

Art

Slikanje ne bi trebalo biti rezervirano za malu grupu odabranih. Kao što je otkrila naša urednica kad je prvi put nakon 20 godina uzela kist u ruke, u svakome od nas čuči zaigrani umjetnik

Mislim da sam se zaljubila, priznala sam nedavno prijateljici na kavi. I u isti tren se malo posramila jer su mi te riječi zazvučale nezgrapno i smiješno. Ali nisam znala kako drukčije opisati taj snažni osjećaj koji već nekoliko mjeseci nosim u sebi. I doista, kad malo razmislim, imam sve simptome. Često razmišljam o objektu svoje žudnje, želim s njim provesti svaki slobodni trenutak i zbog njega sam zanemarila druge stvari koje su me prije zanimale. Osim toga, neizmjereno se veselim svakom susretu, a kad smo zajedno, osjećam da u njegovu društvu mogu biti svoja, da me potiče da rastem i bolje upoznam sebe. I svijet mi se odjednom čini ljepšim. Samo što objekt moje žudnje nije muškarac nego – iskonsko slikanje (*primal painting*).

Čarolija prvog susreta

Pa sad već kad sam vam ovo priznala – mogu i ostalo. Baš poput svake osobe koja je zbog zaljubljeničke

doze dopamina izgubila glavu, i ja se živo sjećam tog sudbonosnog prvog susreta. Bilo je to jedne prohladne jesenje večeri, kad sam glave pune briga iz svakodnevice ušla u stan Ratke Vujičić, voditeljice art terapije po metodama Meere Hashimoto, japanske slikarice i dugogodišnje učenice indijskog mistika Osha. Ratka, koja je godinu dana prije toga završila trening za art terapeuta u velikom Oshovu centru u indijskoj Puni, pozvala me da se priključim njezinoj prvoj grupi. Moram priznati, nisam znala što očekivati i imala sam tremu kao dijete na prvi dan škole. Istovremeno sam bila uzbuđena što ću se okušati u nečem novom, ali osjećala sam i nesigurnost. Posljednji put sam se, naime, sa slikanjem susrela u osnovnoj školi, u vrijeme kad sam ljude crtala s nekoliko ravnih i nezgrapnih poteza, i kad se moje tipično remek-djelo sastojalo od kućice u cvijeću, nekoliko žgoljavih cvjetića i psa u obliku kobasice. Nakon tog razdoblja slikanje me nije ni privlačilo ni zanimalo. U

mojoj je glavi ono bilo rezervirano za grupicu umjetnika koji su ili rođeni s iznimnim talentom ili školovani na akademiji (ili oboje). Dakle, bilo je na razini koju ja ni u snu ne bih mogla dostići. Pa mi, dakako, nikad nije ni palo na pamet da uzmem kist u ruke.

Suočavanje s nepoznatim

A sad sam se – opet zahvaljujući novinarskom poslu koji me često dovodi u takve nepredvidive situacije – našla u maloj prostoriji za slikanje, u kojoj začudo nije bilo stolaca i štafelaja. Soba je uglavnom bila prazna, a na ormariću u jednom kutu nalazile su se plastične čaše, kistovi i velike tube akrilnih boja. Dok sam se osvrtna po prostoriji, grozila sam se pomisli da ću uskoro ispred sebe imati bijelo platno jer – budući da se profesionalno bavim pisanjem – znala sam da u kreativnom stvaralaštvu za mene nema ničega goreg od prazne stranice. Dok sam tako bila zaokupljena svojim umnim procesom punim sumnji, prenuo me Ratkin

TERAPIJA

RADOST ŽIVLJENJA

Kad kistom nismo smjeli dodirivati papir, počela sam njime mahati iznad papira te osjetila djetinju radost



PONOVNO RAĐANJE

Kako bi to bilo umrijeti, sve otpustiti i ponovno se roditi? To je bila tema radionice na kojoj je nastala ova slika. U meni budi mir



ČAKRE

Tijekom slikanja s povezom preko desnog oka, radi stupanja u dodir s kreativnom, ženskom hemisferom mozga, iz mene su izašli vrtlozi boja

Činilo mi se da doslovce mogu osjetiti novu...

glas. Najprije ćemo meditirati, obavijestila nas je, a tek onda slikati.

Ali ja ne znam slikati!

