produkt promatramo kao jedinstvenu pojavu (Stevanović, 1999.).

1.2. Kreativne tehnike u socijalnom radu i drugim pomažućim profesijama

Kreativne, odnosno ekspresivne tehnike jesu sve tehnike koje nam omogućuju da različitim kreativnim medijima i metaforom izrazimo vlastite misli ili osjećaje (Pregrad, 1996.). Korištenjem kreativnih tehnika aktivira se i jača kreativni potencijal pojedinca čime mu se pruža mogućnost da vlastito unutarnje stanje ili vanjsku situaciju spozna na različite načine (Pregrad, 1996.). Korijeni takvih kreativnih pristupa vežu se uz šamansku kulturu u kojoj se vjerovalo da se štetne i nezdrave elemente iz tijela može eliminirati koristeći slike i rituale te na taj način iscijeliti um, tijelo i duh (Wallingford, 2009., prema Škrbina, 2013.). U takvim ceremonijama šaman ili liječnik mogao je pjevati, plesati ili izrađivati te tako kroz kreativni proces liječiti i djelovati na kvalitetu života osobe. U to se vrijeme na umjetnost gledalo s aspekta zdravlja,

transformacije i duhovnosti (Škrbina, 2013.). I dok je ispreplitanje umjetnosti i liječenja zahtjevan fenomen koji je star koliko i ljudski rod, veći interes struke za ovo područje javlja se tek u 19. i 20. stoljeću kada je psihijatrija pokazala interes za povezivanje slika, emocija i različitih duševnih bolesti (Škrbina, 2013.). Tada su psihijatrijski djelatnici spoznali kako aktivnosti poput crtanja, slikanja i drugih umjetničkih aktivnosti mogu postati temeljem terapijskog odnosa između pacijenta i terapeuta te poslužiti kao važan komunikacijski medij između njih. Nakon psihijatrije, i mnoge druge društvene znanosti prepoznale su dobit kreativnih aktivnosti na bio-psiho-socijalnu strukturu pojedinca (Škrbina, 2013.).

Danas se kreativnim tehnikama koriste mnogi stručnjaci različitih pomažućih profesija, a pri tome se kreativne tehnike najčešće koriste kao komplementarni pristup koji nadopunjuje praktične metode njihovih profesija te uz to služe kao potencijal za iscjeljenje, rast, učenje i izražavanje (Heinonen i sur., 2019.). Autori (Pearson i Wilson, 2009.) ekspresivne tehnike definiraju kao zasebni pristup terapiji ili savjetovanju koji u osobi pobuđuje interes za samootkrivanjem te navode da se na promjenu gleda kao rezultatom intrapersonalne obrade. Pri tome, naglasak se stavlja na razrješenje emocionalnih teškoća radi izgradnje emocionalne otpornosti pojedinca (Pearson i Wilson, 2009.). Ekspresivne i kreativne tehnike otvaraju nam mogućnost izražavanja i upoznavanja vlastitih emocija i stanja putem kanala koji nisu verbalno-racionalni te se na taj način odupiremo utjecaju obrambenih mehanizama poput racionalizacije, negiranja ili projekcije, a koji se zasnivaju upravo na kognitivnim sposobnostima, mišljenju i verbalizaciji (Pregrad, 1996.). Ekspresivne tehnike često se koriste za aktivaciju emocionalnog uzbuđenja koje pojedincu pomaže da ponovo proživi događaje i stekne bolji uvid u situaciju i svoje osjećaje (O'Brein, 2014.). Takve tehnike obuhvaćaju aktivnosti koje olakšavaju pojedinčevu sposobnost prenošenja misli i osjećaja koje veže uz određene životne teškoće (O'Brein, 2014.). Sudjelovanje u aktivnostima koje uključuju glazbu, ples i pokret ili slikanje može postati katalizatorom emocionalnog uvida (O'Brein, 2014.). Ekspresivne tehnike omogućuju da se pojedine emocije i misli prorade izbjegavajući racionalni kanal te umjesto borbe s obrambenim mehanizmima, ekspresivne i kreativne tehnike omogućuju njihovo zaobilazanje i dopuštaju da potisnute emocije izađu kroz metaforu (Pregrad, 1996.). Sudjelovanje u takvom kreativnom procesu omogućuje pojedincu da napreduje

tempom koji njemu odgovara te pruža mogućnost da istraži vlastito unutarnje stanje, emocije i teškoće (Barnes-Smith i sur., 2015.).

Malchiodi (2022.) također govori o ekspresivnim tehnikama te ih on opisuje kao namjerno uključivanje likovnosti, glazbe i plesa, drame i pokreta, poezije i pisanja ili igre u svrhu rehabilitacije, psihoterapije ili savjetovanja korisnika. Ekspresivne tehnike podrazumijevaju uporabu različitih umjetničkih medija u sigurnom i podržavajućem okruženju kojima se olakšava rast i rehabilitacija osobe (Rogers, 1993., prema Malchiodi, 2022.).

Kreativne i ekspresivne tehnike mogu se primjenjivati sa svim dobnim skupinama, no općenito, njihova primjena pogodnija je za djecu nego za odrasle koji su katkada znaju biti skloniji intelektualnim i verbalnim pristupima (Snyder, 1997.). Ove tehnike imaju zadatak dovesti korisnike do boljeg razumijevanja njihovog nesvjesnog kroz interpretaciju razvojnih faza i psihičke strukture prikazane u njihovim kreativnim radovima (Snyder, 1997.). Ekspresivnim i kreativnim tehnikama nastoji se doprijeti do korisnika s različitim teškoćama te kroz kreativno izražavanje svega onoga što se nalazi unutar osobe ispuniti ljudsku potrebu za samoizražavanjem (Snyder, 1997.).

Kreativni produkt koji proizađe iz uporabe kreativnih i ekspresivnih tehnika sadrži aspekte identiteta samog korisnika. Ponekad takvi aspekti, kada su vizualno prikazani, mogu izazvati sukob korisnika sa samim sobom (Snyder, 1997.). Također, tijekom kreativnog procesa može se naići na različite sukobe i neuspjeh, no ako se stručnjak zna nositi s njima na odgovarajući način cjelokupni proces može dovesti do promjene osobnosti ili situacije korisnika. Vizualno izražavanje traumatskih događaja korisnicima može pomoći da se privremeno lakše nose s negativnim događajima u svom životu te iako kreativnim i ekspresivnim tehnikama ne rješavamo dublje emocionalne poremećaje, one mogu doprinijeti smanjenju unutarnjih sukoba i ubrzati oporavak osobe (Snyder, 1997.).

Kada se kreativne tehnike koriste u grupnom radu, one nam donose dodatne mogućnosti za podršku i oporavak. Kroz crtanje, pisanje, ples i pokrete dijelimo osjećaje i misli s drugima u grupi te je to samo po sebi podržavajuće i olakšavajuće (Pregrad, 1996.). Korištenjem ekspresivnih i kreativnih tehnika u grupnom radu svi

članovi grupe dijele sebe s drugima ali i primaju ono što drugi dijele. Na taj način uče se vještine aktivnog slušanja i empatije, a što za ishod ima poboljšanje u komunikaciji, povećan osjećaj prihvaćenosti i poštovanja te podrške i zajedništva u grupi (Pregrad, 1996.). S obzirom da je svaki član grupe istovremeno i onaj koji daje i onaj koji prima podršku, u grupi je olakšano primanje podrške jer se smanjuje osjećaj poniženja i stigmatizacije. Članovi grupe mogu jedni od drugih učiti modele i strategije suočavanja s problemima, što ih ojačava i povećava njihovo zajedničko iskustvo. S druge strane, one koji takvo iskustvo nisu imali, priprema za lakše suočavanje s teškoćama u budućnosti (Pregrad, 1996.). Dijeljenje iskustava, nada i želja jača takozvani „mi“ osjećaj u grupi, što izravno doprinosi sposobnostima nošenja sa stresom (Pregrad, 1996.).

Prednost kreativnih tehnika u psihosocijalnom radu je također i zabava. Kreativne tehnike katkada mogu izgledati poput igre ili zanimljivih aktivnosti te, iako to nije ključna funkcija kreativnih tehnika, prilikom proživljavanja teških trenutaka vrlo je važno zabaviti se, opustiti se i družiti kroz igru (Pregrad, 1996.).

1.3. Načela korištenja kreativnih tehnika

Prilikom primjene kreativnih tehnika u radu s korisnicima potrebno se pridržavati određenih načela. Za početak, posebno u fazi osvještavanja, važno je ne postavljati pitanje „zašto“, već „što“ i „kako“. Takvim pitanjima obično se pojačava vlastita svjesnost jer se dozivaju znanja desne hemisfere mozga koja stvari uzima onakvima kakve one jesu (Pregrad, 2004.). S druge strane, pitanjem „zašto“ dozivaju se informacije lijeve hemisfere, a to na razini međuljudskih odnosa češće nameće osjećaj krivnje, implicira čuđenje te se kod osobe javlja potreba za opravdanjem i obranom (Pregrad, 2004.). Stoga je vrlo važna vještina postavljanja opisnih pitanja, pitanja koja istražuju. Kako bismo stvari mogli razumjeti potrebno ih je prvo upoznati i opisati, jer kako navodi Pregrad (2004.), razumjeti prerano znači ojačati racionalizaciju i druge obrambene mehanizme, a ne zaista razumjeti što se događa. Sljedeće važno načelo je poštivanje osobnog iskustva. Različiti ljudi će različito reagirati na istu uputu ili aktivnost, što znači da u svakom trenutku može postojati više subjektivnih istina. Pri

tome je važno uvažiti svaku od njih. Kreativnim tehnikama jačamo svjesnost o vlastitom iskustvu, a kakvo god ono da je, vrijedno je poštovanja jer je svakome njegovo osobno iskustvo najistinitije i najvažnije (Pregrad, 1996.). Također, postoje određene stvari koje ne bismo trebali raditi ako želimo osigurati poštovanje u procesu. Kako navodi Pregrad (1996.), ne bi trebalo vrednovati tuđa iskustva, ne treba zahtijevati od korisnika da moraju sudjelovati u određenoj aktivnosti kao niti objašnjavati i interpretirati tuđa iskustva. Osim toga, važno je ne pomagati tješanjem nekoga kada mu je teško jer time vrlo lako osobi dajemo poruku da je slabija jer takvo iskustvo ne može izdržati (Pregrad, 1996.).

Škrbina (2013.) također navodi nekoliko temeljnih načela prilikom primjene art terapijskih aktivnosti. Prvo je načelo konstruktivnog suočavanja, a koje govori kako je važno omogućiti pojedincu konstruktivno suočavanje s vlastitim problemom. Osoba kojoj nije omogućeno suočiti se sa situacijom postaje nesigurna, izbjegava komunikaciju, druženja i strahuje od misli ili sjećanja nad kojima nema kontrolu. Stoga je osnovni cilj podrške da osoba bude u mogućnosti kroz određeni ekspresivni medij izraziti što se dogodilo, kako se tada osjećala te kako se osjeća sada (Škrbina, 2013.). Iduće je načelo razvojnog dugoročnog planiranja, a koje se temelji na razvojnim procesima svakog pojedinca. Posljedice nekog traumatskog događaja mogu biti višekratne, kumulativne te se mogu javljati u svojim razvojnim fazama, a što znači da početne reakcije mogu biti drugačije od kasnijih problema (Škrbina, 2013.). Posljednje načelo koje Škrbina (2013.) navodi je načelo kreativnog okruženja i vođenja. Navedeno načelo smatra se važnim jer se skrb za traumatizirane pojedince ogleda u stvaranju sigurnog okruženja, ali i vođenju prema spoznajnom, emocionalnom i moralnom zacjeljivanju i kreativnom razvoju (Škrbina, 2013.).

Govoreći o kreativnim tehnikama, uz sve navedeno važno je naglasiti kako je etično, pa čak i nužno takve tehnike isprobati prije nego ih se primijeni u radu s drugima. Što bi značilo da ne bi trebalo primjenjivati ovakve tehnike na korisnicima ako sami nismo sudjelovali u istim aktivnostima u sklopu različitih seminara ili radionica te na taj način stekli osobno iskustvo sudjelovanja u kreativnim tehnikama (Pregrad, 2004.).

1.4. Kreativne tehnike u superviziji pomagača

Supervizija kao metoda počela se razvijati krajem 19. stoljeća u Sjedinjenim Američkim Državama, a od sredine 20. stoljeća počinje se primjenjivati na području Europe kao metoda profesionalnog razvoja pomagača (Van Kessel, 1997., prema Urbanc, 2006.). Danas je supervizija nužna u profesionalnom radu i razvoju svih stručnjaka koji neposredno rade s ljudima, a smatra se metodom usvajanja profesionalnih znanja i profesionalnog razvoja stručnjaka (Ajduković i Cajvert, 2004.).

Kod stručnjaka pomažućih profesija prisutna je veća razina stresa do koje dolazi radi neposrednog kontakta s osobama koje su ovisne o tuđoj pomoći (Ajduković i Ajduković, 1996.). No, kada smo izloženi stresnim situacijama nemamo dobre načine obrane integriteta, već ih moramo pronaći u razdoblju suočavanja sa stresom (Arambašić, 1996.). Pregrad (1996.) navodi kako u stresnim i traumatskim situacijama ne valja koristiti stare obrasce reagiranja i suočavanja sa stresom. Umjesto toga, potrebno je pronaći nove načine suočavanja sa stresnom situacijom pred nama.

Svaka situacija koju donesemo u superviziju za nas je na neki način stresna, a supervizija nam pomaže doći do jasnog odgovora na situaciju koja je pred nama (Pregrad, 2004.). Svaka stresna situacija traži kreativno rješenje problema, pa tako i u superviziji tražimo nove načine i nove strategije. Kako navodi Pregrad (2004.), cjelokupni proces rješavanja problemske situacije lakši je ako na raspolaganju imamo tehnike koje će potaknuti kreativnu produkciju i cjelokupni potencijal supervizanta u superviziji.

Jedan od ciljeva supervizije je osvijestiti način na koji vidimo korisnika, njegovu situaciju i kontekst te pronaći svoje unutarnje resurse i znanja na koja se možemo osloniti pri razumijevanju istih. Osim toga, supervizija je zasigurno i jedan od načina kako da sačuvamo i koristimo vlastite kreativne potencijale radeći učinkovito, pravodobno, sa što manje pogrešaka (Pregrad, 2004.). Pregrad (2004.) kao osnovnu zadaću supervizije navodi supervizantovu mogućnost da „sjajno vidi“, što zapravo znači mogućnost da uoči, odnosno osvijesti pojedine elemente svog odnosa s korisnikom koje nema u fokusu ili u svijesti. Ono što nam često onemogućuje

mogućnost uviđanja jesu naši obrambeni mehanizmi, odnosno strategije kojima mijenjamo doživljaj stvarnosti kako bi sačuvali postojeću sliku o svijetu ili o sebi (Pregrad, 2004.). Ponekad je moguće da želimo zadržati sliku o sebi kao čestitom, vrijednom pomagaču koji dobro radi svoj posao, a u tome nam pomažu obrambeni mehanizmi i potisnute reakcije koje nam ne dopuštaju da korisnika vidimo onakvim kakav on jest, da budemo empatični i da ga prihvatimo (Pregrad, 2004.). S druge strane, normalno je da imamo potrebu razumjeti korisnika, sebe, pa tako i naš odnos. No, izravno to nije uvijek lako izvedivo pa je uporaba simbola i metafora ponekad sigurniji, potpuniji i neizravniji način kako možemo stvarno doživjeti, osvijestiti i u konačnici razumjeti takav odnos (Pregrad, 2004.).

Budući da se u superviziji često radi na odnosima, puno je primjereniji način na koji razmišlja naša desna hemisfera mozga, ona koja misli u slikama i koja odmah može raspoznati odnose među elementima jedne slike (Pregrad, 2004.). Lahad (2000., prema Laklija i sur., 2011.) navodi kako mu se u superviziji često nameće pitanje hoće li ostati unutar misaonog, logičkog područja koje nudi lijeva hemisfera mozga ili želi kročiti u imaginarni svijet desne hemisfere. Autor smatra kreativne tehnike korisnima onda kada je supervizant zaglavljnjen i ne zna što dalje poduzeti, kao i u situacijama kada koristi obrambene mehanizme i racionalizaciju. Navodi da u takvim situacijama kreativne tehnike omogućuju supervizantu lakše nošenje s teškoćama omogućujući mu introspekciju i vizualizaciju problemske situacije (Lahad, 2000., prema Laklija i sur., 2011.). Osim toga, primjena kreativnih tehnika u superviziji omogućuje nam da u relativno kratkom vremenu upoznamo i razumijemo suštinu nekog odnosa te omogućuje izgradnju simetričnog odnosa između supervizora i supervizanta. Budući da supervizor stvarno ne zna kakav će sadržaj ili iskustvo proizaći iz korištenja kreativnih tehnika, supervizor započinje svoj rad iz pozicije neznanja u punom smislu te riječi (Pregrad, 2004.).

2. Cilj i istraživačka pitanja

2.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja je dobiti dublji uvid u iskustva stručnjaka vezana uz primjenu kreativnih tehnika u neposrednom radu s korisnicima.

2.2. Istraživačka pitanja

Slijedom navedenog cilja, u istraživanju su postavljena sljedeća istraživačka pitanja:

1. Kako stručnjaci doživljavaju svoje iskustvo primjene kreativnih tehnika u neposrednom radu s korisnicima?
2. Kako stručnjaci opisuju doprinos primjene kreativnih tehnika u radu s korisnicima?

3. Metoda rada

3.1. Uzorak

Sudionici ovog istraživanja bili su stručnjaci različitih profesija koji u svom neposrednom radu s korisnicima primjenjuju različite kreativne tehnike te je to ujedno bio i glavni kriterij odabira sudionika ovog istraživanja. Istraživanje je provedeno na uzorku od 5 sudionika (N=5). Uzorak istraživanja homogen je s obzirom na spol. Sve sudionice istraživanja bile su ženskog spola, a njihova se dob kretala od 26 do 63 godine. Dvije sudionice po struci su socijalne pedagoginje, dok su preostale tri socijalne radnice. Sve sudionice dolaze iz različitih ustanova i udruga, dok jedna sudionica ima privatnu obrt. Duljina radnog staža kod sudionica također se razlikovala te se ona kretala između 1 godine i 5 mjeseci i 32 godine. Duljina primjene kreativnih tehnika u praksi kreće se između 3 i 22 godine.

3.2. Postupak

Do sudionika ovog istraživanja dolazilo se uz pomoć i po preporuci mentorice, prof.dr.sc. Urbanc. Autorica ovoga rada *e-mailom* je poslala poziv za sudjelovanje u istraživanju potencijalnim sudionicima koji je ujedno sadržavao i najvažnije informacije o provedbi istraživanja kao i sve etičke aspekte istraživanja. Intervjui sa sudionicima provodili su se *online* putem, sa svakim sudionikom zasebno, a sam postupak prikupljanja podataka odvijao se tijekom lipnja i srpnja 2023. godine. Intervjui sa sudionicima istraživanja zabilježeni su audio snimkom te su nakon toga transkribirani. Prosječno trajanje provedenih intervjuja bilo je 34 minute.

3.3. Metoda prikupljanja podataka

Odabrana metoda prikupljanja podataka u istraživanju je metoda polustrukturiranog intervju-a. Polustrukturirani intervju često je korištena metoda prikupljanja podataka u kvalitativnim istraživanjima, a kojom podatke prikupljamo uz unaprijed pripremljen protokol pitanja koja će biti postavljena sudionicima. Takvom unaprijed pripremljenom strukturom omogućujemo da podaci prikupljeni od različitih sudionika budu međusobno usporedivi (Guthrie, 2010.).

Za potrebe ovog istraživanja formulirana su dva seta pitanja. S obzirom na sadržaj koji iznose sudionici te radi pojašnjavanja i produblivanja dobivenih odgovora, tijekom intervjuja je bilo dozvoljeno formiranje i postavljanje novih pitanja. Prvi set pitanja obuhvaćao je sociodemografska pitanja kojima su se prikupila osnovna obilježja svakog sudionika. U drugom setu pitanja sudionicima je najprije postavljeno općenito pitanje o tome što kreativne tehnike za njih znače. Takvo pitanje postavljeno je u svrhu uvođenja sudionika u samu temu istraživanja, a nakon toga postavljen je niz pitanja kojima se željelo dobiti odgovore na istraživačka pitanja. Intervju je završio tako što se sudionike upitalo žele li dodati još nešto za kraj ovog intervjuja.

3.4. Etička načela

Sudionici istraživanja bili su upoznati s etičkim aspektima istraživanja prije njegove provedbe. Etička načela bila su navedena već u pozivnom pismu u kojem je ujedno bila objašnjena i svrha i cilj provedbe istraživanja, očekivano trajanje intervjua te doprinos koji bi bio ostvaren njihovim sudjelovanjem u istraživanju.

U ovom istraživanju nije bilo moguće zajamčiti anonimnost sudionika istraživanja u potpunosti, ponajprije zbog činjenice kako se radi o osobama koje radi svojih karakteristika lako mogu biti prepoznate. Takve karakteristike odnose se primjerice na mjesto rada te primjenu specifične kreativne tehnike koju ne primjenjuje velik broj stručnjaka. S druge strane, sudionicima je zajamčena povjerljivost podataka, a koja je ostvarena na način da su svi identifikacijski podaci sudionika skriveni, odnosno zamijenjeni identifikacijskim šiframa. Osim toga, pristup audio snimkama intervjua i transkriptima nije imao nitko osim autorice ovog rada i mentorice te će isti biti obrisani nakon obrane ovog diplomskog rada.

Sudjelovanje sudionika u ovom istraživanju bilo je zasnovano na njihovoj dobrovoljnosti. Pozivno pismo za sudjelovanje u istraživanju poslano je *e-mailom* potencijalnim sudionicima te su sudionici ovog istraživanja odabrani principom dobrovoljnosti. Sudionicima je objašnjeno kako od svog sudjelovanja u istraživanju mogu odustati u bilo kojem trenutku, bez ikakvih posljedica, a u slučaju odustanka, svi podaci bili bi obrisani.

3.5. Obrada podataka

Podaci prikupljeni istraživanjem obrađeni su pomoću kvalitativne analize sadržaja. Prilikom iste slijedio se niz koraka koje su opisali Hsieh i Shannon (2005.). Tako je nakon provedenih intervjua provedeno njihovo transkribiranje te se potom započelo s uzastopnim iščitavanjem transkripata. Čitanjem transkripata označavane su one izjave sudionika koje daju odgovor na istraživačka pitanja. Nakon što se detaljno obradio svaki transkript, izjave sudionika grupirane su prema sličnosti čime su izvedeni kodovi. U sljedećem koraku srodni kodovi razvrstani su u kategorije koje čine višu

razinu apstrakcije. Za kraj je provedena provjera pomnim iščitavanjem dobivenih podataka.

4. Interpretacija rezultata i rasprava

U nastavku će biti prikazani dobiveni rezultati koji su sukladno postavljenim istraživačkim pitanjima podijeljeni u dva dijela: 1) Kako stručnjaci doživljavaju svoje iskustvo primjene kreativnih tehnika u neposrednom radu s korisnicima i 2) Kako stručnjaci opisuju doprinos primjene kreativnih tehnika u radu s korisnicima.

