

POMOČ Z LIKOVNO UMETNOSTJO KOT OPORA PRI VSTOPU V TRETJE ŽIVLJENSKO OBDOBJE

ART THERAPY AS A SUPPORT WHEN ENTERING THE THIRD AGE PERIOD

Ključne besede

starostnik; pomoč z umetnostjo; osebnostni razvoj; tretje življenjsko obdobje

Key words

elderly; art therapy; personal development; third age period

Izvilleček

Število starostnikov predstavlja eno petino prebivalstva in odstotek se bo v naslednjih desetletjih hitro večal. Z odnosom, ki ga imamo do starejših ljudi danes, je informacija zastrašujoča. Kot breme družbi, za kar lahko trdim, da večini predstavljajo, bodo težko živeli. A prepričana sem, da nas bodo, če jih bomo začeli obravnavati drugače kot do sedaj, in jim pomagali razviti kvalitete, ki jih s seboj prinese starost, presenetili z modrostjo, ki je od njih že dolgo ne pričakujemo več.

Zadnje tri leta intenzivno delam s starostniki in v klasične slikarske tečaje vpeljujem elemente pomoči z umetnostjo. Ves ta čas opazujem kako se starejši, ki si prednostno želijo od ure oditi z ličnim izdelkom, odzivajo na igranje z barvo, nenavadne vaje ter poglobljanje v proces in svoje doživljanje ob njem, na koncu pa zadovoljni odhajajo brez estetsko vrednega izdelka. Z vpeljavo intuitivnega načina dela pomoči z umetnostjo, so se skupine povezale in sprostile. Več je smeha in zamisli, s katerimi presenetijo celo same sebe. Zato sem začela temo raziskovati in preverjati, ali bi samostojna srečanja na način pomoči z umetnostjo lahko doprinesla k osebnostnem razvoju starejšega človeka in s tem k razvoju prvih, ki starostnika delajo modrega.

Abstract

The number of elderly people represents one fifth of the population and the percentage will grow rapidly the next few decades. With the attitude to them that we have today, the information is frightening. As the burden for society, what I am sure they represent to most of the people, it will be hard to live for them. But I am sure that we will, if we begin to treat them differently than today and help them develop the qualities that come with age, be surprised by the wisdom that we no longer expect from them for a long time now.

The last three years I am intensively working with the elderly, adding the elements of art therapy in classical painting courses. All this time I am observing how the elderly, who preferably want to leave the class with nice looking craft, respond to playing with color, unusual exercises and deepening to the process and their experience with it and at the end they leave satisfied without having produced a masterpiece. With the introduction of the intuitive way of working in art therapy, the group members connected and relaxed. There is more laughter and ideas that surprise even themselves. Therefore, I started researching the topic and to verify whether a separate sessions of art therapy may contribute to the personal development of elderly and thus to the development of elements that makes elderly people wise.

UKD 73:612.66
COBISS 1.03
Prejeto 15.01.2016

Tanja Rudolf

Ul. Pedagoška fakulteta
Kardeljeva ploščad 16, 1000 Ljubljana
tanja.rudolf.si@gmail.com

1. Uvod

Ta prispevek je napisan na podlagi začetkov raziskave, ki bo opisana v magistrski nalogi, pod naslovom »Pomoč z umetnostjo pri delu s starostniki« in podnaslovom "Podporni del osebnostnega razvoja ob vstopu v tretje življenjsko obdobje", na študijskem programu Pomoč z umetnostjo (Pedagoška fakulteta v Ljubljani), predvidoma v drugi polovici leta 2016. Zanimalo me bo, ali in v kolikšni meri lahko pomoč z umetnostjo pripomore k lažjemu prehodu iz odrasle dobe v zgodnjo starost in koliko lahko vpliva na osebnostno rast zdravega in aktivnega posameznika, starejšega od 65 let. Delavnice, ki bodo podlaga za raziskavo, izvajam v Dnevnom centru aktivnosti Šiška. V spodnjem besedilu opisujem svojo izkušnjo pri delu s starostniki in vzgibe za raziskavo, priprave na delavnico in pričakovanja o rezultatih, ki sledijo. Je zapis praktične izkušnje študentke, ki skušam svoje področje umestiti v okolje dela s starejšimi in ga v slovenskem prostoru uveljaviti kot podporo za osebnostni razvoj.

2. Delo s starostniki

Ko sem pričela delati s starejšimi, sem presenečeno ugotovila, koliko življenjske energije se skriva v osebah, ki so po izgledu velikokrat nemočne in naveličane življenja. V teh nekaj letih sem поблиže spoznala delo z njimi, predvsem raznolikost pristopov, koristi svojega dela in razsežnosti, ki jih le-to nudi. Poleg energije, ki jo premorejo, je tu njihova motiviranost za delo. Notranja motivacija, ki jo je sicer po mojih izkušnjah lažje vzpostaviti pri mlajših osebah, a je močnejša in trajnejša pri starejših.