Uh, barem meditirati znam, pomislila sam, i odmah potom ponovno se našla na nepoznatom teritoriju. Meditacija koju nam je Ratka namijenila nije bila tipična meditacija tijekom koje se sjedi u lotosovu položaju i duboko diše, nego jedna od Oshovih aktivnih meditacija. Osho je, naime, vjerovao da mi zapadnjaci imamo previše nakupljenog stresa u tijelu da bismo nakon tipičnog dana punog urbanog kaosa i buke mogli mirno sjediti poput Buddhe i brojiti dah. Stoga je osmislio niz meditacija koje uključuju različite vrste pokreta i disanja, a cilj im je vratiti nas u tijelo i iz njega izbaciti nagomilanu napetost. Nama je za taj prvi put Ratka namijenila Oshovu kundalini meditaciju, koja uključuje petnaest minuta trešnje cijelog tijela, petnaest minuta plesa, a tek nakon toga petnaest minuta u lotosovu te još petnaest minuta u ležećem položaju. Činilo mi se da će to sve zajedno potrajati predugo ali – prošlo je u tren oka. I točno sam osjećala učinke svake faze: tijekom trešnje stres je izlazio iz mog tijela, tijekom plesa tijelo se dodatno opuštalalo i ja sam bila prisutnija u njemu, a u posljednje dvije faze osjećala sam kako sam puno laganije nego inače otpuštala lutajuće misli. Nakon što smo odmeditirali,

poslušno kao dječica, okrenuli smo se prema Ratki očekujući daljnje upute. Ali nije ih bilo. Nije iz ladice izvukla kreu i ploču i detaljno nam opisala slikarske tehnike. Nije nam podijelila otisnute naputke. Rekla nam je samo da slikamo što želimo, kako želimo, a glavna tema večeri bila je – JA (što god to nekome značilo). Gledala sam je u nevjerici i u tom mi je trenutku došlo da se pobunim. Samo malo... pa ja ne znam slikati! Ne znam kakve su to boje u tubama, ne znam kako ih miješati, ne znam čemu služi voda, ne znam... ne znam ni kako pravilno držati kist u rukama! Došlo mi je da sve to uzviknem, ali nisam. Jer već u idućem sam trenutku, u tom očitom i namjernom izostanku riječi i uputa, shvatila Ratkinu prvu lekciju: zaboravite sve što ste ikad naučili o crtanju, zaboravite pravila, forme i očekivanja. Zaboravite da ste ikad bili u školi. Budite poput djeteta koje je dobilo prve bojice i prepustite se svojoj iskonskoj kreativnosti.

I jesam. Prepustila sam se. Nakon što sam svoj papir položila na pod, na zaštitnu foliju koju je Ratka za nas pripremila, uzela sam prvu tubu koja mi je došla pod ruku i iz nje iscijedila malo crvene. Pa malo plave, pa žute. I uzela najdeblji kist koji mi je bio na raspolaganju. Umočila sam ga u gustu crvenu boju i razigrano poput djeteta ostavila prvi trag na papiru. Pa drugi i treći. U početku su moje crte i oblici

bili nekako geometrijski, pokušavala sam ipak nacrtati neki oblik, neki smisao, nešto opipljivo. Ali kad sam vidjela da je moje slikarsko umijeće i sposobnost pretakanja stvarnosti na papir uistinu na razini prvog razreda osnovne, otpustila sam sva očekivanja i jednostavno se prepustila igri boja. Čula sam u pozadini Oshovo predavanje koje je Ratka pustila s prijenosnog računala, ali bila je to bujica riječi iz koje nisam mogla razlučiti nikakav smisao. Sve dok nisam čula frazu: *swimming in the river* (plivati u rijeci). Ne znam zašto, ali odmah sam se povezala s tim riječima i slika ispred mene dobila je novi smisao. U tragovima na papiru prepoznala sam svoju glavu i ruke koje plivaju u valovima i vidjela se kako plivam u rijeci života. U tom su trenutku iz moje nutrine potekle boje i doslovno se počele slijevati na papir, kao da je netko otvorio slavinu koja je dugo, dugo bila zatvorena. Čak i sljedećeg jutra, dok sam se još snena vozila na posao, činilo mi se da doslovce mogu osjetiti novu kreativnu energiju kako kola mojim tijelom, kao da se u meni probudila neka nova radost življenja.