4.1. Kako stručnjaci doživljavaju svoje iskustvo primjene kreativnih tehnika u neposrednom radu s korisnicima

Prvim istraživačkim pitanjem željelo se dobiti uvid u doživljaj iskustava s primjenom kreativnih tehnika iz perspektive stručnjaka koji ih provode. U svrhu preglednijeg prikaza rezultata u Tablici 4.1.1. navedene su kategorije i kodovi koji odgovaraju prvom istraživačkom pitanju, a cjelovita tablica s izjavama sudionika nalazi se u prilogu 1.

Tablica 4.1.1.

Tablični prikaz kodova i kategorija za iskustva stručnjaka s primjenom kreativnih tehnika u neposrednom radu s korisnicima

KODOVI	KATEGORIJE
Mogućnost stjecanja drugačijih pozicija, strategija, perspektiva Alat za rad s korisnicima Odmak od primarne edukacije Sredstvo izražavanja	Određenje pojma kreativnih tehnika
Stjecanje kompetencija kroz iskustveno učenje Naglašavanje neverbalne komunikacije Fleksibilnost i individualiziranost Pogodno za rad s djecom Zabavne su	Karakteristike kreativnih tehnika
Otkrivanje nesvjesnih sadržaja Indirektno otkrivanje rješenja Prozor u svijet korisnika	Ishodi korištenja kreativnih tehnika

Neopterećenost sramom i pogreškama Imati povjerenje u proces Osobna zainteresiranost za kreativne tehnike Dozvoliti si osjećaj iznenađenja Opreznost Znatizeljnost	Osobna obilježja stručnjaka koji primjenjuju kreativne tehnike
Formalno obrazovanje Širenje znanja i vještina kroz edukacije, radionice i praksu Osobno iskustvo sudjelovanja u kreativnim tehnikama Određivanje granica Savjetodavne vještine Uspostavljanje atmosfere Autentičnost Prepoznavanje potreba korisnika Prilagoditi rječnik korisniku Sudjelovanje u superviziji Ostaviti korisniku otvorena vrata Kritičko promišljanje i integriranje teorije u praksi	Kompetencije stručnjaka koji primjenjuju kreativne tehnike
Zainteresiranost Prihvatanje Znatizeljja Otpor prema nepoznatom Nezainteresiranost	Reakcije korisnika na primjenu kreativnih tehnika
Ležerno i opušteno uvođenje u tehniku Pokazivanje osobne zainteresiranosti Predstaviti odgovarajuću tehniku u pravo vrijeme	Motiviranje korisnika na sudjelovanje u kreativnim tehnikama
Umrežavanje sudionika Prostorna udaljenost Korisnici u otporu Nedobrovoljni korisnici Nepredvidivost	Izazovi primjene kreativnih tehnika
Vremensko ograničenje Pristupačnost Manjak prostora i materijala za rad Ne mogu se primjenjivati sa svim korisnicima Pomoćna su tehnika u radu	Ograničenja primjene kreativnih tehnika

Prva kategorija odnosi se na **određenje pojma kreativnih tehnika**. Analizom odgovora sudionika na pitanje „Što kreativne tehnike znače za Vas?“ izdvojeni su sljedeći rezultati: dio sudionika rekao je kako im kreativne tehnike nude **mogućnost stjecanja drugačijih pozicija, strategija i perspektiva** („...način kako možemo preispitati i staviti se u nekakve drugačije pozicije i strategije i perspektive...“ (S1); „...kao neku od potencijalnih mogućih strategija, intervencija...“ (S1); „...i korištenje

strategija, tehnika, teorija, na kreativni način...“ (S5)), za drugi dio sudionika kreativne tehnike predstavljaju koristan **alat za rad s korisnicima** (*„...znači mi zapravo jedan jak alat za rad jer otvara, ono, čitav niz mogućnosti i super ih je kombinirati.“* (S2); *„...neki, ovoga, alat koji bi nam mogao pomoći...“* (S1); *„Evo to je jedan, jedna alatka koja možda omogućava da čovjek njemu primjerenijim načinima je l', ovaj, iskaže samoga sebe, zastupa samoga sebe, kroz tako jednu metaforu, jedan ne direktni je l' i ne direktnu, malo zaklonjenu izloženost.“* (S4)), neki govore kako u kreativnim tehnikama vide **odmak od prvobitnih obrazovnih okvira** (*„Pa kreativne tehnike za mene znači bilo koji izlaz na neki način iz svojih nekih primarnih formata unutar kojih smo se educirali.“* (S5)), dok ih neki opisuju i kao svojevrsno **sredstvo izražavanja** (*„Ali to je toliko moćno sredstvo je l', za pokazati doživljaj i kako doživljavaš, kako vidiš svijet.“* (S4)).

U literaturi se također navodi kako u pomažućim profesijama ekspresivne i kreativne tehnike mogu ponuditi jedinstvene perspektive, pristupe i alate za smisleno i učinkovito uključivanje ljudi u terapijski proces (Heinonen i sur., 2019.). Na kreativnost i umjetnost gleda se kao sredstvo promjene, a ekspresivne i kreativne tehnike, kada se koriste u radu s korisnikom, pospješuju komunikaciju bilo izravno ili neizravno te pomažu u razrješavanju korisnikovih teškoća (Heinonen i sur., 2019.). Kada govore o ekspresivnim i kreativnim tehnikama, Huss i Sela-Amit (2018.) također govore o komunikacijskom mediju koji pospješuje komunikaciju stručnjaka i korisnika, a osim toga umjetnost i kreativnost vide kao učinkovit alat za učenje te promjenu vještina i ponašanja. Iz navedenog se može zaključiti kako kreativne tehnike stručnjacima mogu pružiti nove, drugačije perspektive pri radu s korisnicima jer otvaraju prostor za istraživanje i razumijevanje na dubljoj razini. Kroz kreativne i ekspresivne tehnike potiče se korisnike da razmišljaju izvan svojih uobičajenih okvira, odnosno da otkriju nove načine razmišljanja i pronađu rješenja koja ranije nisu mogli pronaći. Ovakvim tehnikama rada potičemo kreativnost korisnika, njihovu maštu i samopouzdanje što može rezultirati pozitivnim promjenama i napretkom u terapijskom procesu. Osim toga, može se reći kako su kreativne tehnike i svojevrsno sredstvo izražavanja jer različiti umjetnički mediji omogućuju izražavanje na jedinstven način (Huss i Sela-Amit, 2018.). Uz sve navedeno stručnjaci navode da im kreativne tehnike omogućuju izlazak iz ustaljenih obrazaca i tehnika svoje primarne profesije. U

literaturi nije pronađen podatak koji bi potkrijepio navedenu činjenicu, no poznato je da primjena kreativnih medija može omogućiti korisniku da izrazi svoje emocije koje bi mu inače bilo teško verbalizirati te da istraži i izrazi svoje unutarnje stanje na drugačiji način (Pregrad, 1996.). Tako kreativnost pruža prostor za eksperimentiranje i otkrivanje novih perspektiva te to može djelovati vrlo oslobađajuće i poticajno kako za same korisnike, tako i za stručnjake.

Druga kategorija odnosi se na **karakteristike kreativnih tehnika**. Sudionici istraživanja navode kako je za kreativne tehnike karakteristično **stjecanje kompetencija kroz iskustveno učenje** („...mi možemo izdat diplomu ono završili ste, mi smo vam prenijeli znanje ali znači nema ono, to ideš, radiš, isprobavaš. Nekad to ljude isto malo zbunjuje, kao dal' sad netko treba imat' ... Ja nemam certifikat za ovu metodologiju ja se bavim ovom metodologijom ona je mene kuhala i pekla ovih godina...“ (S1); „...ali ja nisam, nemam ja certifikat za te stvari, nego Vam ja napravim tako neku svoju kreativnu, da tako kažem tehniku, od svega onoga što znam, ili sam prošla, pa onda malo negdje iskoristim za konkretnu situaciju je l'? I ljudi obično jako dobro na to, ovaj, reagiraju.“ (S4)), **naglašavanje neverbalne komunikacije** („Pa mislim specifično je, ovaj dio da, naglasak na verbalizaciji, negdje ono, nema ga, odnosno nije važan. To je samo nekakva popratna pojava, ta verbalizacija. Što je super u radu sa djecom i sa mladima, jer se, i sa odraslima, jer ono, nekad nam je užasno teško izverbalizirati taj dio svijesti, ajde reci šta je kako je, što te muči ili kako se osjećaš...“ (S2); „Specifičnost je znači ta da, nije toliko fokus možda prvotno na verbalnom.“ (S3); „I više je kao, imamo nekakav medij pomoću kojeg se možemo izraziti, a u drugim na primjer pristupima više je fokus na verbalnom izražavanju. Znači specifičnost je ta što je, nekako posredno pomoću medija dolazimo do, do svega što je u osobi.“ (S3)), **fleksibilnost i individualiziranost** („...i zapravo ono postoji neki okvir kod tih kreativnih tehnika ali nema ono jasne točno, točnih smjernica, što je meni super. Jer zapravo daje onda tu mogućnost, amm, istraživanja i otkrivanja ovih nekih mogućnosti.“ (S2); „Pa, one su možda manje protokolizirane ja bih rekla...“ (S5); „...Međutim, kako razvijemo tu vještinu onda možemo malo početi biti fleksibilniji i obratiti pažnju, aha šta mi može ovdje pomoći, šta mi može ovdje pomoći da bih korisniku pomogla kroz taj protokol određene metode. Tako da što sam nekako duže u svom tom nekom profesionalnom radu, tako sam sve više postala otvorena i,

kako bih rekla fleksibilnija i kreativnija...“ (S5)), **pogodne su za rad s djecom** („I specifičnost je što, što je vrlo zahvalan za djecu i mlade. To ja mislim da je tu velika vrijednost jer s djecom na verbalnoj razini malo što ubiti možemo.“ (S3); „Ovaj, tako da evo. Jednostavno mi to je pomagalo u radu s djecom.“ (S4); „Čujte Vi s djecom na taj jedan način, koristeći to, lakše doprete, stvorite atmosferu, učinite neke stvari zanimljivijim...“ (S4); „Kažem, sve ovisi o slučaju, ovisi o situaciji, ali evo djeca rado na to pristaju.“ (S4); „...jednom kad naučite iščitavati neke crteže ili kad, mislim, djeca Vam sve mogu, recimo kod tih seksualnih delikata, dvije sestre su bile u pitanju. One su meni sve nacrtale. To su bile djevojčice koje ono po svojoj dobi 6 i 8 godine, dakle, mislim, o, ovaj o izgledu ljudskog tijela, dobro, da, možda su vidjele, ali ovdje je bilo detaljno to nacrtano i pokazano. Znate, tako da evo jedna onako, u igri, jedna, nije to bilo ništa, nego čisto tu situaciju kako su je one nacrtale. Gdje je koja bila, kako je ležala, kako je, znate. Tako da evo, izvrsno zapravo. A da ne traumatizirate dijete.“ (S4); „Znate kako mi odrasli uvijek razmišljamo, zato je djeci lakše što oni onako intuitivno i iz mašte neke stvari rade, a kažu najiskrenije, najautentičnije nešto o sebi...“ (S4); „A djeca nekako spontano ulaze u korištenje kreativnih tehnika. Tako da to je nekako čak najlakše motivirati djecu, jer njima je to spontano.“ (S3); „...a ovi mlađi zapravo, nekako je to njima primjereno jer je to kao neki oblik igre ja bih rekla.“ (S4)), a uz sve navedeno kreativne tehnike mogu biti **zabavne** („Pa može im biti zabavno je l'. Drugačije...“ (S4)).

Sudionici istraživanja navode kako se vještine i znanja za primjenu kreativnih tehnika stječu prvenstveno praktičnim iskustvom. Što znači da je uz određene edukacije i radionice koje stručnjaci moraju proći kako bi primjenjivali određene tehnike važno unaprjeđivati svoju praksu i istražiti nove i učinkovite intervencije kako bi podržali korisnike u njihovom napretku. Na to se nastavlja fleksibilnost i individualiziranost kreativnih tehnika koju spominju sudionici, a koja se, kako navode neki od njih, također može steći iskustvom. Iako svaka kreativna tehnika ima određene smjernice prema kojima se primjenjuje, one se mogu prilagoditi potrebama i preferencijama svakog korisnika, kao i različitim kontekstima, pružajući jedinstveno iskustvo za svakog korisnika. Kreativnim tehnikama zaobilazimo verbalne kanale, što su i sudionici ovog istraživanja prepoznali kao važnu karakteristiku primjene kreativnih tehnika. Ove tehnike omogućuju nam izražavanje ideja, emocija i misli na drugačiji

način, potičući time kreativno razmišljanje i izražavanje našeg unutarnjeg svijeta koje se odvija neposredno, putem različitih kreativnih medija (Pregrad, 1996.). Pregrad (1996.) navodi kako se kroz kreativne tehnike moguće i zabaviti, opustiti i družiti. Nalik su igri te mogu biti zabavne. Upravo zbog toga kreativne tehnike mogu biti vrlo pogodne u radu s djecom i mladima. Djeca se igraju od svojih najranijih dana, kroz igru uče, zadovoljavaju svoje potrebe, osjećaju se sretnima, zadovoljnima i uspješnima (Šimunov, 2001.). Mahmutović (2013.) objašnjava kako djeca igrom simuliraju stvarnost, ostvarujući u tim simulacijama značajan dio svog realnog života. Simuliranjem dijete proučava stvarnost i pokušava joj se približiti. Putem igre djeca testiraju svoje mogućnosti, uspostavljaju odnose s drugima te stvaraju modele kojima spajaju realnost i maštu (Suzić, 2006.; prema Mahmutović, 2013.). Djeca obično putem igre iskušavaju svoju individualnost te im igra služi kao sredstvo izražavanja koje zamjenjuje riječi (Oaklander, 2001.). Više je razloga zašto su ekspresivne i kreativne tehnike pogodne za djecu. Prvenstveno, ekspresivnim i kreativnim tehnikama potičemo djecu da iskažu svoje emocije na prihvatljiv i zdrav način umjesto da ih zadržavaju u sebi (Our little roses, 2020.). Djeca putem ekspresivnih i kreativnih tehnika uče da je u redu osjećati različite emocije, uči ih se kako prepoznati emocije, kao i to da ponašanja proizašla iz njihovih emocionalnih reakcija utiču i na druge ljude u njihovoj okolini (Our little roses, 2020.). Izloženost djece nestabilnom okruženju, siromaštvu ili nasilju u djetinjstvu može dovesti do određenih teškoća u kasnijim godinama djetetovog odrastanja. Djeca koja su u djetinjstvu izložena različitim traumama, vjerojatnije će imati problema s uspostavljanjem odnosa i povezivanjem s drugim osobama u budućnosti. Stoga primjenom kreativnih tehnika u radu s djecom, djeci pružamo sigurno okruženje. S vremenom djeca nauče da mogu biti ono što jesu, razvijaju povjerenje u okolinu koja ih okružuje te s vremenom lakše stupaju u interakcije i razvijaju odnose s drugima (Our little roses, 2020.). Osim za djecu, kreativne tehnike daju pozitivne rezultate i u radu s mladima gdje se pokazalo kako je sudjelovanje u aktivnostima ekspresivnih i kreativnih tehnika rezultiralo pozitivnim promjenama u samokontroli, samopoštovanju i razvoju otpornosti kod mladih društveno neprihvatljivih ponašanja. Također je došlo do promjena u socijalnim vještinama kod mladih koji su iskazivali socijalne i emocionalne teškoće, kao i teškoće učenja (Forrest-Bank i sur., 2016.).

Trećom kategorijom izdvojeni su **ishodi korištenja kreativnih tehnika**, među njima sudionici ovog istraživanja naveli su **otkrivanje nesvjesnih sadržaja** („...ne stavljaju naglasak na verbalni dio već na, na, na ovaj, jedan, autentični, autentičnu komunikaciju koja je više-manje na nekim nesvjesnim područjima u procesima.“ (S2); „...a zapravo sve to, gdje ono se izrazimo, svoj taj neki nesvjesni unutarnji dio putem neke, neke simbolike.“ (S2); „...nekako zaobiđemo taj dio i pozabavimo se tim nekim autentičnim dijelom, nekim tim nesvjesnim procesima koje te kreativne tehnike potaknu, izvuku malo više na površinu, zaobiđu svjesnu kontrolu...“ (S2); „...i zapravo puno toga ovog nečeg što bismo možda htjeli verbalno zapravo, da dobijemo, odnosno da potaknemo sa kreativnom na neverbalnom dijelu, pa onda kad dođe na svjesni dio, kad se osvijesti onda tu raditi eventualno na verbalizaciji.“ (S2); „...mislim da su odličan alat za doći do nekog unutrašnjeg stanja osobe, do nekih dubljih razmišljanja, do dubljih, možda nesvjesnih želja, poriva, ideja.“ (S3)), **indirektno otkrivanje rješenja** („...ta kreativna tehnika nam da, dozvoli tu jednu zaobilaznicu koja nas opet vrati na pravi put, ali nas kroz tu zaobilaznicu, napravimo taj posao koji jednostavno nije bilo moguće napraviti direktnim prolazom kroz metodu koja se recimo koristi.“ (S5)), dok je jedna osoba izrazila kako joj primjena kreativnih tehnika otvara uvid u **prozor u svijet korisnika** („Tako da, super su mi jedan prozor u svijet osobe...“ (S3)).

Sudionici istraživanja među ishodima kreativnih tehnika navode otkrivanje nesvjesnih sadržaja. Budući da kroz kreativne tehnike pristupamo nesvjesnom dijelu uma, one nam omogućuju da istražujemo dublje slojeve našeg bića i otkrijmo skrivene misli, emocije i uvjerenja. Primjenom takvih tehnika osobi pomažemo da kroz sliku, ples, pokret, glazbu ili neki drugi kreativni medij lakše osvijesti nesvjesne sadržaje svog uma (Škrbina, 2013.). Osim toga, ekspresivne i kreativne tehnike u radu s korisnicima omogućuju indirektno izražavanje, putem metafore i simbola koji istovremeno eksternaliziraju unutarnju bol i tjeskobu te zaobilaze psihološke obrambene mehanizme (Šimunović i Štefanac, 2010.). Takvo posredno izražavanje zadržava preplavljujuće emocije unutar metafora i simbola čime pojačava psihološku sigurnost i omogućuje samoizražavanje (Šimunović i Štefanac, 2010.). Omogućujući nam da sagledamo problem iz drugačije pozicije, kreativne tehnike omogućuju nam da indirektnim putem dođemo do rješenja te nam omogućuju da otkrijemo mogućnosti koje nam ranije možda nisu bile vidljive. Jedna sudionica istraživanja izrazila je kako

joj primjena kreativnih tehnika nudi prozor u svijet korisnika budući da se kroz takvu indirektnu komunikaciju i osvještavanje nesvjesnih područja može lakše dobiti uvid u osobnost osobe i njezin unutarnji svijet.

Sljedeća kategorija odnosi se na **osobna obilježja stručnjaka koji primjenjuju kreativne tehnike**. Sudionici istraživanja najčešće su naveli kako treba postojati **osobna zainteresiranost za primjenu kreativnih tehnika** („*Naravno, to ono mora biti znači neki osobni self-in, neki osobni interes za sudjelovanjem i korištenjem toga i da se prepustimo, mislim da za svaku neku priču ili proces postoji neka metodologija i neki alat koji možeš koristiti. Ja lupam u kreativne pristupe i zagovarati ću ih valjda ono do kraja...* (S1); „*Ne bi rekla nužno da bi treba, da neko bi trebao imati neke kompetencije mislim da ono što se vrtimo mi isto sad u razgovoru je taj neki osobni interes za time, da jednostavno da šansu da vidi da ono uvijek pričamo o rješenjima, ne, da to vidi kao alat koji može pomoći, da jednostavno da šansu tome.*“ (S1); „*Tako da zapravo čim manje tih nekakvih potrebnih vještina i uvjeta moraju zadovoljiti, nego kao ajde vidi dal' je ovo nešto što je za tebe...*“ (S1); „*...da vidiš neku svrhu u tome svemu...*“ (S1); „*...a čujte i ta otvorenost za tu kreativnost, nisu svi ljudi kreativni. Neki ljudi imaju, kao što, znate, ono i razni terapijski pravci, ljudi biraju razne terapijske pravce zbog tih nekih svojih osobina i sposobnosti.*“ (S4); „*Da ne idemo srljati u nešto ako baš nismo taj tip. Ako nam se baš, baš ne volimo raditi s glinom, pa ne moramo to koristiti. Tako da evo, ja bi rekla da ne treba forsirati neku primjenu kreativnih tehnika ako to stručnjaku ne, ne leži.*“ (S3); „*...ja sam se zaljubila u to. Zato što, kao i u socijalni rad što sam se zaljubila zato što je neki kolaž, na neki način svega i svačega, a zapravo sve skupa se slaže kao puzzle, tako i ova metodologija.*“ (S1); „*Pa ja na kreativne tehnike gledam s jednim velikim oduševljenjem...*“ (S3); „*I tu nekako i s osobne razine gledam kao jedno veliko, veliko bogatstvo.*“ (S3); „*...stvarno mislim da je važno da mi, kao osoba koja će provoditi sa korisnikom, koristiti kreativnu tehniku, da i sami imamo neku inspiraciju, motivaciju za to.*“ (S3); „*Mnogi kažu, kao je to za mene, nije to za mene. Mislim da ono naravno postoji taj poziv, otvorite oči otvorite srce, otvorite um za tako neke stvari...*“ (S1)). Od ostalih osobina navodili su kako treba **imati povjerenja u proces** („*Nemamo uvijek točku a, točku b, mislim da kompetencije jednostavno, dati povjerenje u proces a ne u produkt, mislim to nije kompetencija to je neki taj vrijednosni zapravo okvir.*“ (S1); „*Ali nije to odmah prošlo,*

taj proces je neki novi tek krenuo je l'." (S4)) te **biti oprezan** („Naravno, ne svi. I zato je važno isto biti pažljiv i vidjeti što kome odgovara.“ (S3); „Oprezna sam jer, kako bih rekla, mislim ja sam svjesna toga da zapravo za neke dublje analize ili ne znam ja, jer možete otvoriti, možete otvoriti neke traume. Može se dogoditi da se ljudi raspadnu, evo pod navodnicima, kao što sam se i ja sama je l' taj puta kada sam odledila to i znajući to svoje osobno iskustvo ja sam Vam tu opreznata.“ (S4); „Pa kao i sa svime što je intuitivno ili implicitno ili kreativno, mislim da treba uvijek biti i na oprezu...“ (S5); „Jako često se sretnem sa ljudima sa kojima moram biti recimo pažljiva kada je riječ o traumi i kad je riječ o korištenju mindfulness tehnika, onda je bitno da sa tom mindfulness tehnikom ne reaktiviramo ili ne trigeriramo osobi tu traumu, retraumatiziramo je. Puno ljudi nema taj kapacitet doći u dodir sa svojim dahom, sa svojim tijelom i to ih može ustvari aktivirati u anksiozni ili panični napad. Znači ja moram biti pažljiva da, zato što ja mislim da je to korisno i zato što znam da je to u većini slučajeva korisno, da mogu prepoznati da li je to korisno i za tog korisnika. Da ne napravim sa tom kreativnom tehnikom više štete nego pomoći.“ (S5); „...i opet ono što sam nekako rekla, stalno tome prilaziti pažljivo jer znam da je svaki implicitni proces izišao iz mene i prolazi kroz mene...“ (S5); „...Tako da istu stvar i kod kreativnosti, treba biti pažljiv da ta kreativnost ne bude na neki način opresivna, da zato što se meni to sviđa ili zato što mislim da je meni to korisno ili je meni kliknulo nešto kroz tu izreku ili na taj način, da to ne mora značiti za drugu osobu.“ (S5)).