Že po prvem srečanju mi je bilo jasno, da je to področje, kjer moram imeti kot mentor dovolj strokovnega znanja iz svojega področja, da jim lahko nudim kaj novega. Starejši imajo namreč ogromno življenjskih izkušenj in znanja, zato je priprava na delavnice zahtevnejša. Glede samega poteka morda ne, vsebinsko pa vsekakor. Poleg let in izkušenj, ki jih imajo, je vsak udeleženec tudi značajsko drugačen. Sama sem se zalotila, da me to preseneča in šele po prvem srečanju začela o skupini razmišljati kot o posameznikih in ne zgolj o skupini starostnikov.

Vsebinsko sem skozi prva srečanja prilagajala, jo včasih poenostavila ali večkrat ponovila, glede na želje in predznanje spremenila, za nekatere pa sem se v posamezno področje poglobila in raziskala teorijo, da sem jim nudila tisto, kar so želeli. In po nekaj srečanjih, ko so ugotovili, da jih lahko naučim novih stvari, so ure postale zares prijetna druženja. Zame, ker sem se počutila koristno in za njih, ker so postajali vse boljši slikarji. Motivacija za delo je bila iz ure v uro višja in čudila sem se izdelkom, ki so jih tedensko nosili na vpogled. Niso bili aktivni zgolj skupne tri ure v centru, ampak so vedno več delali tudi doma.

In ravno motiviranost je tisto, kar naredi delo s starostniki izjemno. K stvari morda pristopijo previdneje kot mlajši in tudi povežejo se med seboj veliko kasneje. A ko posameznik najde prostor zase, postane del skupine in se odloči, da mu mentor ugaja, se sprosti in začne z dejavnostjo, ki si jo je izbral in morda o njej sanjal že nekaj let. Takrat se zdi, da ga res nič več ne more ustaviti. In motivirani starostniki niso prav nič drugačni od motiviranih mladih, motiviranih otrok ali motiviranih odraslih. Njihova radovednost je enaka radovednosti vsakega posameznika, njihovi odzivi na uspeha in neuspela dela pa prav tako močni, kot pri mlajših osebah. Na to velikokrat pozabimo in zanemarjamo razvoj starejših oseb, z idejo, da so že davno dosegli tisto, kar so v življenju zmogli doseči. A tudi oni neprestano iščejo potrditev, se primerjajo, vztrajajo, preizkušajo ter na koncu iskreno veselijo ob uspehu. Vsakdo potrebuje drugačen pristop in drugačne izzive, a vsi se učijo. In ni zanemarljivo, da se z njimi uči tudi mentor.

Na delavnice so udeleženci prihajali z različnim predznanjem; med njimi so bili takšni, ki jim je težave delalo že risanje preproste škatle in tisti, ki že leta slikajo v zahtevni oljni tehniki. Kot vsaka naključna skupina, so tudi te imele člane, ki so sliko podpisali in uokvirili takoj, ko so po uri dela odložili čopič in na drugi strani tiste, ki s sliko nikakor niso bili zadovoljni. Tudi po letih in spolu so si bili različni. Zato smo se vedno že prvo uro domenili, da sicer podam vsem enake naloge, pred vsemi pregledam in komentiram domača dela, v nadaljevanju pa se posvetim posamezniku in njegovemu individualnemu napredku.

Ob tem sem imela možnost opazovati vsakega zase in preko risbe spoznavati njegov način razmišljanja, odnos do samega sebe, odnos do drugih, poslušati o željah in dogodkih tistega dne ter opazovati odzive ob kritiki in pohvali. Skozi srečanja so se spreminjali, se zraven jezili in veselili, proučevali likovne rešitve drugih slikarjev in se učili ob svojih napakah. Postalo mi je jasno, da se kljub letom še vedno razvijajo.

3. Sprostitveni, uvodni del ure slikanja

Minilo je že skoraj leto odkar sem začela s študijem pomoči z umetnostjo. Vedno več sem brala o temi, se o njej pogovarjala z drugimi, jo preizkušala na vajah in si zamišljala, kako bi naloge prenesla v prakso in jih dodala tečajem risanja in slikanja s skupinami, s katerimi sem ravno v tem času pričenojala. Kombinacija se mi je zdela dobra ideja, saj sem kot slikarka pri učenju slikanja vedno pogrešala sprostitveni del, kjer rezultat ne bi bil pomemben. Po letih slikanja sem, hotela ali ne, dober končni rezultat zahtevala že sama od sebe. In ko smo pričeli z vajami likovne terapije na fakulteti, sem potrebovala kar nekaj časa, da sem prenehala s sprotnim opazovanjem svojega dela in popravljanja likovnih napak. In kot pri meni, se je tudi pri starostnikih vpeljevanje elementov pomoči z umetnostjo v tečaj risanja in slikanja, kot uvodni in sprostitveni del srečanja, izkazalo za dobrodošel, če ne celo nepogrešljiv del.