Potpuna sloboda

Tjedan za tjednom nastavila sam ići kod Ratke po svoju dozu slikanja. I svaki put se sve više i više otvarala prema tom obliku stvaranja. Za početak – svaka je radionica bila drukčija.

...kreativnu energiju kako kola mojim tijelom



Jednom nam je cilj bio stupiti u dodir sa ženskom stranom pa smo crtali sa zatvorenim desnim okom kako bismo bili vođeni lijevom, intuitivnom, kreativnom ženskom stranom ljudskog tijela kojom upravlja desna strana mozga. Taj su put iz mene počele izvirati zaigrane nijanse narančaste i crvene te se zavrtjele u neobične spirale na papiru. Podsjećale su me na čakre i, kad sam nakon radionice gledala u njih, imala sam dojam da me na nekoj dubokoj razini iscjeljuju. Drugi put smo morali slikati tako da kistom ne dodirujemo papir. U prvi mah nisam znala što bih, ali ubrzo sam intuitivno kistom počela mahati iznad platna, a po njemu su se rasule točkice u svim bojama i formirale veseli mozaik. Treći put je tema bila uživanje, a iz mene su počeli izlaziti valovi, more, pučina. I baš svaki put ostala sam iznenađena i zapanjena kako je, unatoč očitom manjku slikarskih vještina, upravo ono što sam u tom trenutku nosila u sebi uspjelo naći svoj put do papira. Kad bih na kraju svake radionice pogledala na papir – u njemu sam kao u ogledalu vidjela svoj odraz, svoju radost, svoju tugu, svoja previranja.

Na kraju svake radionice naizmjenice smo razmjenjivali dojmove, doživljaje i uvide, ali što se samih metoda slikanja tiče, Ratka nam i dalje nije mnogo objašnjavala. U početku mi je to bilo čudno jer je moj zapadnjački um ipak čekao kad će naučiti nešto o samom

slikanju, tehnikama, miješanju boja. No poslije mi je to neizmjereno godilo. Shvatila sam koliko smo svi od malih nogu ograničeni tuđim pravilima, formama i uvjetovanjima. Ovo je napokon bila moja prilika da budem potpuno spontana, potpuno slobodna. I svaki put sam se iznova veselila novom putovanju u svijet boja, bez unaprijed zadanog itinerara, bez pravila. A upravo je to, kao što je rekla i sama Meera Hashimoto, koja je na temelju Oshova učenja osmislila ovu vrstu art terapije, smisao kreativnog izražavanja. „Sve što umjetnik treba učiniti je isprazniti um, biti otvoren i reći ‘da’ obilju koje nudi naše postojanje“, napisala je u svojoj knjizi *Reawakening of Art* (Ponovno buđenje umjetnosti). I ja sam na tim radionicama, iz susreta u susret, osjećala kako činim upravo to – stupam u kontakt sa svojom autentičnom kreativnošću koja mi od rođenja pripada.

Ples i pokret

Naravno, nije mi uvijek bilo lako utišati kritički um, koji je uvijek spreman suditi, postavljati očekivanja i analizirati. No u tome mi je uvelike pomagalo plesanje i meditiranje koje je prethodilo slikanju. Već prema temi pojedine večeri, ponekad smo plesali na veselu glazbu, a ponekad na onu malo mračniju; ponekad na glazbu s pretežno ženskom energijom ili pak na onu s muškom. Radili smo Oshove aktivne meditacije, a i druge neobične

meditacije poput one tijekom koje smo trebali nekoliko minuta proizvoditi čudne i smiješne zvukove koji nam spontano dolaze (Gibberish). Kako mi je objasnila i sama Ratka: „Ples, pokret i meditacija služe kao metode uzemljenja i povezivanja s vlastitom tijelom i omogućuju nam da budemo prisutniji, budniji, življi, energiziraniji. Jer kad se slika sa svjesnošću, što god osjećali u tom trenutku pronaći će svoju ekspresiju na papiru – ostatak će zabilježeno i reflektirat će se nazad prema nama“.

Zamijenite mjesta!