Važne osobine koje sudionici navode su još i **znatiželjnost** („Ja kažem evo kolegicama kako si i stariji, kako si u praksi, kako imaš nekakva postignuća, neki rezultat, dobra, dobre feedbackove da tako kažem klijenata, onda se odvažite nekad malo, ajmo probat ovo, vidjet oće to ići, neće ići je l'.“ (S4); „Ja uvijek kažem mojim mladim kolegicama gdje Vam je ta profesionalna znatiželja, iskušajte, pa nema štete koju vi ne možete popraviti.“ (S4)), **neopterećenost sramom i pogreškama** („...kako da kažem, neka neopterećenost, ono, sramom i neka neopterećenost pogreškom.“ (S1)), a smatraju važnim i da stručnjak koji se koristi kreativnim tehnikama **dozvoli sebi osjećaj iznenađenja** („...dozvolit si taj neki moment iznenađenja da se iznenadimo sami od sebe.“ (S1)).

Kada stručnjak pokazuje osobni interes i ljubav prema radu, to stvara pozitivnu atmosferu i ugodno okruženje za rad. Korisnici će bolje prihvatiti stručnjaka koji

pokazuje osobnu zainteresiranost i ljubav prema onome što radi. Kada stručnjak u odnosu pokazuje ljudsku toplinu, kada je neformalan i suosjećajan veća je vjerojatnost da će ga i korisnici bolje prihvatiti (Ford i Jones, 1987.; Miley, O'Melia i DuBois, 1995.; Hastings, 2000.; prema Urbanc 2006.). Osim toga, na stvaranje pozitivnog odnosa i izgradnju povjerenja između stručnjaka i korisnika pozitivno će djelovati stručnjakova sloboda u radu kao i neopterećenost pogreškama, što znači da stručnjak u radu mora biti spreman dopustiti sebi pogrešku (Day Sparazio, 1992.; Arambašić, 1996.; Urbanc, 2006.). Jedna sudionica izrazila je kako si stručnjak mora dopustiti osjećaj iznenađenja. Budući da nekih osjećaja, želja ili potreba često nismo niti svjesni, vrlo se lako iznenaditi sadržajima koji izađu iz nas kroz kreativne i ekspresivne tehnike (Pregrad, 1996.). Također je važno da stručnjak ima povjerenje u proces i posvećen je napretku jer to stvara sigurno okruženje za korisnika. Važna osobina stručnjaka prema sudionica istraživanja također je i znatiželja. Time se iskazuje kako je važno razvijati profesionalnu znatiželju kako bi korisniku pomogli otkriti nove perspektive i mogućnosti, istražiti nove načine djelovanja, pa tako razvijati i sebe kao praktičara.

Iako se u radu s kreativnim tehnikama podržava osobu da osvijesti svoje osjećaje i misli, da shvati projekciju i projicirane sadržaje vrati sebi, stručnjak koji primjenjuje takve tehnike treba biti oprezan. Pregrad (1996.) navodi da, iako je bolje projicirane sadržaje prihvatiti, treba imati na umu da su obrambeni mehanizmi i dalje prisutni i funkcionalni te zbog toga ne treba razotkrivati projekcije prebrzo kako se ne bi ugrozilo korisnika. Pregrad (1996.) također navodi važno pravilo kreativnih i ekspresivnih tehnika, a ono kaže da korisnika treba izložiti onoliko riziku koliko on može podnijeti, uz onoliko podrške koliko mu je potrebno da takav rizik izdrži.

Idućom kategorijom izdvojene su **kompetencije stručnjaka koji primjenjuju kreativne tehnike**, a koje su sudionici navodili u svojim izjavama. Prije svega, neki od njih važnom kompetencijom smatraju **obrazovanje** („*Pa mislim, sigurno ono bazično, fakultet, jedan od ovih naših, amm, završenih. Mislim da tu treba imati široko bazično znanje i puno, puno informacija i znanja iz nekih drugih područja je l'?*“ (S2)), a osim formalnog obrazovanja smatraju da je važno **širiti znanja kroz edukacije, radionice i praksu** („*...u svakom slučaju edukacije, od ovih psihoterapijskih do ono edukacijskih radionica, da to nije samo ono ću sad uzeti knjigu pa ću pročitati pa ću*

to uzeti raditi, jer tu treba ono, kažem iznad svih tih kreativnih tehnika stoji ono veliko, veliko područje znanja koje treba imati, teorijskog, da bi se moglo, ovoga, to primijeniti. Na kraju krajeva ono uopće, amm, razumijeti taj svijet simbola, amm, koji izlazi kroz kreativne tehnike van je l'?" (S2); „...Trebalo bi proći, znači dodatne edukacije nekakve i sad se one i nude, je l'. Ovaj, tako da na vlastitoj koži ja bih to rekla najbolje se prolazi, a ako niste prošli onda je malo teže to primjenjivati na temelju ovoga, po meni trebamo proći na vlastitoj koži.“ (S4); „Znači mislim da, da bih se zvala art terapeutom ili play therapist postoji za to škola i edukacija koju moram završiti da bih to mogla na taj način koristiti.“ (S5); „...mislim da su najveće kompetencije u tome, opet, ako sam se educirala za nešto to je kompetencija da na taj način koristim. Da je možda nekako velik dio te kompetencije za korištenje kreativne metode je da je vježbamo i da napravimo i svoj neki proces kroz tehniku.“ (S5); „...a ja mislim da je užasno važno da imamo sa svih strana neke, neki, neko to svaštarenje sa alatima... (S1); „U svakom slučaju važno je proći nekakve edukacije i proći na vlastitoj koži, evo ja bih tako završila...“ (S4)) kao i steći **osobno iskustvo sudjelovanja u kreativnim tehnikama** („Zapravo ideja uvijek te neke vježbe je prvo iskusiti pa onda ih koristiti.“ (S1); „Pa za početak, to je krenulo kao nekakav rad na osobnoj razini, kroz kreativne tehnike sam pronalazila sebe, upoznavala se, nekako si dala dozvolu da istražujem. Sve je nekako krenulo sa tim istraživanjem. Tako da, imam pozitivno iskustvo.“ (S3); „...ja sam zapravo sama kroz te kreativne tehnike dosta radila na samoj sebi.“ (S4); „...ja sam Vam zahvaljujući jednoj biblioterapijskoj intervenciji i tehnici odledila neke svoje traume stare 15 godina. Neke moje gubitke, smrti nekakve, od mog tate pa šta ja znam. I zapravo sam bila onako, jako iznenađena koliko je jedna takva tehnika, meni, koja sam se zaledila, dakle nisam mogla o tome razgovarati, nisam mogla, nisam znala s kim bi to podijelila je l', jednostavno u obitelji znate kad imate onaj status da ste vi oslonac pa sve na mene, a još i zbog ove moje pomagačke struke negdje natrpate to još dodatno na sebe i sami. I onda sam zapravo shvatila koliko je to lagano, dobro, ne znam kako bih rekla. Moćno.“ (S4); „...ovo moje osobno je bilo za mene ono pravo otkriće. Da ja, ovaj, da sam ja ono, napisala pismo osobama koje sam izgubila. I dobila odgovor, pod navodnicima, od tih osoba, ovaj, na tu moju tugu, na to nešto moje, onako kako sam si pomislila, ajme, ne bi mi ni tata bolje odgovorio. Znae, i ono kad jednostavno vidiš da i ta jedna poruka koja

je bila, jer kolegica koja je meni odgovarala si je onako zbog mog pisma vjerojatno dala, dala si je puno truda. Tako da sam Vam ja dobila višestruko od toga, kao da sam stvarno dobila priliku, amm, reći mom tati koji je poginuo jako mlad neke stvari koje su me tištale cijeli život. Možeš ti ovako razgovarati, ja sam uvijek u kontaktu sa svojim umrlima, ili ne znam. Ali znate kada dobijete pismo, crno na bijelo, na nekom papiru par riječi, to Vam ima takav, na mene je imalo jako velik učinak. I meni je zapravo to pomoglo da ja tu moju tugu otpustim napokon, da ja to stavim sa strane jer je tako bio odgovor u onom smislu ne treba tugovati, je l', život je samo produžen u neku drugu dimenziju. Mislím, znate, onako nešto što mi je baš trebalo ... “ (S4); „...tako da ja na neki način jesam tu uronjena, kao vidim ovo kao moj doprinos tu sam se prepoznala ... “ (S1); „To je meni neki, duboki konceptualni moment, što se meni događa sa kreativnim pristupima. I na neki način, ono što mogu reći, da me je ova metodologija kazališta potlačeni, koja je recimo sad, kao da usput spomenem, koja je ono duboko politična, koja je ono, to, prožeta tom kritičkom pedagogijom, koja je prožeta zapravo percipiranjem odnosa moći u društvu, pojedinac, grupa zajednica i tako dalje, na neki način i profesionalno i osobno oblikovala, kako sam se bavila tom metodologijom kroz godine.“ (S1)). Pojedini sudionici navode kako je u procesu rada kreativnim tehnikama važno **odrediti granice** („Jer zaigramo se, zaigramo se, ali ja Vam ne idem do onog, ne dajem si pravo da ja to tumačim. Razumijete, ovaj, suštinski kako bi možda netko tko je, ovaj, educiran za to do kraja.“ (S4); „Tako da evo, toga me uvijek, to mi je ovaj onako malo, mislim, gdje je ta granica je l', do koje nekad nešto i čačkati kroz tehniku, da.“ (S4)) te **uspostaviti atmosferu** („...nekako uvijek imam potrebu napraviti taj nekakav uvod.“ (S4); „...evo to, to stvarno sam si nekako, od prvog dana u svojoj karijeri, ovaj, jako vodila računa da se ljudi ovdje, u ovoj mojoj sobi osjećaju što ugodnije, s obzirom na situaciju je l'?“ (S4) „...stvoriti određenu atmosferu u kojoj će se oni, ovaj, osjećati ugodnije.“ (S4); „...da se razbiju te neke fame, da se razbije ta neka predrasuda, da se dobro objasni što se radi, što se želi postići, koja je svrha ovog razgovora...“ (S4); „Znači ja nekad kažem, ja recimo kad sebe odmah na početku predstavljam ja volim to raščistiti, kako bih rekla, napraviti kako sam Vam rekla tu atmosferu na način da se ja predstavim. Je l', ja sam ta i ta, radim to i to, u svom radu koristim to i to. Evo možda ćemo imati priliku da to i iskusite ako budete bili zainteresirani i tako, znate. I onda obično ljudi dobro na to reaguju jer onda vi njima

date tu priliku da se i oni samozastupaju da mi ne krenemo odmah na problem.“ (S4); „...dođu ovdje zbog problema određenom ali kad Vi malo tu atmosferu stvorite i to je jedan oblik kreativnog rada ja bih se usudila reći to stvaranje atmosfere je zapravo...“ (S4)). Također, važnima se smatraju bazične **savjetodavne vještine** („Pa, ako pričamo o ovom savjetodavnom radu nekom socijalno pedagoškom, mislim da je baza znači, savjetodavne vještine.“ (S3); „Ne možemo samo dati nekakvu, koristiti kreativnu tehniku, a ne znati što s njom. Znači važno je znati postavljati pitanja, reflektirati, aktivno slušati korisnika i važno je njegovati, jako mislim da je ključno njegovati tu poziciju znatiželje.“ (S3); „U smislu da smo zainteresirani za osobu ispred nas bez da mi interpretiramo. To jako mislim da je ključna ta vještina, moći odvojiti sebe i biti sa znatiželjom prema korisniku i onda sve ove ostale što je važno u našim pomagačkim zanimanjima, odnos, empatija i tako dalje.“ (S3)), kao i **autentičnost** pomagača („Ja to uvijek kažem, mi smo Vam alatka osnovna, naša osobnost, mi kao u profesionalnom smislu, profesionalci sa tim svim granicama je l'. Ali znate kad date taj neki dio te svoje duše ja bi se usudila reći, koja najbolje izađe na vidjelo kroz te kreativne tehnike. Onda ste tako, nekako, kako bih rekla, ljudi bolje to, autentični ste i ljudi Vas bolje, bolje Vas prihvaćaju, evo, u tom neposrednom radu. Bar je to moje iskustvo.“ (S4)). Pomagač koji se koristi kreativnim tehnikama mora znati **prepoznati potrebe korisnika** kako bi odabrao ispravnu tehniku („Znači, moći kreativno i pružati tu uslugu iz aspekta psihoterapije ali isto tako i prepoznati da ta osoba možda treba biti povezana s određenim uslugama i onda napraviti te preporuke i pomoći... navigirati kroz sustav do te usluge i tako dalje.“ (S5); „I da je ono vrlo intuitivno, da je nekako biranje trenutaka kada se koriste kao i kojih tehnika koristim je vrlo za mene onako isto tako intuitivno vođeno. Jer opet kažem nisam onaj art therapist kod kojega dođu baš na to.“ (S5); „Ima ljudi recimo koji su mi rekli kad radimo recimo to happy place, opet recimo s druge strane ne mogu, teško im je vizualizirati i onda sa njima znam da ne mogu otići u taj neki vizualni ali recimo oni dobro odgovaraju na baš te tehnike disanja i tehnike mišićne progresivne relaksacije i tako dalje. Znači znati kako.“ (S5); „...krenuli smo radit radionice s migrantima i migrantkinjama i onda je tu bilo ono kao super je proces al' njima zapravo treba jezik. Okej i onda su se te radionice zapravo malo onako aam mi smo ih kao odnosno kolegice su ih onako prilagodile tako da u dobrom dijelu već naglasak onda u prvom dijelu učenje jezika i onda u tom drugom dijelu isprobavanje,

proba, odglumiti situacije neke koje su njima korisne u dućanu, na sudu, recepcija, nešto, znači to su ti neki momenti.“ (S1); „Ono što je za mene nekako, u mom radu, je da su te tehnike opet kažem intuitivno izabrane u trenutku kada prepoznam da bi korisniku to moglo pomoći.“ (S5)), a u samom procesu rada potrebno je **prilagoditi rječnik korisniku** kako bi lakše razumio i sudjelovao u procesu („Jako je bitno kako opisati proces. Jer je toliko mehaničan, toliko je zasnovan na neuroznanosti, da bi se objasnio mora se jako puno, trebalo bi se jako puno zadrijeti u anatomiju i sad. Doći nekome i početi objašnjavati e to je kad amigdala pošalje, pusti previše stres hormona ljudi se samo zamrznu. I lijeva, desna strana mozga, ova radi ovo, samo se zamrznu. I ako ja to njima ispričam u metafori kratkog spoja ili ploče koja preskače, puno lakše to onda razumiju i dolazi do internalizacije razumijevanja njihovog doživljaja. A što je već jedan korak prema iscjeljivanju odnosno da budu bolje.“ (S5)). Još jedna važna kompetencija stručnjaka je njegovo **sudjelovanje u superviziji** („Da imamo, da smo mi u dodiru sa supervizijom, odnosno sa nekim s kim možemo zrcaliti taj proces, odnosno ostati na neki način odgovorni za svoj rad na taj način kroz neki ili profesionalni odnos s kolegom unutar metasupervizije, intersupervizije je l', ili metasupervizije gdje sam ja u superviziji kao osoba koja pruža tu uslugu. Amm, i opet ono što sam nekako rekla, stalno tome prilaziti pažljivo jer znam da je svaki implicitni proces izišao iz mene i prolazi kroz mene.“ (S5)), jedna sudionica istraživanja navela je kako je važno **korisniku ostaviti otvorena vrata** („Znači ja ti ostavim bilo kojoj od tih osoba otvorena, odškrinuta vrata, javite se ako radite ... imate pitanje imate ovo, šaljem priručnik šaljem literaturu, nađemo se, čujemo se, znači ja svima to ostavim na raspolaganju...“ (S1)), a za stručnjake je važna kompetencija **i kritičko promišljanje i integriranje teorije u praksu** („...i kako da kritički sagledamo zapravo neke stvari.“ (S1); „...kritičko sagledavanje situacija...“ (S1); „Odnosno, kako da bolje percipiramo i isprobavamo i razvijamo odnos teorije i prakse u socijalnom radu.“ (S1)).

Profesionalno ponašanje i profesionalni identitet stručnjaka predstavlja jedno od područja kompetencija koje se odnosi na osviještenost profesionalnog identiteta i razumijevanje svoje profesionalne uloge u različitim radnim okruženjima (Buljevac i sur., 2020.). Stručnjak svojim djelovanjem treba promovirati profesiju te kontinuirano raditi na vlastitom profesionalnom razvoju. Profesionalnost stručnjaka podrazumijeva

i samokritičnost kako bi se osvijestile osobne pristranosti, postavile profesionalne granice, uočio sukob osobnog i profesionalnog te kako bi se utvrdila potreba za unaprjeđenjem znanja i vještina (Buljevac i sur., 2020.). Stručnjak treba posjedovati određene kompetencije, obrazovanje i konstantno se usavršavati kako bi mogao adekvatno raditi s korisnicima. Stručno usavršavanje i cjeloživotno učenje važni su za kvalitetno zadovoljenje potreba i složenih zahtjeva prakse (Lazić, 2022.). Važno je da se stručnjak približi korisniku toliko da bi ga razumio i pružio mu potrebnu pomoć. Da bi to mogao stručnjak mora biti kompetentan i kreativan te koristiti metode koje će korisniku biti zanimljive i prije svega shvatljive (Lazić, 2022.). Stoga je važno govoriti rječnikom kojeg će korisnik razumjeti.

Kao što je prethodno u radu već i spomenuto, jedno od glavnih načela primjene ekspresivnih i kreativnih tehnika je najprije iskusiti ih, a zatim koristiti u svom profesionalnom radu s korisnicima (Pregrad, 2004.). Smatra se važnim da stručnjaci najprije isprobaju tehniku koju planiraju koristiti u svom neposrednom radu s korisnicima kako bi bolje razumjeli njezinu svrhu. Vlastito iskustvo sudjelovanja u samom procesu omogućuje stručnjacima da bolje razumiju kako određena tehnika djeluje na korisnike. Osim toga, omogućuje im da sami razviju vještinu i samopouzdanje u primjeni određene tehnike kako bi postali učinkovitiji i kvalitetniji praktičari.

Stručnjaci pomažućih profesija češće su izloženi intenzivnom profesionalnom stresu koji, osim što može narušiti njihov profesionalni rad, utječe i na njihov osobni život. U tom smislu, sudjelovanje samih stručnjaka u ekspresivnim i kreativnim aktivnostima pomaže u reguliranju emocionalnih reakcija te omogućuje siguran prostor za prepoznavanje i djelovanje kroz vlastite i tuđe emocionalne reakcije (Huss i Sela-Amit, 2018.). Potreba suzbijanja i prevencije profesionalnog sagorijevanja stručnjaka pomažućih profesija je jasna, a ekspresivne i kreativne tehnike pružaju pristupačan izvor za pronalaženje, interpretaciju i reinterpretaciju iskustava te prorađivanje emocija pomagača proizašlih iz rada s korisnicima suočenim s teškim i intenzivnim životnim teškoćama (Huss i Sela-Amit, 2018.). Stručnjaci pomažućih profesija imaju visoku razinu sekundarne traume i umora zbog suosjećanja s intenzivnim društvenim problemima s kojima se susreću njihovi korisnici. Kreativnost i umjetnost, kako

korisnicima, tako i samim pomagačima, mogu pružiti prostor za rad na vlastitim emocijama i prostor za razumijevanje vlastitog rada. Na taj se način, kroz kreativne tehnike, zaustavlja automatsko razmišljanje te se potiče kritičko razmišljanje i refleksija na vlastite emocije i rad, što je ujedno i cilj obrazovanja i supervizije pomagača (Huss i Sela-Amit, 2018.). Upravo su sudjelovanje stručnjaka u superviziji neki od sudionika istraživanja prepoznali kao važnu kompetenciju i sastavni dio stručnjakovog profesionalnog razvoja.

U literaturi se među ključnim kompetencijama stručnjaka navode komunikativnost, otvorenost i aktivno slušanje, a unutar kojih se razvijaju kompetencije za vođenje razgovora. U većini slučajeva se navodi kako su empatičnost, emocionalna toplina te poštovanje, tolerancija, iskrenost i autentičnost stručnjaka ključne sastavnice ugodne atmosfere i komunikacije stručnjaka i korisnika kojima se ujedno smanjuje otpor, smetnje u komunikaciji, nelagoda i strah koji često mogu biti prisutni kod korisnika. Zainteresiranost i jasnoća poruke koju stručnjak šalje korisniku također se smatraju važnom kompetencijom stručnjaka (Pažin-Ilakovac, 2015.).

Tijekom provedbe intervencija, stručnjak pomagač često treba prepoznati kada je vrijeme da se promijeni način djelovanja ako trenutni ne daje zadovoljavajuće rezultate. Također, često je potrebno unaprijed biti spreman na mogući rezervni plan djelovanja (Buljevac i sur., 2020.). Rad s korisnikom završava zatvaranjem procesa, proradom emocija korisnika uoči završetka te dogovorom oko toga treba li nakon završetka procesa nastaviti praćenje korisnika (Buljevac i sur., 2020.). Sudionici istraživanja naveli su kako po završetku procesa korisniku treba ostaviti otvorena vrata, odnosno završiti proces rada s korisnikom na način da se uvijek osjeća dobrodošlim ponovno potražiti savjet ili pomoć.

Osim toga, sudionici istraživanja naveli su kako je u radu važno poznavanje vlastitih profesionalnih granica, a upravo je postavljanje osobnih i profesionalnih granica važan dio profesionalnog odnosa korisnika i stručnjaka.

Još jedno od područja profesionalnih kompetencija stručnjaka je i integracija teorije u praksi te kritičko mišljenje. Ovo područje kompetencija ukazuje na to da nije važno isključivo ono što stručnjaci znaju, nego i na koji način donose prosudbu o svom radu

te kako integriraju određene spoznaje u svoju praksu (Buljevac i sur., 2020.). Huss i Sela-Amit (2018.) kreativne tehnike smatraju kritičkom metodom koja olakšava i širi mogućnosti praktičarima za poticanje novih načina razmišljanja i razumijevanja. Umjetnost u društvenim profesijama potiče kritičko mišljenje jer otvara prostor višestrukim tumačenjima (Arnheim, 1996.; prema Huss i Sela-Amit, 2018.).

Iduća kategorija odnosi se na **reakcije korisnika na kreativne tehnike**. Među njima sudionici istraživanja naveli su **zainteresiranost** („...i sve više moram priznati ljude zapravo interesiraju ovakvi pristupi na neki način...“ (S1)), **prihvatanje** („...pa vrlo često, mislim, zapravo ih najčešće dobro i prihvate. Kao ajde, ajmo vidjet šta je sad to.“ (S2); „A onda sam ih poželjela primjenjivati u svom radu i vidjela sam ubiti da nije do mene toliko, da i drugi ljudi reagiraju dobro na kreativne tehnike.“ (S3); „Ali po mome iskustvu većina djece, mladih, pa i odraslih ih prihvaćaju. I ono, ako sam ja dovoljno nekako angažirana, entuzijastična, vjerojatnost da će i oni to prihvatiti je velika.“ (S3)), **znatiželju** („Ali uglavnom ljudi, kako bih rekla, budu znatiželjni.“ (S4)), **otpor prema nepoznatom** („...nekad bude otpor pa kao ono, ja ne znam, nisam kreativna i tako te neke stvari. Ali zapravo kad krenu, krenemo, oni to nekako prihvate. Nekad nam možda treba nekoliko puta, nekoliko susreta da bi se oslobodili tog nekog otpora, te svjesne kontrole da, da uspijemo dobiti ovaj autentični, nesvjesni dio van. Ali u principu, ovoga, popuste... Baš sam vrtila, nekako, ne mogu se sjetiti uopće da je netko ono baš bio toliko u otporu pa da nismo uspjeli ništa, amm, napraviti.“ (S2); „Možda ono što je izazovno je da, iako je to nešto što sada evo razgovaramo i mogu primijetiti koliko je to manje izazovno sada već i zbog toga što to puno koristim u radu, je to da li će sada ta osoba to smatrati ah sada me tu ide pitati da crtamo ili da igramo se ili da čitamo neke stvari ili da... što, što može biti ono pa nisam dijete je l'. Ja radim recimo sa odraslom osobom.“ (S5); „A i da, ponekad se naiđe na jednostavno otpor osobe prema, prema tome da, da isto tako napravi taj korak u stranu od nekog protokola i otvori se prema nečemu što možda onako u zaobilaznici nas dovede na put, a koja je potrebna ponekad jer je onaj put glavni kojim se ide zatrpan nekim preprekama kroz koje se ne može proći.“ (S5)) te u nekim slučajevima i **nezainteresiranost** („Onda ima manjih nekih koji kažu a to mi je bezveze ne bih ja sad o tome pričao, a šta sad ti mene to. Reko dobro, ne moraš.“ (S4); „Onda kaže pa dajte da vidimo, pa onda kaže mene to ne zanima...“ (S4)).

Kada su govorili o svojim korisnicima, sudionici ovog istraživanja najčešće su navodili kako su korisnici zainteresirani, prihvaćaju rad s kreativnim tehnikama te one u njima bude znatiželju. Osim pozitivnih reakcija korisnika, sudionici navode kako se u početku kod korisnika zna pojaviti otpor prema nepoznatome. Takva reakcija nije neuobičajena, a korisnici mogu biti u otporu iz različitih razloga poput nepovjerenja, nesigurnosti ili nespremnosti na promjenu. Važno je korisniku pružiti podršku i razumijevanje te stvoriti atmosferu u kojoj će se osjećati sigurno i prihvaćeno. Iako je većina sudionika navela pozitivne reakcije korisnika, jedna sudionica izjavila je kako ponekad korisnici budu i nezainteresirani za tehnike koje im ponudi.

Slijedi kategorija koja se odnosi na **motiviranje korisnika na sudjelovanje** u procesu rada kreativnim tehnikama. Sudionici istraživanja naveli su kako im pri motiviranju korisnika na sudjelovanje pomaže **ležerno i opušteno uvođenje u tehniku** („*Pa nekako ja to predstavim, ležerno i opušteno. Nije ono, morate sad to raditi. Ponudim, am, ja budem entuzijastična oko toga...*“ (S3); „*...pa sad, mislim da je sad izazov nekako na zabavan, mislim zabavan, na neki prijemčiv način pozvati ljude da sudjeluju u našim radionicama.*“ (S1); „*I uglavnom zapravo onda kod tih malo, koji su zatvoreniji, pa otpuhuju, pa nisu suradni u onom smislu da ono, sve im je bezveze. Ili šta ja znam. Da im onda eventualno probam ponuditi tako nešto da, ovaj, probamo krenuti, ako pristanu. Neki Vam odmah pristanu, neki su malo, kako bih rekla, onako, sumnjičavi pa onda probamo, jednostavno, tu, tu mi uvijek pomognu karte.*“ (S4); „*Pa vidite, ja ne silim nikoga. Ja samo kažem, slušaj, to bi ti moglo možda biti zanimljivo. Pa evo, ako želiš ja bih ti rado to pokazala.*“ (S4); „*Ja, znam ih tako malo zainteresirati u ovom smislu da im potaknem znatiželju je l'. Ali čuj, tebe nitko ne sili ali evo ako si, ono, možemo malo.*“ (S4)), **pokazivanje osobne zainteresiranosti** za kreativne tehnike („*Mislim da je dosta važno to da i ja tehniku koju primjenjujem, da i sama nekako znam i volim koristiti. Tako da to sigurno doprinese tom...*“ (S3)) te **predstavljanje odgovarajuće tehnike u pravo vrijeme** („*...pa mislim da opet ono što je bitno je izabrati taj trenutak kada je osoba prema tome otvorena, odnosno to je dobar trenutak za iskoristiti tako nešto. I motivacija je jednostavno, ja mislim najviše taj trenutak sinergije unutar kojeg korisnik ima potrebu da napravi neki proces ili da nešto se postigne sa tom kreativnom tehnikom. A opet s druge strane ja sam dovoljno*

kako se kaže... u dodiru sa korisnikom da prepoznam da je to dobar trenutak i dobar alat za to.“ (S5).

Kako bi motivirali korisnike na sudjelovanje, sudionici ističu kako im najčešće pomaže ležerno i opušteno upoznavanje s načinom rada pri čemu većina sudionika navodi da je rad s kreativnim tehnikama također i stvar korisnikovog izbora. Osobna zainteresiranost stručnjaka za rad već je spomenuta kao važna komponenta stručnjakovog profesionalnog djelovanja, no sudionici su također naveli kako im pokazivanje osobne zainteresiranosti i entuzijazma za rad pomaže pri motiviranju korisnika kako bi se uključili u proces. Kako bi motivirali korisnike na sudjelovanje, sudionici navode kako im je bitno znati predstaviti odgovarajuću tehniku u odgovarajuće vrijeme, čime se ponovno potvrđuje važnost stručnjakove sposobnosti da prepozna potrebe korisnika i djeluje u skladu sa njima.

U sljedećoj su kategoriji izdvojeni **izazovi primjene kreativnih tehnika** koje su navodili sudionici. Među izazovima navedena je **prostorna udaljenost** („...*al' recimo meni je bilo sad izazovno ono Zagreb-Zadar ne...*“ (S1); „...*najveći izazov u tome svemu je kak' sam sad ovo zapravo spomenula je ta centralizacija stvari u Zagrebu.*“ (S1); „...*sve veći nam je zapravo cilj kako da to proširimo onda u ostatku Hrvatske, i da više ono malo putujemo i kapacitiramo dolje ljude...*“ (S1)) i **umrežavanje sudionika** („*Ne, ja bi htjela jednu ludu, ono, grupu od 10, ono, profesorica koje će ono šibat, kao idemo, u školi, povezat se, javit se, dolazit nam, a to se gradi, to je izazov isto. Takve stvari, u to se ulaže, to se gradi to su onda procesne stvari to su odnosi koji se razvijaju to je taj neki community organizing, to je taj neki moment kako zapravo ono, kojeg inzistiramo, ono di, koje su nam te potrebe koje želimo utažit i di se povezujemo di smo jače.*“ (S1); „*Ono što je nama ideja je da fakat probamo nekako uvući ljude i to je taj velim ponavljam izazov, da se zakače i da im to negdje ostane i da znaju da zapravo na neki način mogu računat na nas i to je zapravo razumiješ kako ono neko umijeće ostavit bilo kojoj od tih osoba otvorena vrata, ono socijalno radnički otvorena vrata, vjerujem da si to čula na faksu.* (S1)). Osim toga, sudionici kao izazov navode **korisnike u otporu** („...*općenito su otpori izazovni...*“ (S2); „*Pa u svakom slučaju, mislim ograničenje može biti to da bude jak otpor pa da ne uspijemo zapravo primijeniti tehniku.*“ (S2)) kao i **nedobrovoljne korisnike** („*Pa, možda kod odraslih*

može biti izazovno kad, kada su sumnjičavi na početku. Kao, pa šta ćemo se mi tu sad igrati, pa to je za djecu, i slično. Tako da to možda je izazovno, kod nekih, taj početni možda otpor i sumnjičavost premostiti.“ (S3); „...dugo vremena sam radila i sa nedobrovoljnim klijentima koji su, amm, s područja maloljetničke delinkvencije, koji su upućivani ili od suda ili od državnog odvjetništva, kao posebnu obvezu, posebnu mjeru savjetovanja odraditi. Oni naravno doživljavaju sve to skupa kao kaznu je l'?“ (S2); „Da, koji su nedobrovoljni sami po sebi i ne žele uopće biti prisutni. Tako da mi je to bio možda najveći izazov, njih dobiti. Jer, dakle tu nije samo kao otpor oko ovih kreativnih tehnika, nego otpor uopće bilo šta reći i sudjelovati... Ali evo, to, nekad sam se osjećala kao da cijedim limun, ali... Evo to mi je najveći izazov. Kad nema te povratne informacije.“ (S2)). Pojedini smatraju kako je izazovna i **nepredvidivost** koju kreativne tehnike donose („A čujte, nikad ne znate koga imate s druge strane. Znae, nekada recimo tako neka situacija, da sad ovo što ja kažem ajde sad lijepo pitaj kartu ili nešto pa nešto loše se, i ovaj, i onda se deprimiraju djeca misle da će im se nešto loše dogoditi.“ (S4); „Ograničenja su ta što ne znaš kako će čovjek nekad u nekoj specifičnoj situaciji kad se tako otvori, recimo da to, takva jedna stvar je da Vam sad čovjek se slomi, od svojih emocija, je l' da otvorite kroz ovo možda neke, neke dublje rane da tako kažem i da onda ne znate šta ćete s njima. A dogodi se, može se dogoditi, to hoću reći. I s druge strane, čovjek koji može biti senzibilan koji može biti taj introvert, kojem ovakav jedan način i pristup može pomoći da on bude je l' ... Da izleti to iz njega kao što je meni evo recimo kad sam se rasplakala i onda su me pokupile što se kaže.“ (S4); „Pa šta, znate šta, bilo mi je izazovno prije, evo iskrena ću Vam biti. Kada sam tek to krenula i evo recimo imate tu svijest o tome da, zapravo uvijek gledate i slušate klijenta, da nekako pratite taj njegov tempo, pa i kod primjena je l', jer ovaj, nikad ne znamo, šta, kako će reagirati.“ (S4)).

Za sudionike istraživanja izazov primjene kreativnih tehnika predstavlja prostorna udaljenost radi koje interakcija ili fizička prisutnost mogu biti ograničeni i zbog čega je potrebno prilagođavati načine rada te tražiti druge načine kako da kreativne tehnike budu pristupačne i učinkovite čak i na daljinu. S obzirom na to, umrežavanje sudionika također se navodi kao jedan od izazova, a pri čemu se trebaju pronaći novi načini kako uspostaviti i održavati povezanost prostorno udaljenih sudionika i kako kreativne tehnike učiniti pristupačnima većem broju ljudi.

Kao čest izazov pomažućih profesija navode se otpori korisnika te agresivna i manipulativna ponašanja (Buljevac i sur., 2020.). A osim korisnika u otporu, izazov je i rad s nedobrovoljnim korisnicima. Nedobrovoljnim korisnicima smatraju se osobe koje su izložene zakonskom ili nekom dugom pritisku da prihvate usluge i promjene svoje ponašanje. Izazov je stručnjaka u takvim situacijama uspostaviti suradni odnos. Zadatak je stručnjaka ponuditi vlastito obrazloženje i svrhu sudjelovanja korisnika u procesu te objasniti svoju ulogu i ovlasti. Stručnjak dijeli svoje viđenje situacije i očekivane ishode, a pri tome ostavlja korisniku mogućnost izbora o uključivanju u proces (Urbanc, 2007.).

Izazov sudionicima predstavlja i nepredvidivost kreativnih tehnika te nepredvidivost sadržaja koji će proizaći korištenjem kreativnih tehnika i reakcija korisnika na iste.

U posljednjoj kategoriji izdvojena su **ograničenja primjene kreativnih tehnika**, a među kojima sudionici najprije navode **vremensko ograničenje** („...*dal' se nekom može zaista posvetiti u ovakvom nekakvom procesu. Dal' može netko odvojiti vikend radionicu da sudjeluje na ovakvoj nekoj radionici, dal' može odvojiti 5 dana po 2 sata da sudjeluje. Mislim da moramo percipirat' kako živimo u ovom užurbanom dinamičnom vremenu di jednostavno nam je teško odvagnut, okej koliko mi imamo vremena čemu se želimo posvetiti...*“ (S1); „*Pa možda što, am, ipak možda zahtijevaju malo više vremena. Barem u mom iskustvu. Pogotovo ako je riječ o grupi. Sad ako ćemo raditi nešto s glinom ili slično, mislim treba dati dovoljno vremena i prostora korisnicima da uđu u svoj proces, nešto izrade i kasnije da se reflektiramo na to svakom pojedinačno. Tako da dati im vremena, nije dovoljno baš 45 minuta...*“ (S3)). Ograničenje primjene kreativnih tehnika također može biti i smanjena **pristupačnost** („...*i kako da to bude čim više pristupačno zapravo to mi razmišljam...*“ (S1)) te **manjak prostora i materijala za rad** („*Ponekad, kod neke tehnike nam treba prostora, pa nemamo prostor. Ovoga, pogotovo za kombinaciju nekih, ono, psihodrama iziskuje neki prostor. Pa čak i u savjetovalištu jedan na jedan znamo kombinirati Winnicottove škrabalice, pa ajmo, tu nastane priča, pa ajmo odglumit, kostimirati to, i tako dalje. Znači opet nam tu, za tu igru i za to sve skupa treba, amm, treba neki prostor.*“ (S2); „*Pa ograničenje je to da treba imati materijale nekakve i sredstva. A u tom smislu je i skuplje nego sam razgovor.*“ (S3); „*Je l', znači kad radim*

s nekom djecom ja, mi ovdje baš nemamo prostor ni vrijeme za taj, za neko duže, mi pratimo stvari, ali nemate za nekakav konkretan savjetodavni rad. Više koristimo ove partnere socijalne je l', savjetovalište ili tako.“ (S4)). Pojedini sudionici kao ograničenje navode činjenicu da se kreativne tehnike **ne mogu primjenjivati sa svim korisnicima** (*„...a i ne mogu se primjenjivati sa svim korisnicima. (S3); „Pa ja to ne bi primjenjivala s nekim korisnicima koji i ovako nisu baš u kontaktu s realitetom. Pa ta identifikacija, možda ne bi mogli raspoznati što je stvarno što ne.“ (S3); „Ali uvijek imate, imate neke osobe kod kojih to baš ne bi trebalo recimo, jer previše su, kako bih rekla, možda anksiozni ili evo mislim... Ma da recimo neke naše kolegice rade na forenzičnoj psihijatriji izvrsne stvari sa osobama, sa recimo biblioterapijama ili recimo primjenom tih karata kod shizofreničara. Znači, izvrsni su rezultati. Ali evo ja, ja bi se malo, mislim onako malo uvijek procijeniš u kojoj situaciji.“ (S4))* te da su kreativne tehnike tek **pomoćne tehnike u radu** (*„Mislim, nisu one svemoguće, one mogu, one bi trebale biti neko po meni, i meni zapravo u mom radu je to pomoćna tehnika. To nije nešto na što bih ja, kako bih rekla, bazirala neko tumačenje ili dijagnostiku za neko dijete ili osobu je l'.“ (S4); „Evo, ali da, ograničenja jesu ta, ona nisu jedino sredstvo koje treba koristiti u radu. Ovaj, ne mogu biti je l'. Ali da mogu puno pomoći, mogu.“ (S4)).*

Budući da se prilikom rada s kreativnim tehnikama radi o procesu, opravdano je zapitati se hoće li korisnici moći izdvojiti svoje vrijeme za sudjelovanje, ali i imamo li kao stručnjaci na raspolaganju dovoljno vremena za rad s korisnikom na jednom takvom složenom procesu (Huss i Sela-Amit, 2018.).

Kreativne tehnike podrazumijevaju različit kreativni materijal ali i prostor za rad te ograničavajući može biti nedostatak istih. Ograničenjem kreativnih tehnika sudionici smatraju i činjenicu da ih nije moguće koristiti sa svim skupinama korisnika. Kreativne tehnike iz osobe mogu izvući različite sadržaje kojih najčešće nije niti svjesna te ih stoga nije poželjno koristiti s korisnicima koji nisu u realitetu. Također, kreativne tehnike često su pomoćne tehnike u radu s korisnicima, te sudionici to smatraju ograničenjem u njihovoj primjeni. Kreativne tehnike najčešće nisu dovoljno sredstvo te ih stručnjaci najčešće koriste kao komplementarni pristup koji nadopunjuje

praktične metode njihovih profesija te uz to služe kao potencijal za iscjeljenje, rast, učenje i izražavanje (Heinonen i sur., 2019.).

4.2. Kako stručnjaci opisuju doprinos primjene kreativnih tehnika u radu s korisnicima

Drugim istraživačkim pitanjem željelo se istražiti kako stručnjaci opisuju doprinos kreativnih tehnika. Izvedene kategorije i kodovi prikazani su u tablici 4.2.1.

Tablica 4.2.1.

Tablični prikaz kodova i kategorija za doprinos primjene kreativnih tehnika u neposrednom radu s korisnicima

KODOVI	KATEGORIJE
Otvorena komunikacija Aktiviranje Razvijanje grupne kohezije Nude siguran prostor Osvještavanje Produbljivanje Uspostavljanje strukture Promjena obrazaca ponašanja i kontrole emocija Samospoznaja Samoprihvatanje Sagledavanje problema iz različitih pozicija Olakšavaju uspostavu odnosa Omogućuju da čujemo druge i da drugi čuju nas Osnažuju Prenosiva znanja i vještine Omogućuju kontakt sa vlastitim tijelom	Doprinos primjene kreativnih tehnika

Govoreći o **doprinosu primjene kreativnih tehnika**, nekoliko sudionika istraživanja navelo je kako kreativne tehnike u radu s korisnicima omogućuju **otvorenu komunikaciju** („Zato što, na neki način, ako pristanemo na tu igru, što podrazumijevaju kreativne metode, one nas na neki način, malo, ja bi rekla otvore...“ (S1); „Neko se putem tih procesa može otvoriti...“ (S1); „Znači u raznim situacijama na prvom kontaktu kad se možda treba malo otvoriti...“ (S4); „Znači to mi samo pomaže u ovom smislu da ja bolje upoznam, da vidim, da dođem brže, nekada brže do nekih, ovaj, nekog otvaranja je l', do analize nekog problema kojeg, eto malo ne znam na koji način bi, i stide se i nešto, onda kroz ovo otvorimo lakše to. Otvoreno, lakše dođe do otvorene komunikacije.“ (S4); „...Pa, često, zapravo, kako radim i sa

odraslima, komentiraju ajme koliko sam sad puno rekao o sebi, ili rekla o sebi. Ispričaju toga, ono, mislila sam da neću apsolutno ništa reći, tako da, i oni budu zapravo ugodno iznenađeni koliko se potakne ta komunikacija. Znači ovaj verbalni dio, ali zapravo potaknut sa tim nekim, ovoga, kreativnim, nekom kreativnom tehnikom.“ (S2); ...jedan drugačiji pristup u kojem je zapravo, kako bih rekla, lakše, lakše se nekim osobama izraziti...“ (S4)), a osim što potiču komunikaciju, ekspresivne i kreativne tehnike **olakšavaju i uspostavu odnosa** („I to olakšava onda na neki način uspostavu odnosa je l'? A onda je to nekakav uvod ja bi se usudila reći.“ (S4); „Pa, prvenstveno, mislim ono najvažnije što mi donosi je to da uspijemo ostvariti tu, ovaj, jednu autentičnu komunikaciju što utječe sigurno na odnos koji se onda razvija, koji je iskren i otvoren i onda se smanji ovaj neki otpor i neke možda i blokade koje se javljaju.“ (S2)). Sudionici istraživanja navode kako primjena kreativnih tehnika doprinosi **osvještavanju** („...pa sigurno najviše dio ovog nekakvog osvještavanja i poticanja komunikacije pa samim time i otvaranje tih nekih novih, osvještavanje. Najviše osvještavanje.“ (S2)), **produbljuje** spoznaje i ključne probleme u radu s korisnicima („Kad zapravo produbljujemo neke stvari, one mi omogućuju da dođem bliže je l'. Nekim onim ključnim problemima ili to, ali kažem mora se biti oprezan.“ (S4)) te potiče **aktiviranje**, odnosno zauzimanje aktivne pozicije u grupi, društvu i različitim situacijama („...da potiče razvijanje aktivne pozicije umjesto neke pasivne.“ (S1); „Znači događa se to, aktiviziranje, aktivacija, odnosno osnaživanje...“ (S1)). Pojedini sudionici istraživanja istaknuli su kako primjena kreativnih tehnika doprinosi **razvijanju grupne kohezije** („...ono naglasak na grupne procese, razvijanje grupne kohezije...“ (S1); „...mogućnost ono da percipiramo mi sada pripadamo nekoj grupi, odgovorni smo toj grupi, ovoga, imamo tu podršku te grupe al' opet smo osoba za sebe sa svojim potrebama i željama to se uvažava ako se slušamo...“ (S1)), dok su neki sudionici dali lijepe primjere kako se primjenom kreativnih tehnika s grupom ili članovima obitelji može **omogućiti da čujemo druge i da drugi čuju nas** („I sad, napravili smo atmosferu u razredu da i ovaj najtiši učenik, inače, koji ono jedva progovara, išao napraviti intervenciju da nešto napravi promijeni di smo primijetile da jedan ovaj koji je stalno izlazio isprobavao neke stvari kako da pomogne Ani kako da pomogne nešto ono u razredu u toj ono predstavi di smo shvatile da on ima užasno puno iskustva zato što se nalazi u toj situaciji, zato nosi to iskustvo. Di, amm di ono,