Osim što je art terapija u meni probudila uspavanu životnu radost i kreativnost, malo po malo osjetila sam kako mi te radionice daju i druge važne uvide u moj život i osobnost. Ponekad na te lekcije nisam bila spremna – kao na onu koja mi je vrlo jasno pokazala koliko je važno odmaknuti se od svoje perspektive i određenu situaciju pogledati i iz kuta druge osobe. Ta je večer od samog početka bila malo neobična. Ratka je meni i drugoj polaznici u grupi rekla da svoje papire stavimo na pod, jedan nasuprot drugom. Zadala nam je temu „Ljepota“. I brže nego što je moj um to uopće registrirao, moja je ruka počela crtati djetinje cvjetice po papiru. Bili su jednostavni i nezanimljivi, i nisam znala što njima pokušavam reći, ali kao i uvijek, prepustila sam se onom što



DRVO ŽIVOTA

Slika nastala s povezom na lijevom oku, radi povezivanja s analitičkom, muškom hemisferom mozga. Moja muška strana je stabilna i odmjerena

Svaka slika koju sam napravila me nečemu poučila

mi je dolazilo iznutra... Odjednom – iz rada me prenuo Ratkin glas. „Sad prestanite slikati i zamijenite mjesta“, rekla nam je. Moja partnerica i ja smo se pogledale i počele smijati jer nam je sve postalo jasno. U tom smo trenutku trebale „otпустiti“ svoj rad i dovršiti tuđi. Budući da se meni moji cvjetići otpočetak nisu previše sviđali, i nisam znala kamo s njima idem, nije mi to teško palo. A kad sam sjela ispred slike svoje partnerice, učinilo mi se da je i ona u sličnoj situaciji jer je po cijelom papiru prolila muljevitom kremastu boju. Nema problema, spasit ću stvar, pomislila sam sretno i papirnatim ručnikom počela brisati prolivenu boju. Pritom nisam osjećala nimalo grižnje savjesti.

Važan podsjetnik

No onda je slikanje završilo i došlo je vrijeme razmjene dojmova. Morale smo stati jedna nasuprot drugoj i reći što nam se ne sviđa u načinu na koji je naša partnerica završila sliku. Oblio me hladan znoj. Nemaš što reći, pomislila sam, jer moji su cvjetići ostali manje-više netaknuti, a moja ih je partnerica širokim potezima kista pretvorila u dopadljiv mozaik. No dok sam tražila riječi kojima bih se požalila na ono što

je nastalo iz moje slikarije i pokušavala se natjerati da ih izgovorim, shvatila sam da tu ima i nešto dublje. I inače se u životu znam uhvatiti kako lako prelazim preko sebe i truda koji sam uložila u svoj rad te teško drugima dajem do znanja kad su svojim zahtjevima prešli sve moje granice. I mojoj je partnerici, vidjelo se, bilo teško meni uputiti kritiku, no jednom kad je to prevalila preko usana, ostala sam iznenađena. Uz ostalo, rekla mi je kako ju je povrijedilo to što sam potpuno zanemarila njezin koncept slike, izbrisala njezine boje i zapravo potpuno preobrazila ono što je ona naslikala. Ne sagledavši stvari iz njezine perspektive, u potpunosti sam je zanemarila. I ta slika mi je danas podsjetnik da se trudim to ne raditi u životnim situacijama, a zahvaljujući toj radionici primijetila sam kako sam drugima počela davati do znanja kad mi se ne sviđa način na koji tretiraju moj rad i trud.

Da ne duljim, svaka slika koju sam dosad napravila ima neku svoju priču, svaka me nečemu poučila i nešto mi dala. Već nakon prve radionice počela sam ih i najprije sramežljivo, a potom odvažnije vješati po svim prostorijama svojeg stana. Veseli me što ih mogu



vidjeti svako jutro dok u kuhinji još snena pijem kavu, a radije me i pogled na njih neposredno prije nego što uvečer ugasm svjetlo. I nalaženja jednom tjedno kod Ratke više mi nisu dovoljna. Nabavila sam svoje boje i kistove, i velik dio slobodnog vremena kod kuće počela sam provoditi slikajući – rukama, laktovima, kistovima, špahtlama – onako kako mi u trenutku dođe. Da, ja sam definitivno zaljubljena u slikanje i svjesna sam da bi to netko mogao smatrati gubljenjem vremena jer, ruku na srce, nikad neću postati Picasso. Ali baš me briga. Kao što je jednom rekao Osho: „Kad ste zaljubljeni u ono što radite, vaš rad postaje kreativan. A kad ih dotaknete ljubavlju i zadovoljstvom, čak i male stvari koje činite mogu postati veličanstvene“. **S**

Više o art terapiji koju vodi Ratka Vujičić doznajte na kreativnostrekonekcija.com ili 098 98 40 067