*jedna jako slatka, ajmo reći onako pod navodnicima najpopularnija djevojka u tom razredu, jako slatka, rekla ovom najpovučenijem slušaj, Ivan, ne, izmišljeno ime. Ovoga, mi te želimo čuti, samo da znaš, e i sad kaj ja napravim ja onda recimo kažem ej amm Karla kad se obraćaš amm Ivanu ovako mu kaži direktno, ne govoriš meni nego njemu direktno. Onda se dogodi taj moment di si oni, ono nije ovo viktimiziranje nego odjedanput Karla iz neba u rebra, a nije iz neba u rebra jer su u ovom procesu, govori Ivanu slušaj mi bi te htjeli čuti više, jako nam je važno da podijeliš i da participiraš tako da pliz samo imaj na umu evo budemo ti i ponovili al' kao fakat si super i baš si ovo cool sad odradio pliz ono imaj na umu da da želimo da budeš ono dio razreda i, i da evo da te više čujemo...“ (S1); „Ovaj to, što se tiče ovako nekog konkretnog, imala sam jednu mamu i kćer, koje su isto jako ovaj, bile u sukobu i jedna drugu, ne čuju jedna drugu naprosto, uvijek se zapravo posvađaju. I onda sam ja ovaj tu sa tim, zapravo iskoristila sam asocijacijske karte da mama gleda na koji način ova kćer stvara priču o konkretnom nekom, nekom, ajmo reći oko nekog događaja sam ja rekla da ona, i da se ona izrazi je l'. I majka Vam je tu bila onako, ostala bez riječi. A još više jedan tata koji je, ovaj, sin je prestao ići u školu 8. razred a on prosvjetni djelatnik isto i nikako, to je bila jedna grozna situacija da on ne može utjecati na svoje dijete je l' da ide u školu a sam tamo nešto nekim roditeljima. I onda sam ja zapravo njemu omogućila da on čuje svoje dijete, oni se isto uopće nisu čuli. Kako se on izražava, kako govori o nekim temama, jer sam namjerno izvlačila iz njega određene njegove vrijednosne stavove, znate. Kroz isto primjenu ovaj, tih, ovaj, karata. Ono da ih obrazloži recimo svaku kartu, da kaže kako mu se to čini, kako to može reflektirati se na njegov život, što bi on. Tako da Vam se je njegov tata raspao, rasplakao tu.“ (S4); „...Bio je toliko, ovaj, ugodno iznenađen i nekako, kako bih rekla, raznježen kada je čuo svog sina. On kaže da nikada nije čuo da on uopće zna izgovoriti takve riječi, recimo, koje su bile vezane upravo za osjećaje, za neke doživljaje, za specifične situacije. I njegove stavove i to obično Vam bude ta, amm, kad se zagužvaju odnosi u adolescentnoj dobi da zapravo roditelji i djeca ne mogu pronaći neke teme, ovaj, o kojima bi razgovarali da bi malo jedno drugo upoznali, onako kroz neke te stavove...“ (S4); „...gdje je vođeno bilo na način da se istaknu neke vrijednosti tog djeteta koje su u očevim očima nevidljive.“ (S4)). Većina sudionika istraživanja navela je kako primjena kreativnih tehnika korisnicima **nudi siguran prostor** u kojem se mogu*

slobodno izraziti i isprobati pojedine situacije ili uloge („...da ti stvori prostor neke sigurne probe, sigurnog prostora za probu, za stvarni život, znači da možeš isprobati, da možeš ono izgraditi neki, neki, kohezivni moment unutar grupe.“ (S1); „...ti neki grupni procesi znači sve što mi možemo napraviti onda u takvoj nekoj okolini da bude siguran prostor...“ (S1); „...da se njima malo prodrma, da im se nešto ono upali da vide, ovoga, da, da mogu ono percipirati nekako drugačije staviti se u tu neku sigurnu, siguran prostor i isprobati i prepoznati...“ (S1); „...i sigurno da mogu isprobavati neke uloge i neke stvari, neke pozicije koje u stvarnom životu ne bi se usudili ili nemaju prilike. A ovdje u nekakvom sigurnom okruženju i sigurnom settingu je to dozvoljeno i moguće. Dakle mogu si dati dozvolu. Pogotovo recimo u psihodrami se to vidi kod klinaca. Dakle u tim pojedinim ulogama koje biraju, kako ih odigravaju i tako dalje. Da tu, ono, imaju priliku isprobati puno toga, puno tih nekih uloga ili koje nemaju priliku ili nemaju dozvolu da to isprobaju u stvarnom svijetu.“ (S2); „Da zapravo čovjek u nekom trenutku posebno ovaj može iskazati te svoje nekakve najdublje, ovaj, emocije na jedan vrlo, kako bih rekla, neizlažući način.“ (S4); „...primjena tih lutaka i tih nekih crteža zapravo pomogla djeci da oni iskažu šta im se dogodilo na taj jedan posredan i neutralan način.“ (S4); „...I na nekakav neugrožavajući i manje opasan način.“ (S3)). Među doprinosima primjene kreativnih tehnika sudionici su govorili o **samospoznanju** („Pa mogu bolje upoznati sebe. I svoj unutarnji svijet. Mislim da je to velika vrijednost...“ (S3); „I jedna korisnica je uzela bocu vode koja je u sebi imala malo vode. I ona je ubiti kroz tu identifikaciju sa tom polupraznom, polupunom bocom došla do nekih dijelova sebe kojih možda nije bila toliko svjesna. I onda je nekako dobila uvid u to, aha pa ja se stvarno tako osjećam – što s tim, što bih ja voljela?“ (S3)) te **samoprihvatanju** koje se razvija kod korisnika primjenom takvih metoda rada („I isto tako, ako mi kao stručnjak njima pomožemo u toj primjeni kreativnih tehnika, oni mogu dobiti poruku da je sve u redu.“ (S3); „Da sve što se pojavi, da je to njihovo iskustvo, i kao tako, i kao takvo onda dobivaju poruku ti si u redu, to je u redu.“ (S3); „...bojimo se osjetiti i priznati sebi kako smo stvarno. A kroz moj rad vidim da kreativne tehnike u tome mogu pomoći. U smislu da okej, je, to je to, to je isto moje.“ (S3); „A recimo te kreativne tehnike omogućuje, bar meni, da ja budem baš ono što ja jesam.“ (S4); „...mislim u tim kreativnim tehnikama možete biti ono što Vi jeste, možete si dozvoliti taj luksuz da budete luckasti, da budete šareni, da budete ne crni nego ne

znam ja kakvi...“ (S4)). Prema navodima sudionika ovog istraživanja saznajemo kako primjena kreativnih tehnika u radu s korisnicima pomaže **uspostavljanju strukture** („...nekim tehnikama čak se i radi na toj strukturi ličnosti gdje se iz nekakvog kaotičnog dijela zapravo uspije posložiti. Recimo, to se super vidi u moj svijet, play, u play-u, ovoga, gdje oni slažu taj svoj svijet sa određenim, znači ima određeni broj figurica koje jesu dio tog seta. Amm, i postoje određene kategorije i oni to slažu na jedan pladanj koji je ograničen. Dakle, neko ograničeno mjesto gdje slažu i onda se gleda između ostalog i sama struktura, znači elementi, broj elemenata, ovoga, kategorije i sama struktura, pa ponekad bude, ono, jako natrpano, kaotično, bez neke strukture, pa čak nekad i prelaženje preko nekih granica tog svijeta, odnosno pladnja. Onda kroz neko vrijeme se slaže, ovoga, manji broj elemenata, postaje jasnija struktura i tako dalje. Tako da ono, tu se super vidi to, ovoga, poslagivanje, unutar samoga sebe. Dakle tu je ono, mislim kreativna tehnika je projekcija unutarnjeg svijeta na van je l'...“ (S2); „...Gdje u ovom svijetu, dakle ona je na početku kad je slagala taj svoj svijet uredno prelazila granice svijeta i slagala ne samo po rubu već i izvan. To bi bilo natrpano, ono baš natrpano, natrpano, natrpano, sa jako puno elemenata, bez neke strukture bez nekog reda. Kažem, preko sveg tog skupa. I onda smo, malo po malo zapravo eto se smanjivao i broj elemenata i nalazila se ta neka struktura i je došlo do nekakvog ono, sasvim ono, neki ti prvi svjetovi i ti kasniji, sasvim, sasvim druga priča.“ (S2)), ali također pomaže i u radu na **promjeni obrazaca ponašanja i kontrole emocija** („...bolje kontrola je izražavanja emocija. Dakle, nije više toliko impulzivna, eksplozivna, bolje je koncentracija što utječe onda na uspjeh u školi, odnose u školi, na prijatelje, na...“ (S2); „...reagiranje amm na nasilje, odnosno nenasilno rješavanje sukoba...“ (S1); „Malo nas de-mehaniziraju, malo nam uspiju razbiti možda neke obrasce što se tiče povezanosti tijela i uma.“ (S1)). Još jedan doprinos primjene kreativnih tehnika koji sudionici navode je taj što omogućuju **sagledavanje problema iz različitih pozicija** („...jer žele nekako ono svoj nastavni proces unaprijediti, poboljšati, probuditi nešto drugo, pristupiti iz nekakvog drugačijeg kuta koji nije ovaj koji je zadan trenutno...“ (S1); „Mogu istražiti i neke svoje probleme na neke nove načine. Možda i uvidit' neka nova rješenja. Onako kao da malo izazivaju perspektivu.“ (S3); „Tipa tu zapravo ono, najčešće ja samu sebe iznenadim, odnosno se iznenadim kud nas to odvede nekud je l', i što se sve otkrije, što

se sve dobije i ono, poslože možda neke nove teme s kojima klijenti, odnosno korisnici uopće nisu niti došli kao idejom, ovoga, o čemu bi radili, što bi radili...“ (S2)), a osim toga **omogućuju nam kontakt sa vlastitim tijelom** („...ali mislim da kreativne metode, ono šta potiču je to da se vraćamo u tijelo, a po mom osobnom sudu je to da ta igra nama nedostaje na, na, na onoj nekoj esencijalnoj razini u ovo doba di jako puno intelektualiziramo, racionaliziramo, programiramo si glave a zapravo ono dal' mislim da sam gladna ili sam zaista gladna. To je neki moment.“ (S1); „Da li to osjećam ovdje u trbuhu ili tre.. ili mislim da bi trebala jesti. To je meni nekakav osnovni primjer toga i onda po meni u takvoj nekoj metodologiji ti zaista ideš za time di si osjetila povjerenje u ramenu, amm u očima, amm u koljenima. I sad kaj dalje s tim, kako onda to dalje formiramo u glavi, tako da to je meni bogatstvo toga. Ove neke ostale mogu pobuditi to, ne moraju, zavisi.“ (S1); „...Recimo, mindfulness je nešto što je ono, je kreativna tehnika unutar koje se osoba uči kako doći u dodir sa ovim trenutkom. Biti u sada i ovdje, u dodiru sa svojim tijelom, kako biti u mogućnosti otpustiti misli, koje su možda brige ili automatizam ili tako dalje...“ (S5)). I za kraj, primjenom kreativnih tehnika korisnike se **osnažuje** („...ljudi se, osnažuju...“ (S1); „...nego zapravo tebe nekako osnaži da napraviš...“ (S1); „Recimo jako puno, jako često to koristim u svrhu resourcinga. Resourcing je kada osnažujemo klijenta. Kada vidimo da je klijent recimo prije nego što ga mogu angažirati u neki rad na nekoj traumi, ako vidim da je kapacitet jako slab za nošenje, suočavanje sa tom traumom, potrebno je klijenta osnažiti. A da bi ga osnažili onda koristimo različite tehnike, kreativne tehnike koje usmjeravaju fokus na neke pozitivne aspekte u njihovom životu. Da li to bili međuljudski odnosi, da li to bilo nešto, neke pozitivne stvari. Danas su to vrlo često kreativne tehnike koje pomognu dati neku domaću zadaću ili tijekom susreta napraviti kroz neki tako kreativni pristup izvući i usmjeriti fokus na te snage.“ (S5); „...U tom resourcingu znači to je ta tehnika, odnosno strategija kojom se osoba, kroz koju se korisnik osnažuje, fokus na neke snage njihove, njihove pozitivne aspekte života i tako dalje. Postoji ta jedna vježbica unutar koje kao napravimo ajde nešto nalik pizzi koju razrežemo na, na, ove, kriškice i onda napravimo još dva kruga unutar kojih oni prepoznaju što su to pozitivne, koje su to pozitivne stvari u njihovom životu, da li to bili odnosi, dinamike, amm, neki aspekti života kao što su kreativnost ili putovanja ili neki hobiji i tako dalje. I ovaj, i onda ih se kroz tu vježbicu vodi da prepoznaju kako ih

te stvari čine da se osjećaju do jednog krajnjeg ishoda da napišu kako ih sve te stvari jednom riječju čine da se osjećaju i toliko je pozitivan fokus, toliko je usmjereno na pozitivan fokus da osoba koja je ušla u vrlo teškom nekom ili raspoloženju ili trenutku jer se to radi da bi se osnažila, dolazi do onog jednoga hmm pa ima pozitivnih stvari u mom životu. Ali, tako da, jako često nakon toga ljudi kažu jako mi je pomogla ta vježbica. Jer sam shvatila da, da pored tog crnog oblaka u kojem se nalazim ima još tih, vidim te neke dijelove gdje ima sunca, gdje mi je, gdje, stvari koje su pozitivne u mom životu...“ (S5); „...uglavnom to neko razvijanje otpornosti na neki način...“ (S1)), a pojedine kreativne tehnike koje korisnici iskušaju u procesu mogu predstavljati **prenosiva znanja i vještine**, odnosno znanja i vještine koje će ponijeti sa sobom i koristiti ih u svom daljnjem radu i razvoju („Pa ono što je meni recimo kod tih kreativnih tehnika, zašto ih volim koristiti je, je stvar u tome da one stvarno mogu postati nešto što osoba može koristiti i u daljnjem radu...“ (S5); „I sad ovaj, dok mi to radimo zajedno ovdje, naravno cilj je da u tom trenutku opustimo osobu i da je povežemo u radu i tako dalje. Međutim, to osoba može ponijeti i sa sobom i koristiti to i doma.“ (S5); „Ali isto tako ako pročitamo neki dio neke literature ili iskoristimo izreku neku ili tako dalje, to su te neke stvari koje se mogu dalje širiti kao onaj... i onda može dodirnuti njihov život i van našeg ureda, odnosno i dodirnuti kroz odnose s drugim ljudima gdje oni to mogu isto tako predati dalje. A jako često kod tih kreativnih stvari sa odraslim ljudima koji imaju djecu vrlo često ih čujem kako dođu i vele a radio sam to sa svojom curkicom ili sinom i kako je, kako su i oni reagirali. Tako da, ovaj, mislim da se dobija, ne da se sa našom tehnikom ne dobija, dobiva se ono po što su došli ljudi, ali ovo su neke tehnike koje onda se mogu stvarno koristiti i u nekom životu van našeg ureda i kroz daljnji život.“ (S5); „Dio recimo isto tako jedan koji koristim je, to je vizualizacija, razvijanje nekog mirnog mjesta je l'. Koje se onda koristi radi stabilizacije korisnika i tako dalje. I jako često je to nešto što ih uputim da rade i doma i onda se vrate i kažu „oo kako...“, ili recimo oni izaberu neki dio u svom domu ili neko mjesto gdje često mogu doći i onda kažu kako im je to još više osnažilo to mjesto ili taj doživljaj. Tako da puno je tih stvari, jako često koristim neke izreke koje onda oni donesu poslije i kažu, jer dođe do nekog „aha“ trenutka kroz te izreke, korištenjem metafora.“ (S5); „...ali da u principu da ljudima je užasno važno dobit neku konkretnu vještinu, al' mi to nudimo... nudimo vježbe, nudimo zabavu nudimo to

da ljudi amm postoje u procesu gdje evo recimo ja ili moja neka kolegica moderiramo i pazimo na te ljude da se oni mogu znači poigrat, ostvarit i razvit tu neku koheziju sa ili poznatima ili nepoznatim ljudima u tom trenu i iskusiti.“ (S1); „...tako da zapravo dosta je tu neki taj psihosocijalni moment koji se razvija ili neke vještine ili neka nova iskustva. Zapravo ideja da to budu najviše nova iskustva koja ne moramo nužno valorizirati.“ (S1)).

Huss i Sela-Amit (2018.) navode kako kreativne tehnike mogu postati komunikacijskim medijem između korisnika i pomagača, pa tako primjena kreativnih tehnika može pomoći korisnicima u komuniciranju vlastitih iskustava te omogućuje korisnicima da se suprotstave verbalnoj nadmoći. Korištenjem ekspresivnih i kreativnih tehnika korisniku se omogućuje neposredno izražavanje, odnosno izražavanje kroz metaforu. Na taj način korisnik ostaje zaštićen pred samim sobom ali i pred drugima te može istražiti različite mogućnosti reagiranja i ponašanja koje ne bi mogao istražiti u stvarnom životu (Pregrad, 1996.). Primjena ekspresivnih i kreativnih tehnika omogućuje stručnjaku da uđe u subjektivni svijet korisnika, da razvije empatiju te dublju i otvoreniju komunikaciju (Šimunović i Štefanac, 2010.). Takve tehnike omogućuju komunikaciju o osjećajima i vlastitom identitetu korisnika te time olakšavaju komunikaciju o onome što se ne može izraziti riječima (Šimunović i Štefanac, 2010.). To mogu biti različita traumatska iskustva koja osoba teško može izraziti riječima, bilo zbog straha od suočavanja ili zbog toga što joj riječi nisu dovoljne za iskazivanje osjećaja i situacija vezanih za takav traumatični događaj (Šimunović i Štefanac, 2010.).

Uspostavljanje odnosa u pomažućem procesu više se ne gleda samo kao sredstvo postizanja cilja, već je to ključni dio kojim se proces pokreće u konstruktivnom smjeru i koji sam po sebi može djelovati oslobađajuće (Urbanc, 2007.). Uspostavljanje kvalitetnog suradnog odnosa s korisnikom važno je u svakom obliku psihosocijalnog rada, a kreativne tehnike, navode stručnjaci, mogu pomoći pri uspostavi odnosa. Stvaranje pozitivnog odnosa za korisnika može predstavljati dobar model po kojem može učiti, pogotovo ako ranije nije imao prigodan izvor za takvu vrstu socijalnog učenja. Odnos s korisnikom potrebno je neprestano obnavljati kako bi za korisnika

ostao pozitivan i podržavajući. Osim toga, pozitivan odnos može ublažiti korisnikovu patnju te umanjiti potrebu za obrambenim mehanizmima (Urbanc, 2006.).

Ekspresivne i kreativne tehnike omogućuju da bolje upoznamo sebe i budemo u kontaktu sa samim sobom (Pregrad, 1996.). Kroz ekspresivne i kreativne tehnike korisnici razvijaju samopoštovanje te osjećaj kontrole, postignuća i autonomije čime jačaju osobni identitet (Šimunović i Štefanac, 2010.). Sudjelovanjem u procesu ekspresivnih i kreativnih tehnika korisnik dublje razumije vlastite interese, strahove, želje i sklonosti, a kada stručnjak vješto koristi kreativne i ekspresivne tehnike, njihova primjena može pridonijeti da korisnik istraži različite aspekte vlastite osobnosti, osvijetli obrasce ponašanja te pronade vlastite načine za rast i samoosnaživanje (Huss i Sela-Amit, 2018.).

Sudionici također navode kako je važan doprinos kreativnih tehnika osnaživanje korisnika, a pojam osnaživanja označava pomoć manje kompetentnim grupama ili pojedincima da djelotvornije sudjeluju u stjecanju onoga što im nedostaje za ostvarenje svojih prava i potreba (Urbanc, 2006.).

Sudionici istraživanja navode kako kreativne tehnike korisnicima nude siguran prostor u kojem mogu isprobati različite situacije koje ne mogu ili nemaju priliku u stvarnom životu. U literaturi se također navodi kako kreativne tehnike obuhvaćaju uporabu različitih umjetničkih medija u sigurnom i podržavajućem okruženju za korisnika, a kojima se olakšava rast i rehabilitacija osobe (Rogers, 1993., prema Malchiodi, 2022.).

Sudionici navode kako primjenom kreativnih tehnika može doći do bolje uspostave strukture u životu i osobnosti korisnika. Kreativnim medijima korisnici mogu vizualno prikazati trenutnu situaciju ili njezin doživljaj, što može pomoći u njezinom razumijevanju i daljnjem radu na izgradnji strukture. Kreativne tehnike obuhvaćaju različite pristupe u kojima se naglasak postavlja na kreativno izražavanje u svrhu boljeg razumijevanja i aktiviranja osobe koja je uključena u proces, a važne su i zato jer nude mogućnost za pronalaženje novih pristupa u rješavanju problema, što zahtjeva sagledavanje situacije iz više različitih pozicija (Kudek Mirošević, 2009.).

Govor tijela i glazba mogu zaobići jezične barijere, a tehnikama koje uključuju glazbu, ples i pokret mogu se postići brojne pozitivne promjene koje međuostalim uključuju i bolji kontakt s vlastitim tijelom (Škrbina, 2013.).

Sudionice još navode kako kreativne tehnike mogu biti sredstvo za promjenu ponašanja i kontrole emocija korisnika, pri čemu korisnici mogu naučiti i prihvatiti nove, konstruktivne načine djelovanja i napustiti stare obrasce ponašanja. Tako se primjerice u kreativnim pristupima pomoću likovnosti, drame, plesa i drugih medija omogućuje obiteljima da nauče zdrave obrasce komuniciranja i steknu vještinu adekvatnog rješavanja teškoća u obiteljskim odnosima (Harvey, 1990.).

Korištenje kreativnih i ekspresivnih tehnika u grupnom radu nudi mogućnosti za podršku i oporavak. U takvim grupnim aktivnostima dijelimo osjećaje i misli s drugima, prisutna je uzajamnost odnosa davanja i dobivanja, uče se vještine aktivnog slušanja i empatije te se poboljšava komunikacija i raste osjećaj prihvaćenosti, poštovanja, podrške i zajedništva u grupi (Pregrad, 1996.). Primjenom kreativnih tehnika u grupi, članovi uče jedni od drugih, što širi njihovo zajedničko iskustvo, ojačava ih te ih priprema za lakše suočavanje s teškoćama u budućnosti. A osim što primjena kreativnih tehnika jača grupnu koheziju, kada se koriste u grupnom radu u školi ili lokalnoj zajednici one mogu postati dijelom prenosivih vještina čime omogućujemo empatiju, kontakt i podršku u svakodnevnom životu članova izvan grupe (Pregrad, 1996.).

5. ZAKLJUČNA RAZMATRANJA

Sve je započelo razgovorima, no ubrzo je postalo jasno kako postoje i drugi načini kako doći do nesvjesnih sadržaja i uspostaviti s njima svjesni kontakt. Umjetnost je oduvijek bila jedan od kanala prema nesvjesnim sadržajima naših bića te se temeljem toga od sredine prošlog stoljeća počeo razvijati niz terapijskih metoda. Ekspresivne tehnike korištene su kao integrativni oblik emocionalnog, pa čak i fizičkog liječenja i prije nego li je jezik i razgovor postao dominantni oblik razrješavanja teškoća uma ili tijela (Malchioidi, 2022.). Takve intuitivne strategije u povijesti su bile poznate u

obliku različitih ceremonija i izvedbi, uključujući i stvaranje slika i rituala. Danas poznajemo kreativne i ekspresivne tehnike koje je autorica Pregrad (1996.) najbolje opisala nazivajući ih svim onim tehnikama koje nam omogućuju izražavanje i upoznavanje vlastitih emocija i stanja putem kanala koji nisu verbalno racionalni te koji zaobilaze naše obrambene mehanizme. Pri ekspresivnim i kreativnim tehnikama podrazumijeva sve one tehnike koje nam omogućuju da kreativnim medijima i metaforom izrazimo vlastite misli, osjećaje i osjete (Pregrad, 1996.). Ekspresivnim i kreativnim tehnikama nastojimo doprijeti do unutarnjeg svijeta korisnika, pomoći mu u verbalizaciji neizgovorenih i nerazriješenih sukoba te otkriti nesvjesni dio njegove osobnosti (Snyder, 1997.). Kreativni mediji koji se koriste najčešće su crtanje, kolaž, glina, pokret, glazba, ples, dramatizacija, različite igre te svi ostali kreativni materijali koji su dostupni pomagaču. U tom smislu, stručnjak može biti ograničen jedino vlastitom kreativnošću.

Ovim radom željelo se ostvariti dublji uvid u iskustva stručnjaka koji primjenjuju kreativne i ekspresivne tehnike u svom neposrednom radu s korisnicima. Stručnjaci koji su sudjelovali u istraživanju iznijeli su svoja promišljanja, stavove i iskustva o kreativnim tehnikama koje primjenjuju u svojoj praksi te su shodno tome utvrđeni sljedeći ključni rezultati.

Pri određenju kreativnih tehnika neki stručnjaci navode kako im primjena istih nudi mogućnost stjecanja drugačijih pozicija, za drugi dio sudionika kreativne tehnike predstavljaju koristan alat za rad s korisnicima, neki govore kako u kreativnim tehnikama vide odmak od prvobitnih obrazovnih okvira, dok ih neki opisuju i kao svojevrsno sredstvo izražavanja. Što se tiče karakteristika kreativnih i ekspresivnih tehnika sudionici istraživanja navode kako je za kreativne tehnike karakteristično stjecanje kompetencija kroz iskustveno učenje, naglašavanje neverbalne komunikacije, fleksibilnost i individualiziranost, njihova pogodnost za rad s djecom, a uz sve to kreativne tehnike mogu biti i zabavne. Nakon toga, izdvojeni su ishodi korištenja kreativnih tehnika, a među njima sudionici ovog istraživanja naveli su otkrivanje nesvjesnih sadržaja i indirektno otkrivanje rješenja, dok je jedna osoba izrazila kako joj primjena kreativnih tehnika otvara uvid u prozor u svijet korisnika. Sudionici istraživanja kao najčešća osobna obilježja stručnjaka koji primjenjuju

kreativne tehnike navodili su osobnu zainteresiranost za primjenu kreativnih tehnika, povjerenje u proces, opreznost, znatiželjnost, neopterećenost sramom i pogreškama, a uz to smatraju kako stručnjak mora biti spreman dozvoliti sebi osjećaj iznenađenja. Zatim su izdvojene kompetencije stručnjaka koji primjenjuju kreativne tehnike, a među kojima stručnjaci navode obrazovanje, širenje znanja i vještina kroz edukacije, radionice i praksu, stjecanje osobnog iskustva sudjelovanja u kreativnim tehnikama, određivanje granica, uspostavljanje atmosfere, savjetodavne vještine, autentičnost stručnjaka, mogućnost prepoznavanja potreba korisnika, prilagođavanje rječnika korisniku, sudjelovanje u superviziji, ostaviti korisniku otvorena vrata te moći kritički promišljati i integrirati teoriju u praksi. Kada su govorili o reakcijama korisnika na kreativne tehnike, sudionici su naveli zainteresiranost, prihvaćanje, znatiželju, ali isto tako otpor ili nezainteresiranost. S druge strane, pri motiviranju korisnika na sudjelovanje stručnjaci navode kako im pomaže ležerno i opušteno uvođenje u tehniku, pokazivanje osobne zainteresiranosti te predstavljanje odgovarajuće tehnike u odgovarajuće vrijeme. Sudionici su još govorili i o mogućim izazovima primjene kreativnih tehnika među kojima ističu prostornu udaljenost i umrežavanje, korisnike u otporu i nedobrovoljne korisnike, te nepredvidivost kreativnih tehnika. Uz izazove spominju i pojedina ograničenja primjene kreativnih tehnika, a ona obuhvaćaju vremensko ograničenje, smanjenu pristupačnost, manjak prostora i materijala za rad, nemogućnost primjene kreativnih tehnika sa svim skupinama korisnika te činjenicu da kreativne tehnike služe kao pomoćne tehnike u radu.

Kao odgovor na drugo istraživačko pitanje izdvojeni su doprinosi kreativnih tehnika, a među njima sudionici ističu kako kreativne tehnike omogućuju otvorenu komunikaciju, olakšavaju uspostavu odnosa, pridonose osvještavanju, produblivanju te aktiviranju korisnika i razvijanju grupne kohezije. Osim toga, omogućuju nam da čujemo druge te da drugi čuju nas, nude nam siguran prostor, pridonose samospoznaji i samoprihvatanju, pomažu pri uspostavi strukture te mogu pomoći u radu na promjeni obrazaca ponašanja i kontrole emocija. Kreativne tehnike omogućuju nam sagledavanje problema iz različitih pozicija te nam omogućuju uspostavljanje kontakta sa vlastitim tijelom. Pomažu pri osnaživanju korisnika te mogu postati dijelom prenosivih znanja i vještina.

6. Literatura

1. Ajduković, D. & Ajduković, M. (1996). *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
2. Ajduković, M., & Cajvert, L. (2004). Supervizija u psihosocijalnom radu. U: Ajduković, M. & Cajvert, L. (ur.), *Supervizija u psihosocijalnom radu*, (str. 14-57). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
3. Arambašić, L. (1996). Stres. U: Pregrad, J. (ur.) *Stres, trauma, oporavak*, (str. 93-102). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
4. Barnes-Smith, D., Frotz, J., Ito, H., Kohorst, J., & Vascimini, E. (2015). *Expressive arts as a means of increasing well-being in children*. Undergraduate thesis. Missoula: University of Montana.
5. Buljevac, M., Opačić, A., & Podobnik, M. (2020). Profesionalne kompetencije socijalnih radnika: Temelj identiteta jedne pomažuće profesije. *Ljetopis socijalnog rada*, 27(1), 31-56.
6. Forrest-Bank, S., Nicotera, N., Matera Bassett, D., & Ferrarone, P. (2016). Effects of an expressive art intervention with urban youth in low-income neighbourhoods. *Child and adolescent Social Work Journal*, 33(2016), 429-441.
7. Guthrie, G. (2010). Interviews. U: Guthrie, G. (ur.), *Basic research methods: An entry to social science research*, (str. 118-129). New Delhi: SAGE Publications India.
8. Hall, J. (2021). *Pojam kreativnosti kroz povijest*. Preuzeto: 12. lipnja, 2023. na mrežnoj stranici Warbletoncouncil: <https://bs.warbletoncouncil.org/creatividad-historia-1511>.
9. Harvey, S. (1990). Dynamic play therapy: An integrative expressive arts approach to the family therapy of young children. *The arts in psychotherapy*, 17(3), 239-246.
10. hEART. (2023). *Ekspresivna art terapije – o metodi*. Preuzeto: 10. srpnja, 2023. na mrežnoj stranici hEART: <https://ekspresivnaartterapija.hr/ekspresivna-art-terapija-o-metodi/>.
11. Hećimović, I., Martinec, R., & Runjić, T. (2014). Utjecaj terapije pokretom i plesom na sliku tijela adolescenata sa slabovidnošću. *Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja*, 50(1), 14-25.

12. Heinonen, T., Halonen, D., & Krahn, E. (2019). *Expressive arts for social work and social change*. New York: Oxford University Press.
13. Hsieh, H. F., & Shannon, S. E. (2005). Three approaches to qualitative content analysis. *Qualitative health research, 15*(9), 1277-1288.
14. Huss, E., & Sela-Amit, M. (2018). Art in social work: Do we really need it? *Research on social work practice, 29*(6), 1-6.
15. Idrizović, Dž. (2021). Škola o(ne)mogućava razvoj kreativnosti. *Društvene i humanističke studije, 2*(15), 299-316.
16. Kudek Mirošević, J. (2009). Dramatizacija teksta – mogući pristup u kreativnoj terapiji djece sa solidnim tumorima. *Napredak: časopis za pedagojsku teoriju i praksu, 150*(2), 168-189.
17. Laklija, M., Kolega, M., Božić, T., & Mesić, M. (2011). Supervizijski stil i komunikacijski procesi u superviziji iz perspektive supervizora. *Ljetopis socijalnog rada, 18*(2), 365-382.
18. Lazić, Lj. (2022). Kreativnost u socijalnom radu. *Zbornik radova nauka i društvo, 1*(1), 342-353.
19. Mackler, B., & Shontz, F. C. (1965). Creativity: Theoretical and methodological considerations. *The psychological record, 15*(2), 217-238.
20. Mahmutović, A. (2013). Značaj igre u socijalizaciji djece predškolskog uzrasta. *Metodički obzori: Časopis za odgojno-obrazovnu teoriju i praksu, 8*(18), 21-33.
21. Malchioidi, C.A. (2022). *Handbook of expressive arts therapy*. New York: The Guilford Press.
22. O'Brein, E.R. (2014). From theory to practice: Transferring expressive techniques from supervision to counseling. *Journal of creativity in mental health, 2*(3), 17-26.
23. Our little roses. (2020.) *How expressive arts therapy benefits children*. Preuzeto 28. srpnja, 2023. na mrežnoj stranici Our little roses: <https://www.ourlittleroses.org/blog/how-expressive-arts-therapy-benefits-children/>.
24. Pažin-Ilakovac, R. (2015), Od savjetodavnog rada do pedagoškog savjetovanja u školi. *Magistra ladertina, 10*(1), 49-63.

25. Pearson, M., & Wilson, H. (2009). *Using expressive arts to work with mind, body and emotions: Theory and practice*. London and Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
26. Pregrad, J. (1996). Tretman stresa. U: Pregrad, J. (ur.), *Stres, trauma, oporavak*, (str. 111-126). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
27. Pregrad, J. (2004). Primjena metafore, kreativnih i ekspresivnih tehnika u superviziji. U: Ajduković, M. & Cajvert, L. (ur.), *Supervizija u psihosocijalnom radu*, (str. 210-252). Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
28. Snyder, B.A. (1997). Expressive art therapy techniques: Healing the soul through creativity. *Journal of humanistic education and development*, 36(2), 74-82.
29. Stevanović, M. (1999). *Kreatologija – znanost o stvaralaštvu*. Varaždinske toplice: Tonimir.
30. Šimunov, M (2008). lutkarski igrokazi nepresušani su izvor dječjeg stvaralaštva. *Metodički obzori: Časopis za odgojno-obrazovnu teoriju i praksu*, 3(6), 83-99.
31. Šimunović, D. (2001). Pričom do emocionalne stabilnosti. *Dijete, vrtić, obitelj: Časopis za odgoj i naobrazbu predškolske djece namijenjen stručnjacima i roditeljima*, 7(25), 9-14.
32. Šimunović, D., & Štefanac, S. (2010). *Ekspresivne tehnike u radnoj terapiji*. Preuzeto 28. srpnja, 2023. na mrežnoj stranici Pliva med.net: <https://www.plivamed.net/aktualno/clanak/3901/Ekspresivne-tehnike-u-radnoj-terapiji.html>.
33. Škrbina, D. (2013). *Art terapija i kreativnost: multidimenzionalni pristup odgoju, obrazovanju, dijagnostici i terapiji*. Zagreb: Veble commerce.
34. Škrbina, D., & Radić, S. (2010). Kreativno izražavanje kao sredstvo potpomognute komunikacije kod osoba oboljelih od alzheimerove bolesti. *Ljetopis socijalnog rada*, 17(2), 263-279.
35. Štalekar, V. (2014). O umjetnosti i psihoterapiji. *Socijalna psihijatrija*, 42(3), 180-189.
36. Urbanc, K. (2006). *Izazovi socijalnog rada s pojedincem*. Zagreb: Alinea d.o.o.
37. Urbanc, K. (2007). Smisao i obilježja postmodernog pristupa u socijalnom radu. *Ljetopis socijalnog rada*, 14(1), 179-196.

7. Prilozi

Prilog 1. Tablični prikaz izjava, kodova i kategorija za iskustva stručnjaka s primjenom kreativnih tehnika u neposrednom radu s korisnicima

IZJAVE	KODOVI	KATEGORIJE
<p><i>...način kako možemo preispitati i staviti se u nekakve drugačije pozicije i strategije i perspektive... (S1)</i></p> <p><i>...kao neku od potencijalnih mogućih strategija, intervencija... (S1)</i></p> <p><i>...i korištenje strategija, tehnika, teorija, na kreativni način... (S5)</i></p> <p><i>...znači mi zapravo jedan jak alat za rad jer otvara, ono, čitav niz mogućnosti i super ih je kombinirati. (S2)</i></p> <p><i>...neki, ovoga, alat koji bi nam mogao pomoći... (S1)</i></p> <p><i>Evo to je jedan, jedna alatka koja možda omogućava da čovjek njemu primjerenijim načinima je l', ovaj, iskaže samoga sebe, zastupa samoga sebe, ovaj, kroz tako jednu metaforu, jedan ne direktni je l' i ne direktnu, malo zaklonjenu izloženost. (S4)</i></p> <p><i>Pa kreativne tehnike za mene znači bilo koji izlaz na neki način iz svojih nekih primarnih formata unutar kojih smo se educirali. (S5)</i></p> <p><i>Ali to je toliko moćno sredstvo je l', za pokazati doživljaj i kako doživljavaš, kako vidiš svijet. (S4)</i></p>	<p>Mogućnost stjecanja drugačijih pozicija, strategija, perspektiva</p> <p>Alat za rad s korisnicima</p> <p>Odmak od primarne edukacije</p> <p>Sredstvo izražavanja</p>	<p>Određenje pojma kreativnih tehnika</p>
<p><i>...mi možemo izdat diplomu ono završili ste, mi smo vam prenijeli znanje ali znači nema ono, to ideš radiš isprobavaš. Nekad to ljude isto malo zbunjuje, kao dal' sad netko treba imat'... Ja nemam certifikat za ovu metodologiju ja se bavim ovom metodologijom ona je mene kuhala i pekla ovih godina... (S1)</i></p> <p><i>...ali ja nisam, nemam ja certifikat za te stvari, nego Vam ja napravim tako neku svoju kreativnu, da tako kažem tehniku, od svega onoga što znam, ili sam prošla, pa onda malo negdje iskoristim za konkretnu</i></p>	<p>Stjecanje kompetencija kroz iskustveno učenje</p>	<p>Karakteristike kreativnih tehnika</p>

<p><i>situaciju je l'? I ljudi obično jako dobro na to, ovaj, reagiraju. (S4)</i></p> <p><i>Pa mislim specifično je, ovaj dio da, naglasak na verbalizaciji, negdje ono, nema ga, odnosno nije važan. To je samo nekakva popratna pojava, ta verbalizacija. Što je super u radu sa djecom i sa mladima, jer se, i sa odraslima, jer ono, nekad nam je užasno teško izverbalizirati taj dio svijesti, ajde reci šta je kako je, što te muči ili kako se osjećaš... (S2)</i></p> <p><i>Specifičnost je znači ta da, nije toliko fokus možda prvotno na verbalnom. (S3)</i></p> <p><i>I više je kao, imamo nekakav medij pomoću kojeg se možemo izraziti, a u drugim na primjer pristupima više je fokus na verbalnom izražavanju. Znači specifičnost je ta što je, nekako posredno pomoću medija dolazimo do, do svega što je u osobi. (S3)</i></p> <p><i>...i zapravo ono postoji neki okvir kod tih kreativnih tehnika ali nema ono jasne točno, točnih smjernica, što je meni super. Jer zapravo daje onda tu mogućnost, amm, istraživanja i otkrivanja ovih nekih mogućnosti. (S2)</i></p> <p><i>Pa, one su možda manje protokolizirane ja bih rekla... (S5)</i></p> <p><i>...Međutim, kako razvijemo tu vještinu onda možemo malo početi biti fleksibilniji i obratiti pažnju, aha šta mi može ovdje pomoći, šta mi može ovdje pomoći da bih korisniku pomogla kroz taj protokol određene metode. Tako da što sam nekako duže u svom tom nekom profesionalnom radu, tako sam sve više postala otvorena i, kako bih rekla fleksibilnija i kreativnija... (S5)</i></p> <p><i>I specifičnost je što, što je vrlo zahvalan za djecu i mlade. To ja mislim da je tu velika vrijednost jer s djecom na verbalnoj razini malo što ubiti možemo. (S3)</i></p> <p><i>Ovaj, tako da evo. Jednostavno mi to je pomagalo u radu s djecom. (S4)</i></p>	<p>Naglašavanje neverbalne komunikacije</p> <p>Fleksibilnost i individualiziranost</p> <p>Pogodno za rad s djecom</p>	
---	---	--

<p>Čujte Vi s djecom na taj jedan način, koristeći to, lakše doprete, stvorite atmosferu, učinite neke stvari zanimljivijim... (S4)</p> <p>Kažem, sve ovisi o slučaju, ovisi o situaciji, ali evo djeca rado na to pristaju. (S4)</p> <p>...jednom kad naučite iščitavati neke crteže ili kad, mislim, djeca Vam sve mogu, recimo kod tih seksualnih delikata, dvije sestre su bile u pitanju. One su meni sve nacrtale. To su bile djevojčice koje ono po svojoj dobi 6 i 8 godine, dakle, mislim, o, ovaj o izgledu ljudskog tijela, dobro, da, možda su vidjele, ali ovdje je bilo detaljno to nacrtano i pokazano. Znae, tako da evo jedna onako, u igri, jedna, nije to bilo ništa, nego čisto tu situaciju kako su je one nacrtale. Gdje je koja bila, kako je ležala, kako je, znate. Tako da evo, izvrsno zapravo. A da ne traumatizirate dijete. (S4)</p> <p>Znae kako mi odrasli uvijek razmišljamo, zato je djeci lakše što oni onako intuitivno i iz mašte neke stvari rade, a kažu najiskrenije, najautentičnije nešto o sebi... (S4)</p> <p>A djeca nekako spontano ulaze u korištenje kreativnih tehnika. Tako da to je nekako čak najlakše motivirati djecu, jer njima je to spontano. (S3)</p> <p>...a ovi mlađi zapravo, nekako je to njima primjereno jer je to kao neki oblik igre ja bih rekla. (S4)</p> <p>Pa može im biti zabavno je l'. Drugačije... (S4)</p>	<p>Zabavne su</p>	
<p>...ne stavljaju naglasak na verbalni dio već na, na, na ovaj, jedan, autentični, autentičnu komunikaciju koja je više-manje na nekim nesvjesnim područjima u procesima. (S2)</p> <p>...a zapravo sve to, gdje ono se izrazimo, svoj taj neki nesvjesni unutarnji dio putem neke, neke simbolike. (S2)</p> <p>...nekako zaobiđemo taj dio i pozabavimo se tim nekim autentičnim dijelom, nekim tim</p>	<p>Otkrivanje nesvjesnih sadržaja</p>	<p>Ishodi korištenja kreativnih tehnika</p>

<p><i>nesvjesnim procesima koje te kreativne tehnike potaknu, izvuku malo više na površinu, zaobiđu svjesnu kontrolu... (S2)</i></p> <p><i>...i zapravo puno toga ovog nečeg što bismo možda htjeli verbalno zapravo, da dobijemo, odnosno da potaknemo sa kreativnom na neverbalnom dijelu, pa onda kad dođe na svjesni dio, kad se osvijesti onda tu raditi eventualno na verbalizaciji. (S2)</i></p> <p><i>...mislim da su odličan alat za doći do nekog unutrašnjeg stanja osobe, do nekih dubljih razmišljanja, do dubljih, možda nesvjesnih želja, poriva, ideja. (S3)</i></p> <p><i>...ta kreativna tehnika nam da, dozvoli tu jednu zaobilaznicu koja nas opet vrati na pravi put, ali nas kroz tu zaobilaznicu, napravimo taj posao koji jednostavno nije bilo moguće napraviti direktnim prolazom kroz metodu koja se recimo koristi. (S5)</i></p> <p><i>Tako da, super su mi jedan prozor u svijet osobe... (S3)</i></p>	<p>Indirektno otkrivanje rješenja</p> <p>Prozor u svijet korisnika</p>	
<p><i>...kako da kažem, neka neopterećenost, ono, sramom i neka neopterećenost pogreškom... (S1)</i></p> <p><i>Nemamo uvijek točku a, točku b, mislim da kompetencije jednostavno, dati povjerenje u proces a ne u produkt, mislim to nije kompetencija to je neki taj vrijednosni zapravo okvir. (S1)</i></p> <p><i>Ali nije to odmah prošlo, taj proces je neki novi tek krenuo je l'. (S4)</i></p> <p><i>Naravno, to ono mora biti znači neki osobni self-in, neki osobni interes za sudjelovanjem i korištenjem toga i da se prepustimo, mislim da za svaku neku priču ili proces postoji neka metodologija i neki alat koji možeš koristiti. Ja lupam u kreativne pristupe i zagovarati ću ih valjda ono do kraja... (S1)</i></p> <p><i>Ne bi rekla nužno da bi treba, da neko bi trebao imati neke kompetencije mislim da ono što se vrtimo mi isto sad u razgovoru je</i></p>	<p>Neopterećenost sramom i pogreškama</p> <p>Imati povjerenje u proces</p> <p>Osobna zainteresiranost za kreativne tehnike</p>	<p>Osobna obilježja stručnjaka koji primjenjuju kreativne tehnike</p>

<p><i>taj neki osobni interes za time, da jednostavno da šansu da vidi da ono uvijek pričamo o rješenjima, ne, da to vidi kao alat koji može pomoći, da jednostavno da šansu tome. (S1)</i></p> <p><i>Tako da zapravo čim manje tih nekakvih potrebnih vještina i uvjeta moraju zadovoljiti, nego kao ajde vidi dal' je ovo nešto što je za tebe... (S1)</i></p> <p><i>...da vidiš neku svrhu u tome svemu... (S1)</i></p> <p><i>... a čujte i ta otvorenost za tu kreativnost, nisu svi ljudi kreativni. Neki ljudi imaju, amm, kao što, znate ono i razni terapijski pravci, ljudi biraju razne terapijske pravce zbog tih nekih svojih osobina i sposobnosti. (S4)</i></p> <p><i>Da ne idemo srljati u nešto ako baš nismo taj tip. Ako nam se baš, baš ne volimo raditi s glinom, pa ne moramo to koristiti. Tako da evo, ja bi rekla da ne treba forsirati neku primjenu kreativnih tehnika ako to stručnjaku ne, ne leži. (S3)</i></p> <p><i>...ja sam se zaljubila u to. Zato što, kao i u socijalni rad što sam se zaljubila zato što je neki kolaž, na neki način svega i svačega, a zapravo sve skupa se slaže kao puzzla, tako i ova metodologija. (S1)</i></p> <p><i>Pa ja na kreativne tehnike gledam s jednim velikim oduševljenjem... (S3)</i></p> <p><i>I tu nekako i s osobne razine gledam kao jedno veliko, veliko bogatstvo. (S3)</i></p> <p><i>...stvarno mislim da je važno da mi, kao osoba koja će provoditi sa korisnikom, koristiti kreativnu tehniku, da i sami imamo neku inspiraciju, motivaciju za to. (S3)</i></p> <p><i>Mnogi kažu, kao je to za mene, nije to za mene. Mislim da ono naravno postoji taj poziv, otvorite oči otvorite srce, otvorite um za tako neke stvari... (S1)</i></p> <p><i>...dozvolit si taj neki moment iznenađenja da se iznenadimo sami od sebe. (S1)</i></p>	<p>Dozvoliti si osjećaj iznenađenja</p>	
---	---	--

<p><i>Ja uvijek kažem mojim mladim kolegicama gdje Vam je ta profesionalna znatiželja, iskušajte, pa nema štete koju vi ne možete popraviti... (S4)</i></p>		
<p><i>Pa mislim, sigurno ono bazično, fakultet, jedan od ovih naših završenih. Mislim da tu treba imati široko bazično znanje i puno, puno informacija i znanja iz nekih drugih područja... (S2)</i></p> <p><i>...u svakom slučaju edukacije, od ovih psihoterapijskih do ono edukacijskih radionica, da to nije samo ono ću sad uzeti knjigu pa ću pročitati pa ću to uzeti raditi, jer tu treba ono, kažem iznad svih tih kreativnih tehnika stoji ono veliko, veliko područje znanja koje treba imati, teorijskog, da bi se moglo, ovoga, to primijeniti. Na kraju krajeva ono uopće, amm, razumijeti taj svijet simbola, amm, koji izlazi kroz kreativne tehnike van... (S2)</i></p> <p><i>...Trebalo bi proći, znači dodatne edukacije nekakve i sad se one i nude, je l'. Ovaj, tako da na vlastitoj koži ja bih to rekla najbolje se prolazi, a ako niste prošli onda je malo teže to primjenjivati na temelju ovoga, po meni trebamo proći na vlastitoj koži. (S4)</i></p> <p><i>Znači mislim da, da bih se zvala art terapeutom ili play therapist postoji za to škola i edukacija koju moram završiti da bih to mogla na taj način koristiti. (S5)</i></p> <p><i>...mislim da su najveće kompetencije u tome, opet, ako sam se educirala za nešto to je kompetencija da na taj način koristim. Da je možda nekako velik dio te kompetencije za korištenje kreativne metode je da je vježbamo i da napravimo i svoj neki proces kroz tehniku. (S5)</i></p> <p><i>...a ja mislim da je užasno važno da imamo sa svih strana neke, neki, neko to svaštarenje sa alatima... (S1)</i></p> <p><i>U svakom slučaju važno je proći nekakve edukacije i proći na vlastitoj koži, evo ja bih tako završila... (S4)</i></p>	<p>Formalno obrazovanje</p> <p>Širenje znanja i vještina kroz edukacije, radionice i praksu</p>	<p>Kompetencije stručnjaka koji primjenjuju kreativne tehnike</p>

<p><i>Zapravo ideja uvijek te neke vježbe je prvo iskusiti pa onda ih koristiti. (S1)</i></p> <p><i>Pa za početak, to je krenulo kao nekakav rad na osobnoj razini, kroz kreativne tehnike sam pronalazila sebe, upoznavala se, nekako si dala dozvolu da istražujem. Sve je nekako krenulo sa tim istraživanjem. Tako da, imam pozitivno iskustvo. (S3)</i></p> <p><i>...ja sam zapravo sama kroz te kreativne tehnike dosta radila na samoj sebi. (S4)</i></p> <p><i>...ja sam Vam zahvaljujući jednoj biblioterapijskoj intervenciji i tehnici odledila neke svoje traume stare 15 godina. Neke moje gubitke, smrti nekakve, od mog tate pa šta ja znam. I zapravo sam bila onako, jako iznenađena koliko je jedna takva tehnika, meni, koja sam se zaledila, dakle nisam mogla o tome razgovarati, nisam mogla, nisam znala s kim bi to podijelila je l', jednostavno u obitelji znate kad imate onaj status da ste vi oslonac pa sve na mene, a još i zbog ove moje pomagačke struke negdje natrpate to još dodatno na sebe i sami. I onda sam zapravo shvatila koliko je to lagano, dobro, ne znam kako bih rekla. Moćno. (S4)</i></p> <p><i>...ovo moje osobno je bilo za mene ono pravo otkriće. Da ja, ovaj, da sam ja ono, napisala pismo osobama koje sam izgubila. I dobila odgovor, pod navodnicima, od tih osoba, ovaj, na tu moju tugu, na to nešto moje, onako kako sam si pomislila, ajme, ne bi mi ni tata bolje odgovorio. Znate, i ono kad jednostavno vidiš da i ta jedna poruka koja je bila, jer kolegica koja je meni odgovarala si je onako zbog mog pisma vjerojatno dala, dala si je puno truda. Tako da sam Vam ja dobila višestruko od toga, kao da sam stvarno dobila priliku, amm, reći mom tati koji je poginuo jako mlad neke stvari koje su me tištale cijeli život. Možeš ti ovako razgovarati, ja sam uvijek u kontaktu sa svojim umrlima, ili ne znam. Ali znate kada dobijete pismo, crno na bijelo, na nekom papiru par riječi, to Vam ima takav, na mene je imalo jako velik učinak. I meni je zapravo to pomoglo da ja tu moju tugu otpustim napokon, da ja to stavim sa strane jer je tako bio odgovor u onom smislu ne</i></p>	<p>Osobno iskustvo sudjelovanja u kreativnim tehnikama</p>	
---	--	--

<p><i>treba tugovati, je l', život je samo produžen u neku drugu dimenziju. Mislim, znate, onako nešto što mi je baš trebalo... (S4)</i></p> <p><i>...tako da ja na neki način jesam tu uronjena, kao vidim ovo kao moj doprinos tu sam se prepoznala... (S1)</i></p> <p><i>To je meni neki, duboki konceptualni moment, što se meni događa sa kreativnim pristupima. I na neki način, ono što mogu reći, da me je ova metodologija kazališta potlačeni, koja je recimo sad, kao da usput spomenem, koja je ono duboko politična, koja je ono, to, prožeta tom kritičkom pedagogijom, koja je prožeta zapravo percipiranjem odnosa moći u društvu, pojedinac, grupa zajednica i tako dalje, na neki način i profesionalno i osobno oblikovala, kako sam se bavila tom metodologijom kroz godine. (S1)</i></p> <p><i>Jer zaigramo se, zaigramo se, ali ja Vam ne idem do onog, ne dajem si pravo da ja to tumačim. Razumijete, ovaj, suštinski kako bi možda netko tko je, ovaj, educiran za to do kraja. (S4)</i></p> <p><i>Tako da evo, toga me uvijek, to mi je ovaj onako malo, mislim, gdje je ta granica je l', do koje nekad nešto i čačkati kroz tehniku, da. (S4)</i></p> <p><i>Pa, ako pričamo o ovom savjetodavnom radu nekom socijalno pedagoškom, mislim da je baza znači, savjetodavne vještine. (S3)</i></p> <p><i>Ne možemo samo dati nekakvu, koristiti kreativnu tehniku, a ne znati što s njom. Znači važno je znati postavljati pitanja, reflektirati, aktivno slušati korisnika i važno je njegovati, jako mislim da je ključno njegovati tu poziciju znatiželje. (S3)</i></p> <p><i>U smislu da smo zainteresirani za osobu ispred nas bez da mi interpretiramo. To jako mislim da je ključna ta vještina, moći odvojiti sebe i biti sa znatiželjom prema korisniku i onda sve ove ostale što je važno u našim pomagačkim zanimanjima, odnos, empatija i tako dalje. (S3)</i></p>	<p>Određivanje granica</p> <p>Savjetodavne vještine</p>	
--	---	--

<p><i>...nekako uvijek imam potrebu napraviti taj nekakav uvod. (S4)</i></p> <p><i>...stvoriti određenu atmosferu u kojoj će se oni, ovaj, osjećati ugodnije... (S4)</i></p> <p><i>...evo to, to stvarno sam si nekako, od prvog dana u svojoj karijeri, ovaj, jako vodila računa da se ljudi ovdje, u ovoj mojoj sobi osjećaju što ugodnije, s obzirom na situaciju je l'? (S4)</i></p> <p><i>...da se razbiju te neke fame, da se razbije ta neka predrasuda, da se dobro objasni što se radi, što se želi postići, koja je svrha ovog razgovora.... (S4)</i></p> <p><i>Znači ja nekad kažem, ja recimo kad sebe odmah na početku predstavljam ja volim to raščistiti, kako bih rekla, napraviti kako sam Vam rekla tu atmosferu na način da se ja predstavim. Je l', ja sam ta i ta, radim to i to, u svom radu koristim to i to. Evo možda ćemo imati priliku da to i iskusite ako budete bili zainteresirani i tako, znate. I onda obično ljudi dobro na to reagiraju jer onda vi njima date tu priliku da se i oni samozastupaju da mi ne krenemo odmah na problem. (S4)</i></p> <p><i>...dođu ovdje zbog problema određenog ali kad Vi malo tu atmosferu stvorite i to je jedan oblik kreativnog rada ja bih se usudila reći to stvaranje atmosfere je zapravo... (S4)</i></p>	<p>Uspostavljanje atmosfere</p>	
<p><i>...Ali znate kad date taj neki dio te svoje duše ja bi se usudila reći, koja najbolje izađe na vidjelo kroz te kreativne tehnike. Onda ste tako, nekako, kako bih rekla, ljudi bolje to, autentični ste i ljudi Vas bolje, bolje Vas prihvaćaju, evo, u tom neposrednom radu. Bar je to moje iskustvo. (S4)</i></p>	<p>Autentičnost</p>	
<p><i>Znači, moći kreativno i pružati tu uslugu iz aspekta psihoterapije ali isto tako i prepoznati da ta osoba možda treba biti povezana s određenim uslugama i onda napraviti te preporuke i pomoći... navigirati kroz sustav do te usluge i tako dalje. (S5)</i></p> <p><i>I da je ono vrlo intuitivno, da je nekako biranje trenutaka kada se koriste kao i kojih</i></p>	<p>Prepoznavanje potreba korisnika</p>	

<p><i>tehnika koristim je vrlo za mene onako isto tako intuitivno vođeno. Jer opet kažem nisam onaj art therapist kod kojega dođu baš na to. (S5)</i></p> <p><i>Ima ljudi recimo koji su mi rekli kad radimo recimo to happy place, opet recimo s druge strane ne mogu, teško im je vizualizirati i onda sa njima znam da ne mogu otići u taj neki vizualni ali recimo oni dobro odgovaraju na baš te tehnike disanja i tehnike mišićne progresivne relaksacije i tako dalje. Znači znati kako... (S5)</i></p> <p><i>...krenuli smo radit radionice s migrantima i migrantkinjama i onda je tu bilo ono kao super je proces al' njima zapravo treba jezik. Okej i onda su se te radionice zapravo malo onako aam mi smo ih kao odnosno kolegice su ih onako prilagodile tako da u dobrom dijelu već naglasak onda u prvom dijelu učenje jezika i onda u tom drugom dijelu isprobavanje, proba, odglumiti situacije neke koje su njima korisne u dućanu, na sudu, recepcija, nešto, znači to su ti neki momenti... (S1)</i></p> <p><i>Ono što je za mene nekako, u mom radu, je da su te tehnike opet kažem intuitivno izabrane u trenutku kada prepoznam da bi korisniku to moglo pomoći... (S5)</i></p> <p><i>Jako je bitno kako opisati proces. Jer je toliko mehaničan, toliko je zasnovan na neuroznanosti, da bi se objasnio mora se jako puno, trebalo bi se jako puno zadrijeti u anatomiju i sad. Doći nekome i početi objašnjavati e to je kad amigdala pošalje, pusti previše stres hormona ljudi se samo zamrznu. I lijeva, desna strana mozga, ova radi ovo, samo se zamrznu. I ako ja to njima ispričam u metafori kratkog spoja ili ploče koja preskače, puno lakše to onda razumiju i dolazi do internalizacije razumijevanja njihovog doživljaja. A što je već jedan korak prema iscjeljivanju odnosno da budu bolje. (S5)</i></p> <p><i>Da imamo, da smo mi u dodiru sa supervizijom, odnosno sa nekim s kim možemo zrcaliti taj proces, odnosno ostati na neki način odgovorni za svoj rad na taj način kroz neki ili profesionalni odnos s</i></p>	<p>Prilagoditi rječnik korisniku</p> <p>Sudjelovanje u superviziji</p>	
---	--	--

<p><i>kolegom unutar metasupervizije, intersupervizije je l', ili metasupervizije gdje sam ja u superviziji kao osoba koja pruža tu uslugu... (S5)</i></p> <p><i>Znači ja ti ostavim bilo kojoj od tih osoba otvorena, odškrinuta vrata, javite se ako radite ... imate pitanje imate ovo, šaljem priručnik šaljem literaturu, nađemo se, čujemo se, znači ja svima to ostavim na raspolaganju... (S1)</i></p> <p><i>...i kako da kritički sagledamo zapravo neke stvari. (S1)</i></p> <p><i>...kritičko sagledavanje situacija... (S1)</i></p> <p><i>Odnosno, kako da bolje percipiramo i isprobavamo i razvijamo odnos teorije i prakse u socijalnom radu. (S1)</i></p>	<p>Ostaviti korisniku otvorena vrata</p> <p>Kritičko promišljanje i integriranje teorije u praksi</p>	
<p><i>...i sve više moram priznati ljude zapravo interesiraju ovakvi pristupi na neki način... (S1)</i></p> <p><i>...pa vrlo često, mislim, zapravo ih najčešće dobro i prihvate. Kao ajde, ajmo vidjet šta je sad to. (S2)</i></p> <p><i>A onda sam ih poželjela primjenjivati u svom radu i vidjela sam ubiti da nije do mene toliko, da i drugi ljudi reagiraju dobro na kreativne tehnike. (S3)</i></p> <p><i>Ali po mome iskustvu većina djece, mladih, pa i odraslih ih prihvaćaju. I ono, ako sam ja dovoljno nekako angažirana, entuzijastična, vjerojatnost da će i oni to prihvatiti je velika. (S3)</i></p> <p><i>Ali uglavnom ljudi, kako bih rekla, budu znatiželjni. (S4)</i></p> <p><i>...nekad bude otpor pa kao ono, ja ne znam, nisam kreativna i tako te neke stvari. Ali zapravo kad krenu, krenemo, oni to nekako prihvate. Nekad nam možda treba nekoliko puta, nekoliko susreta da bi se oslobodili tog nekog otpora, te svjesne kontrole da, da uspijemo dobiti ovaj autentični, nesvjesni dio van. Ali u principu, ovoga, popuste... Baš sam vrtila, nekako, ne mogu se sjetiti</i></p>	<p>Zainteresiranost</p> <p>Prihvaćanje</p> <p>Znatiželja</p> <p>Otpor prema nepoznatom</p>	<p>Reakcije korisnika na primjenu kreativnih tehnika</p>

<p><i>uopće da je netko ono baš bio toliko u otporu pa da nismo uspjeli ništa, amm, napraviti. (S2)</i></p> <p><i>Možda ono što je izazovno je da, iako je to nešto što sada evo razgovaramo i mogu primijetiti koliko je to manje izazovno sada već i zbog toga što to puno koristim u radu, je to da li će sada ta osoba to smatrati ah sada me tu ide pitati da crtamo ili da igramo se ili da čitamo neke stvari ili da... što, što može biti ono pa nisam dijete je !'. Ja radim recimo sa odraslom osobom. (S5)</i></p> <p><i>A i da, ponekad se naiđe na jednostavno otpor osobe prema, prema tome da, da isto tako napravi taj korak u stranu od nekog protokola i otvori se prema nečemu što možda onako u zaobilaznici nas dovede na put, a koja je potrebna ponekad jer je onaj put glavni kojim se ide zatrpan nekim preprekama kroz koje se ne može proći. (S5)</i></p> <p><i>Onda ima manjih nekih koji kažu a to mi je bezveze ne bih ja sad o tome pričao, a šta sad ti mene to. Reko dobro, ne moraš. (S4)</i></p> <p><i>Onda kaže pa dajte da vidimo, pa onda kaže mene to ne zanima... (S4)</i></p>	<p>Nezainteresiranost</p>	
<p><i>Pa nekako ja to predstavim, ležerno i opuštено. Nije ono, morate sad to raditi. Ponudim, am, ja budem entuzijastična oko toga... (S3)</i></p> <p><i>...pa sad, mislim da je sad izazov nekako na zabavan, mislim zabavan, na neki prijemčiv način pozvati ljude da sudjeluju u našim radionicama. (S1)</i></p> <p><i>I uglavnom zapravo onda kod tih malo, koji su zatvoreniji, pa otpuhuju, pa nisu suradni u onom smislu da ono, sve im je bezveze. Ili šta ja znam. Da im onda eventualno probam ponuditi tako nešto da, ovaj, probamo krenuti, ako pristanu. Neki Vam odmah pristanu, neki su malo, kako bih rekla, onako, sumnjičavi pa onda probamo, jednostavno, tu, tu mi uvijek pomognu karte. (S4)</i></p> <p><i>Pa vidite, ja ne silim nikoga. Ja samo kažem, slušaj, to bi ti moglo možda biti</i></p>	<p>Ležerno i opuštено uvođenje u tehniku</p>	<p>Motiviranje korisnika na sudjelovanje u kreativnim tehnikama</p>

<p><i>zanimljivo. Pa evo, ako želiš ja bih ti rado to pokazala. (S4)</i></p> <p><i>Ja, znam ih tako malo zainteresirati u ovom smislu da im potaknem znatiželju je l'. Ali čuj, tebe nitko ne sili ali evo ako si, ono, možemo malo. (S4)</i></p> <p><i>Mislim da je dosta važno to da i ja tehniku koju primjenjujem, da i sama nekako znam i volim koristiti. Tako da to sigurno doprinese tom... (S3)</i></p> <p><i>...pa mislim da opet ono što je bitno je izabrati taj trenutak kada je osoba prema tome otvorena, odnosno to je dobar trenutak za iskoristiti tako nešto. I motivacija je jednostavno, ja mislim najviše taj trenutak sinergije unutar kojeg korisnik ima potrebu da napravi neki proces ili da nešto se postigne sa tom kreativnom tehnikom. A opet s druge strane ja sam dovoljno kako se kaže... u dodiru sa korisnikom da prepoznam da je to dobar trenutak i dobar alat za to. (S5)</i></p>	<p>Pokazivanje osobne zainteresiranosti</p> <p>Predstaviti odgovarajuću tehniku u pravo vrijeme</p>	
<p><i>Ne, ja bi htjela jednu ludu, ono, grupu od 10, ono, profesorica koje će ono šibat, kao idemo, u školi, povezat se, javit se, dolazit nam, a to se gradi, to je izazov isto. Takve stvari, u to se ulaže, to se gradi to su onda procesne stvari to su odnosi koji se razvijaju to je taj neki community organizing, to je taj neki moment kako zapravo ono, kojeg inzistiramo, ono di, koje su nam te potrebe koje želimo utažit i di se povezujemo di smo jače... (S1)</i></p> <p><i>Ono što je nama ideja je da fakat probamo nekako uvući ljude i to je taj velim ponavljam izazov, da se zakače i da im to negdje ostane i da znaju da zapravo na neki način mogu računati na nas... (S1)</i></p> <p><i>I sad je tu ono kako ono. Ja se moram čuti sa ekipom iz Zadra, nismo se čuli već dugo ne znam kaj se dolje zbiva one su izrazile da žele napraviti kolektiv al' recimo meni je bilo sad izazovno ono Zagreb-Zadar ne... (S1)</i></p>	<p>Umrežavanje sudionika</p> <p>Prostorna udaljenost</p>	<p>Izazovi primjene kreativnih tehnika</p>

<p><i>...najveći izazov u tome svemu je kak' sam sad ovo zapravo spomenula je ta centralizacija stvari u Zagrebu. (S1)</i></p> <p><i>...sve veći nam je zapravo cilj kako da to proširimo onda u ostatku Hrvatske, i da više ono malo putujemo i kapacitiramo dolje ljude... (S1)</i></p> <p><i>...općenito su otpori izazovni... (S2)</i></p> <p><i>Pa u svakom slučaju, mislim ograničenje može biti to da bude jak otpor pa da ne uspijemo zapravo primijeniti tehniku. (S2)</i></p> <p><i>Pa, možda kod odraslih može biti izazovno kad, kada su sumnjičavi na početku. Kao, pa šta ćemo se mi tu sad igrati, pa to je za djecu, i slično. Tako da to možda je izazovno, kod nekih, taj početni možda otpor i sumnjičavost premostiti. (S3)</i></p> <p><i>...dugo vremena sam radila i sa nedobrovoljnim klijentima koji su, amm, s područja maloljetničke delinkvencije, koji su upućivani ili od suda ili od državnog odvjetništva, kao posebnu obvezu, posebnu mjeru savjetovanja odraditi. Oni naravno doživljavaju sve to skupa kao kaznu je l'? (S2)</i></p> <p><i>Da, koji su nedobrovoljni sami po sebi i ne žele uopće biti prisutni. Tako da mi je to bio možda najveći izazov, njih dobiti. Jer, dakle tu nije samo kao otpor oko ovih kreativnih tehnika, nego otpor uopće bilo šta reći i sudjelovati... Ali evo, to, nekad sam se osjećala kao da cijedim limun, ali... Evo to mi je najveći izazov. Kad nema te povratne informacije. (S2)</i></p> <p><i>A čujte, nikad ne znate koga imate s druge strane. Znae, nekada recimo tako neka situacija, da sad ovo što ja kažem ajde sad lijepo pitaj kartu ili nešto pa nešto loše se, i ovaj, i onda se deprimiraju djeca misle da će im se nešto loše dogoditi. (S4)</i></p> <p><i>Ograničenja su ta što ne znaš kako će čovjek nekad u nekoj specifičnoj situaciji kad se tako otvori, recimo da to, takva jedna stvar je da Vam sad čovjek se slomi, od svojih emocija, je l' da otvorite kroz ovo možda</i></p>	<p>Korisnici u otporu</p> <p>Nedobrovoljni korisnici</p> <p>Nepredvidivost</p>	
---	--	--

<p><i>neke, neke dublje rane da tako kažem i da onda ne znate šta ćete s njima. A dogodi se, može se dogoditi, to hoću reći. I s druge strane, čovjek koji može biti senzibilan koji može biti taj introvert, kojem ovakav jedan način i pristup može pomoći da on bude je l'... Da izleti to iz njega kao što je meni evo recimo kad sam se rasplakala i onda su me pokupile što se kaže. (S4)</i></p> <p><i>Pa šta, znate šta, bilo mi je izazovno prije, evo iskrena ću Vam biti. Kada sam tek to krenula i evo recimo imate tu svijest o tome da, zapravo uvijek gledate i slušate klijenta, da nekako pratite taj njegov tempo, pa i kod primjena je l', jer ovaj, nikad ne znamo, šta, kako će reagirati. (S4)</i></p>		
<p><i>...dal' se nekom može zaista posvetiti u ovakvom nekakvom procesu. Dal' može netko odvojiti vikend radionicu da sudjeluje na ovakvoj nekoj radionici, dal' može odvojiti 5 dana po 2 sata da sudjeluje. Mislim da moramo percipirati kako živimo u ovom užurbanom dinamičnom vremenu di jednostavno nam je teško odvagnut, okej koliko mi imamo vremena čemu se želimo posvetiti... (S1)</i></p> <p><i>...možda zahtijevaju malo više vremena. Barem u mom iskustvu. Pogotovo ako je riječ o grupi. Sad ako ćemo raditi nešto s glinom ili slično, mislim treba dati dovoljno vremena i prostora korisnicima da uđu u svoj proces, nešto izrade i kasnije da se reflektiramo na to svakom pojedinačno. Tako da dati im vremena, nije dovoljno baš 45 minuta... (S3)</i></p> <p><i>...i kako da to bude čim više pristupačno zapravo to mi razmišljamo... (S1)</i></p> <p><i>Ponekad, kod neke tehnike nam treba prostora, pa nemamo prostor. Ovoga, pogotovo za kombinaciju nekih, ono, psihodrama iziskuje neki prostor. Pa čak i u savjetovalištu jedan na jedan znamo kombinirati Winnicottove škrabalice, pa ajmo, tu nastane priča, pa ajmo odglumit, kostimirati to, i tako dalje. Znači opet nam tu, za tu igru i za to sve skupa treba, amm, treba neki prostor. (S2)</i></p>	<p>Vremensko ograničenje</p> <p>Pristupačnost</p> <p>Manjak prostora i materijala za rad</p>	<p>Ograničenja primjene kreativnih tehnika</p>

<p><i>Pa ograničenje je to da treba imati materijale nekakve i sredstva. A u tom smislu je i skuplje nego sam razgovor. (S3)</i></p> <p><i>Je l', znači kad radim s nekom djecom ja, mi ovdje baš nemamo prostor ni vrijeme za taj, za neko duže, mi pratimo stvari, ali nemate za nekakav konkretan savjetodavni rad. Više koristimo ove partnere socijalne je l', savjetovalište ili tako. (S4)</i></p> <p><i>A i ne mogu se primjenjivati sa svim korisnicima. (S3)</i></p> <p><i>Pa ja to ne bi primjenjivala s nekim korisnicima koji i ovako nisu baš u kontaktu s realitetom. Pa ta identifikacija, možda ne bi mogli raspoznati što je stvarno što ne. (S3)</i></p> <p><i>Ali uvijek imate, imate neke osobe kod kojih to baš ne bi trebalo recimo, jer previše su, kako bih rekla, možda anksiozni ili evo mislim... Ma da recimo neke naše kolegice rade na forenzičnoj psihijatriji izvrsne stvari sa osobama, sa recimo biblioterapijama ili recimo primjenom tih karata kod shizofreničara. Znae, izvrsni su rezultati. Ali evo ja, ja bi se malo, mislim onako malo uvijek procijeniš u kojoj situaciji. (S4)</i></p> <p><i>Mislim, nisu one svemoguće, one mogu, one bi trebale biti neko po meni, i meni zapravo u mom radu je to pomoćna tehnika. To nije nešto na što bih ja, kako bih rekla, bazirala neko tumačenje ili dijagnostiku za neko dijete ili osobu je l'. (S4)</i></p> <p><i>Evo, ali da, ograničenja jesu ta, ona nisu jedino sredstvo koje treba koristiti u radu. Ovaj, ne mogu biti je l'. Ali da mogu puno pomoći, mogu. (S4)</i></p>	<p>Ne mogu se primjenjivati sa svim korisnicima</p> <p>Pomoćna su tehnika u radu</p>	
---	--	--

Prilog 2. Tablični prikaz izjava, kodova i kategorija za doprinos primjene kreativnih tehnika u neposrednom radu s korisnicima

IZJAVE	KODOVI	KATEGORIJE
<p>Zato što, na neki način, ako pristanemo na tu igru, što podrazumijevaju kreativne metode, one nas na neki način, malo, ja bi rekla otvore... (S1)</p> <p>Neko se putem tih procesa može otvoriti... (S1)</p> <p>Znači u raznim situacijama na prvom kontaktu kad se možda treba malo otvoriti... (S4)</p> <p>Znači to mi samo pomaže u ovom smislu da ja bolje upoznam, da vidim, da dođem brže, nekada brže do nekih, ovaj, nekog otvaranja je l', do analize nekog problema kojeg, eto malo ne znam na koji način bi, i stide se i nešto, onda kroz ovo otvorimo lakše to. Otvoreno, lakše dođe do otvorene komunikacije. (S4)</p> <p>...Pa, često, zapravo, kako radim i sa odraslima, komentiraju ajme koliko sam sad puno rekao o sebi, ili rekla o sebi. Ispričaju toga, ono, mislila sam da neću apsolutno ništa reći, tako da, i oni budu zapravo ugodno iznenađeni koliko se potakne ta komunikacija. Znači ovaj verbalni dio, ali zapravo potaknut sa tim nekim, ovoga, kreativnim, nekom kreativnom tehnikom. (S2)</p> <p>...jedan drugačiji pristup u kojem je zapravo, kako bih rekla, lakše, lakše se nekim osobama izraziti... (S4)</p> <p>...da potiče razvijanje aktivne pozicije umjesto neke pasivne. (S1)</p> <p>Znači događa se to, aktiviziranje, aktivacija, odnosno osnaživanje... (S1)</p> <p>...ono naglasak na grupne procese, razvijanje grupne kohezije... (S1)</p> <p>...mogućnost ono da percipiramo mi sada pripadamo nekoj grupi, odgovorni smo toj grupi, ovoga, imamo tu podršku te grupe al' opet smo osoba za sebe sa svojim potrebama i željama to se uvažava ako se slušamo... (S1)</p> <p>...da ti stvori prostor neke sigurne probe, sigurnog prostora za probu, za stvarni život, znači da možeš</p>	<p>Otvorena komunikacija</p> <p>Aktiviranje</p> <p>Razvijanje grupne kohezije</p> <p>Nude siguran prostor</p>	<p>Doprinos primjene kreativnih tehnika</p>

<p><i>isprobati, da možeš ono izgraditi neki, neki, kohezivni moment unutar grupe. (S1)</i></p> <p><i>...ti neki grupni procesi znači sve što mi možemo napraviti onda u takvoj nekoj okolini da bude siguran prostor... (S1)</i></p> <p><i>...da se njima malo prodrma, da im se nešto ono upali da vide, ovoga, da, da mogu ono percipirati nekako drugačije staviti se u tu neku sigurnu, siguran prostor i isprobati i prepoznati... (S1)</i></p> <p><i>...i sigurno da mogu isprobavati neke uloge i neke stvari, neke pozicije koje u stvarnom životu ne bi se usudili ili nemaju prilike. A ovdje u nekakvom sigurnom okruženju i sigurnom settingu je to dozvoljeno i moguće. Dakle mogu si dati dozvolu. Pogotovo recimo u psihodrami se to vidi kod klinaca. Dakle u tim pojedinim ulogama koje biraju, kako ih odigravaju i tako dalje. Da tu, ono, imaju priliku isprobati puno toga, puno tih nekih uloga ili koje nemaju priliku ili nemaju dozvolu da to isprobaju u stvarnom svijetu. (S2)</i></p> <p><i>Da zapravo čovjek u nekom trenutku posebno ovaj može iskazati te svoje nekakve najdublje, ovaj, emocije na jedan vrlo, kako bih rekla, neizlažući način. (S4)</i></p> <p><i>...primjena tih lutaka i tih nekih crteža zapravo pomogla djeci da oni iskažu šta im se dogodilo na taj jedan posredan i neutralan način. (S4)</i></p> <p><i>...I na nekakav neugrožavajući i manje opasan način. (S3)</i></p> <p><i>...pa sigurno najviše dio ovog nekakvog osvještavanja i poticanja komunikacije pa samim time i otvaranje tih nekih novih, osvještavanje. Najviše osvještavanje. (S2)</i></p> <p><i>Kad zapravo produbljujemo neke stvari, one mi omogućuju da dođem bliže je l'. Nekim onim ključnim problemima ili to, ali kažem mora se biti oprezan. (S4)</i></p> <p><i>...nekim tehnikama čak se i radi na toj strukturi ličnosti gdje se iz nekakvog kaotičnog dijela zapravo uspije posložiti. Recimo, to se super vidi u moj svijet, play, u play-u, ovoga, gdje oni slažu taj svoj svijet sa određenim, znači ima određeni broj figurica koje jesu dio tog seta. Amm, i postoje određene kategorije i oni to slažu na jedan pladanj</i></p>	<p>Doprinos osvještavanju</p> <p>Produbljivanje</p> <p>Uspostavljanje strukture</p>	
---	---	--

<p><i>koji je ograničen. Dakle, neko ograničeno mjesto gdje slažu i onda se gleda između ostalog i sama struktura, znači elementi, broj elemenata, ovoga, kategorije i sama struktura, pa ponekad bude, ono, jako natrpano, kaotično, bez neke strukture, pa čak nekad i prelaženje preko nekih granica tog svijeta, odnosno pladnja. Onda kroz neko vrijeme se slaže, ovoga, manji broj elemenata, postaje jasnija struktura i tako dalje. Tako da ono, tu se super vidi to, ovoga, poslagivanje, unutar samoga sebe. Dakle tu je ono, mislim kreativna tehnika je projekcija unutarnjeg svijeta na van je l'... (S2)</i></p> <p><i>... Gdje u ovom svijetu, dakle ona je na početku kad je slagala taj svoj svijet uredno prelazila granice svijeta i slagala ne samo po rubu već i izvan. To bi bilo natrpano, ono baš natrpano, natrpano, natrpano, sa jako puno elemenata, bez neke strukture bez nekog reda. Kažem, preko sveg tog skupa. I onda smo, malo po malo zapravo eto se smanjivao i broj elemenata i nalazila se ta neka struktura i je došlo do nekakvog ono, sasvim ono, neki ti prvi svjetovi i ti kasniji, sasvim, sasvim druga priča. (S2)</i></p> <p><i>...bolje kontrola je izražavanja emocija. Dakle, nije više toliko impulzivna, eksplozivna, bolje je koncentracija što utječe onda na uspjeh u školi, odnose u školi, na prijatelje, na... (S2)</i></p> <p><i>...reagiranje amm na nasilje, odnosno nenasilno rješavanje sukoba... (S1)</i></p> <p><i>Malo nas de-mehaniziraju, malo nam uspiju razbiti možda neke obrasce što se tiče povezanosti tijela i uma. (S1)</i></p> <p><i>Pa mogu bolje upoznati sebe. I svoj unutarnji svijet. Mislim da je to velika vrijednost... (S3)</i></p> <p><i>I jedna korisnica je uzela bocu vode koja je u sebi imala malo vode. I ona je ubiti kroz tu identifikaciju sa tom polupraznom, polupunom bocom došla do nekih dijelova sebe kojih možda nije bila toliko svjesna. I onda je nekako dobila uvid u to, aha pa ja se stvarno tako osjećam – što s tim, što bih ja voljela? (S3)</i></p> <p><i>I isto tako, ako mi kao stručnjak njima pomožemo u toj primjeni kreativnih tehnika, oni mogu dobiti poruku da je sve u redu. (S3)</i></p>	<p>Promjena obrazaca ponašanja i kontrole emocija</p> <p>Samospoznaja</p> <p>Samoprihvatanje</p>	
---	--	--

<p><i>Da sve što se pojavi, da je to njihovo iskustvo, i kao tako, i kao takvo onda dobivaju poruku ti si u redu, to je u redu. (S3)</i></p> <p><i>...bojimo se osjetiti i priznati sebi kako smo stvarno. A kroz moj rad vidim da kreativne tehnike u tome mogu pomoći. U smislu da okej, je, to je to, to je isto moje. (S3)</i></p> <p><i>A recimo te kreativne tehnike omogućće, bar meni, da ja budem baš ono što ja jesam. (S4)</i></p> <p><i>...mislim u tim kreativnim tehnikama možete biti ono što Vi jeste, možete si dozvoliti taj luksuz da budete luckasti, da budete šareni, da budete ne crni nego ne znam ja kakvi... (S4)</i></p> <p><i>...jer žele nekako ono svoj nastavni proces unaprijediti, poboljšati, probuditi nešto drugo, pristupiti iz nekakvog drugačijeg kuta koji nije ovaj koji je zadan trenutno... (S1)</i></p> <p><i>Mogu istražiti i neke svoje probleme na neke nove načine. Možda i uviditi neka nova rješenja. Onako kao da malo izazivaju perspektivu. (S3)</i></p> <p><i>Tipa tu zapravo ono, najčešće ja samu sebe iznenadim, odnosno se iznenadim kud nas to odvede nekud je l', i što se sve otkrije, što se sve dobije i ono, poslože možda neke nove teme s kojima klijenti, odnosno korisnici uopće nisu niti došli kao idejom, ovoga, o čemu bi radili, što bi radili... (S2)</i></p> <p><i>I to olakšava onda na neki način uspostavu odnosa je l'? A onda je to nekakav uvod ja bi se usudila reći. (S4)</i></p> <p><i>Pa, prvenstveno, mislim ono najvažnije što mi donosi je to da uspijemo ostvariti tu, ovaj, jednu autentičnu komunikaciju što utječe sigurno na odnos koji se onda razvija, koji je iskren i otvoren i onda se smanji ovaj neki otpor i neke možda i blokade koje se javljaju. (S2)</i></p> <p><i>I sad, napravili smo atmosferu u razredu da i ovaj najtiši učenik, inače, koji ono jedva progovara, išao napraviti intervenciju da nešto napravi promijeni di smo primijetile da jedan ovaj koji je stalno izlazio isprobavao neke stvari kako da pomogne Ani kako da pomogne nešto ono u razredu u toj ono predstavi di smo shvatile da on ima užasno puno iskustva zato što se nalazi u toj</i></p>	<p>Sagledavanje problema iz različitih pozicija</p> <p>Olakšavaju uspostavu odnosa</p> <p>Omogućuju da čujemo druge i da drugi čuju nas</p>	
---	---	--

situaciji, zato nosi to iskustvo. Di, amm di ono, jedna jako slatka, ajmo reći onako pod navodnicima najpopularnija djevojka u tom razredu, jako slatka, rekla ovom najpovučenijem slušaj, Ivan, ne, izmišljeno ime. Ovoga, mi te želimo čuti, samo da znaš, e i sad kaj ja napravim ja onda recimo kažem ej amm Karla kad se obraćaš amm Ivanu ovako mu kaži direktno, ne govoriš meni nego njemu direktno. Onda se dogodi taj moment di si oni, ono nije ovo viktimiziranje nego odjedanput Karla iz neba u rebra, a nije iz neba u rebra jer su u ovom procesu, govori Ivanu slušaj mi bi te htjeli čuti više, jako nam je važno da podijeliš i da participiraš tako da pliz samo imaj na umu evo budemo ti i ponovili al' kao fakat si super i baš si ovo cool sad odradio pliz ono imaj na umu da da želimo da budeš ono dio razreda i, i da evo da te više čujemo... (S1)

Ovaj to, što se tiče ovako nekog konkretnog, imala sam jednu mamu i kćer, koje su isto jako ovaj, bile u sukobu i jedna drugu, ne čuju jedna drugu naprosto, uvijek se zapravo posvađaju. I onda sam ja ovaj tu sa tim, zapravo iskoristila sam asocijacijske karte da mama gleda na koji način ova kćer stvara priču o konkretnom nekom, nekom, ajmo reći oko nekog događaja sam ja rekla da ona, i da se ona izrazi je l'. I majka Vam je tu bila onako, ostala bez riječi. A još više jedan tata koji je, ovaj, sin je prestao ići u školu 8. razred a on prosvjetni djelatnik isto i nikako, to je bila jedna grozna situacija da on ne može utjecati na svoje dijete je l' da ide u školu a sam tamo nešto nekim roditeljima. I onda sam ja zapravo njemu omogućila da on čuje svoje dijete, oni se isto uopće nisu čuli. Kako se on izražava, kako govori o nekim temama, jer sam namjerno izvlačila iz njega određene njegove vrijednosne stavove, znate. Kroz isto primjenu ovaj, tih, ovaj, karata. Ono da ih obrazloži recimo svaku kartu, da kaže kako mu se to čini, kako to može reflektirati se na njegov život, što bi on. Tako da Vam se je njegov tata raspao, rasplakao tu. (S4)

...Bio je toliko, ovaj, ugodno iznenađen i nekako, kako bih rekla, raznježen kada je čuo svog sina. On kaže da nikada nije čuo da on uopće zna izgovoriti takve riječi, recimo, koje su bile vezane upravo za osjećaje, za neke doživljaje, za specifične situacije. I njegove stavove i to obično Vam bude ta, amm, kad se zagužvaju odnosi u adolescentnoj dobi da zapravo roditelji i djeca ne mogu pronaći neke teme, ovaj, o kojima bi

<p>razgovarali da bi malo jedno drugo upoznali, onako kroz neke te stavove... (S4)</p> <p>...gdje je vođeno bilo na način da se istaknu neke vrijednosti tog djeteta koje su u očevim očima nevidljive. (S4)</p> <p>...ljudi se, osnažuju... (S1)</p> <p>...nego zapravo tebe nekako osnaži da napraviš... (S1)</p> <p>Recimo jako puno, jako često to koristim u svrhu resourcinga. Resourcing je kada osnažujemo klijenta. Kada vidimo da je klijent recimo prije nego što ga mogu angažirati u neki rad na nekoj traumi, ako vidim da je kapacitet jako slab za nošenje, suočavanje sa tom traumom, potrebno je klijenta osnažiti. A da bi ga osnažili onda koristimo različite tehnike, kreativne tehnike koje usmjeravaju fokus na neke pozitivne aspekte u njihovom životu. Da li to bili međuljudski odnosi, da li to bilo nešto, neke pozitivne stvari. Danas su to vrlo često kreativne tehnike koje pomognu dati neku domaću zadaću ili tijekom susreta napraviti kroz neki tako kreativni pristup izvući i usmjeriti fokus na te snage. (S5)</p> <p>...U tom resourcingu znači to je ta tehnika, odnosno strategija kojom se osoba, kroz koju se korisnik osnažuje, fokus na neke snage njihove, njihove pozitivne aspekte života i tako dalje. Postoji ta jedna vježbica unutar koje kao napravimo ajde nešto nalik pizzi koju razrežemo na, na, ove, kriškice i onda napravimo još dva kruga unutar kojih oni prepoznaju što su to pozitivne, koje su to pozitivne stvari u njihovom životu, da li to bili odnosi, dinamike, amm, neki aspekti života kao što su kreativnost ili putovanja ili neki hobiji i tako dalje. I ovaj, i onda ih se kroz tu vježbicu vodi da prepoznaju kako ih te stvari čine da se osjećaju do jednog krajnjeg ishoda da napišu kako ih sve te stvari jednom riječju čine da se osjećaju i toliko je pozitivan fokus, toliko je usmjereno na pozitivan fokus da osoba koja je ušla u vrlo teškom nekom ili raspoloženju ili trenutku jer se to radi da bi se osnažila, dolazi do onog jednoga hmm pa ima pozitivnih stvari u mom životu. Ali, tako da, jako često nakon toga ljudi kažu jako mi je pomogla ta vježbica. Jer sam shvatila da, da pored tog crnog oblaka u kojem se nalazim ima još tih, vidim te neke dijelove gdje ima</p>	<p>Osnažuju</p>	
---	-----------------	--

<p><i>sunca, gdje mi je, gdje, stvari koje su pozitivne u mom životu... (S5)</i></p> <p><i>...uglavnom to neko razvijanje otpornosti na neki način... (S1)</i></p> <p><i>Pa ono što je meni recimo kod tih kreativnih tehnika, zašto ih volim koristiti je, je stvar u tome da one stvarno mogu postati nešto što osoba može koristiti i u daljnjem radu... (S5)</i></p> <p><i>I sad ovaj, dok mi to radimo zajedno ovdje, naravno cilj je da u tom trenutku opustimo osobu i da je povežemo u radu i tako dalje. Međutim, to osoba može ponijeti i sa sobom i koristiti to i doma. (S5)</i></p> <p><i>Ali isto tako ako pročitamo neki dio neke literature ili iskoristimo izreku neku ili tako dalje, to su te neke stvari koje se mogu dalje širiti kao onaj... i onda može dodirnuti njihov život i van našeg ureda, odnosno i dodirnuti kroz odnose s drugim ljudima gdje oni to mogu isto tako predati dalje. A jako često kod tih kreativnih stvari sa odraslim ljudima koji imaju djecu vrlo često ih čujem kako dođu i vele a radio sam to sa svojom curkicom ili sinom i kako je, kako su i oni reagirali. Tako da, ovaj, mislim da se dobija, ne da se sa našom tehnikom ne dobija, dobiva se ono po što su došli ljudi, ali ovo su neke tehnike koje onda se mogu stvarno koristiti i u nekom životu van našeg ureda i kroz daljnji život. (S5)</i></p> <p><i>Dio recimo isto tako jedan koji koristim je, to je vizualizacija, razvijanje nekog mirnog mjesta je l'. Koje se onda koristi radi stabilizacije korisnika i tako dalje. I jako često je to nešto što ih uputim da rade i doma i onda se vrate i kažu „oo kako...“, ili recimo oni izaberu neki dio u svom domu ili neko mjesto gdje često mogu doći i onda kažu kako im je to još više osnažilo to mjesto ili taj doživljaj. Tako da puno je tih stvari, jako često koristim neke izreke koje onda oni donesu poslije i kažu, jer dođe do nekog „aha“ trenutka kroz te izreke, korištenjem metafora. (S5)</i></p> <p><i>...ali da u principu da ljudima je užasno važno dobit neku konkretnu vještinu, al' mi to nudimo... nudimo vježbe, nudimo zabavu nudimo to da ljudi amm postoje u procesu gdje evo recimo ja ili moja neka kolegica moderiramo i pazimo na te ljude da se oni mogu znači poigrat, ostvarit i razvit tu neku</i></p>	<p>Prenosiva znanja i vještine</p>	
--	------------------------------------	--

<p><i>koheziju sa ili poznatima ili nepoznatim ljudima u tom trenu i iskusiti. (S1)</i></p> <p><i>...tako da zapravo dosta je tu neki taj psihosocijalni moment koji se razvija ili neke vještine ili neka nova iskustva. Zapravo ideja da to budu najviše nova iskustva koja ne moramo nužno valorizirati. (S1)</i></p> <p><i>...ali mislim da kreativne metode, ono šta potiču je to da se vraćamo u tijelo, a po mom osobnom sudu je to da ta igra nama nedostaje na, na, na onoj nekoj esencijalnoj razini u ovo doba di jako puno intelektualiziramo, racionaliziramo, programiramo si glave a zapravo ono dal' mislim da sam gladna ili sam zaista gladna. To je neki moment. (S1)</i></p> <p><i>Da li to osjećam ovdje u trbuhu ili tre.. ili mislim da bi trebala jesti. To je meni nekakav osnovni primjer toga i onda po meni u takvoj nekoj metodologiji ti zaista ideš za time di si osjetila povjerenje u ramenu, amm u očima, amm u koljenima. I sad kaj dalje s tim, kako onda to dalje formiramo u glavi, tako da to je meni bogatstvo toga. Ove neke ostale mogu pobuditi to, ne moraju, zavisi. (S1)</i></p> <p><i>...Recimo, mindfulness je nešto što je ono, je kreativna tehnika unutar koje se osoba uči kako doći u dodir sa ovim trenutkom. Biti u sada i ovdje, u dodiru sa svojim tijelom, kako biti u mogućnosti otpustiti misli, koje su možda brige ili automatizam ili tako dalje... (S5)</i></p>	<p>Omogućuju kontakt sa vlastitim tijelom</p>	
---	---	--