Prvo uro, ko smo pričeli z uvodnimi vajami čečkanja in sproščanja roke ter vajami za povezovanje skupine, so udeleženci sicer sodelovali, a čutiti je bilo nelagodje. Oni niso bili prepričani da so prišli na dovolj resen in profesionalen tečaj, mene pa je skrbelo, da bodo odšli že v začetku ure. In ravno to nelagodje, ki smo ga skupaj presegli, je bilo po mojem mnenju tisto, ki je naredilo skupino prijetno. Po prvi nalogi, ki ni bila sprejeta ravno z navdušenjem, sem vztrajala in podala drugo in naprej. Tu mi je bila v pomoč lastna izkušnja vaj na fakulteti. Velikokrat, predvsem prve ure, sem se spraševala kakšen smisel ima neka naloga. A vsakokrat je na koncu nekam vodila, predvsem pa je nas, udeležence sprostila, nam dopustila možnost, da spoznamo sebe in druge ter omogočala, da se izrazimo in s skupino delimo svoje občutke. In zato sem vztrajala, ko sem naloge

podajala, pa čeprav s strahom, da izgubim vse udeležence.

Glede na to, da so prišli na tečaj slikanja, bi morda res odšli oziroma bi tisto uro ostali zgolj iz vljudnosti, kasneje pa se ne bi več pojavili, če se ura ne bi nadaljevala kot so pričakovali sprva. Pripravila sem se, se oborožila z materiali za prikaz in teorijo kot podlago. Z zavedanjem, da je prva ura odločilna. A vesela sem bila, da sem že na predstavitveni uri vključila tudi vaje pomoči z umetnostjo. Zaradi nje so vsa kasnejša srečanja potekala drugače kot navadno potekajo te vrste tečajji, sama pa sem dobila priložnost opazovati razlike med klasično in kombinirano delavnico, kar me je spodbudilo, da sem se odločila za samostojno delavnico pomoči z umetnostjo.

4. Pomoč z umetnostjo kot samostojna delavnica

V letošnjem letu sem se odločila za nadgradnjo in razpisala samostojno delavnico tistega dela, ki je do sedaj predstavljal le sprostitveni del ure. Čaka nas popolnoma drugačno sodelovanje in drugačen način dela, z drugimi udeleženci in z drugačnimi vzgibi za udeležbo kot pri risanju. Tudi moja vloga v skupini bo drugačna. Pripravila bom vaje in jih prilagajala posameznikom, a sčasoma bom postala enakovredni član skupine in ne mentor, ki podaja svoje znanje in popravlja napake. Pričakujem več izzivov, tako zame, kot za udeležence. Vsekakor pa neprecenljivo izkušnjo za vse nas.

Vse več je populacije starejše od 65 let, po zadnjih podatkih Statističnega urada Republike Slovenije jih je bilo v letu 2012 v Sloveniji kar 17,5%, do leta 2060 naj bi se delež povzpел na dobro tretjino prebivalstva.

[Razpotnik, online] Nekatere institucije so se zadnja leta izredno zavzele za to področje, a v večini primerov so njihova finančna sredstva omejena, izvajalci aktivnosti pa zgolj prostovoljci in ne poglobljen strokovni kader. Če je verjeti novejši literaturi o gerontologiji [Pečjak 2007, Ramovš 2003, Pörtner 2008], vsi, ki delujejo za starejše, stremijo k preventivi in promociji starostnikovega zdravja, prav tako pa spodbujajo rast osebnosti tudi v starosti.

Kljub temu večinoma zasledimo zgolj ponudbo programov za pridobivanje novih znanj in ohranjanja fizične, psihične in socialne mladosti. Splošno mnenje družbe starostnikom tu ni v pomoč, saj ceni le mladostno energijo in mladosten izgled, kar lahko vsepovsod in vsakodnevno zasledimo na plakatih, v revijah in časopisih, v televizijskih oddajah in ostalih medijih, ki nas obkrožajo. In "infantilizem, ki ceni le mladost, starost nujno razume kot odpadek" [Grünn, 2010: 17].

Aktivnosti centrov za starejše so usmerjene na nova znanja, kot so jeziki, računalništvo in zgodovina; v zadnjih letih so izredno obiskane tudi različne oblike telovadbe. Starostnik si lahko izbere dejavnosti za celo dopoldne, pridobi znanja, za katera prej ni imel časa ali priložnosti in z redno vadbo ohranja mladostni videz in vitalnost. A le sprostivne tehnike in pogovorne skupine, ki jih sicer redkeje zasledimo v programih institucij, se direktno dotaknejo njegovega psihičnega zdravja in razvoja osebnosti.

Delavnice pomoči z umetnostjo spodbujajo ravno zadnje, saj so usmerjene na posameznika. Ponujajo priložnost za osebni razvoj, nudijo čas in možnost za razmislek o sebi in o preteklih dogodkih, izmenjavo izkušenj, spoznavanje tujih zgodb, sprejemanje drugačnosti in poglobljanje v svoje želje in potrebe. Starostniki sicer, zaradi vrste let izkušenj, spremembe vse težje sprejemajo, a izguba službene dnevne rutine, pešanje zdravja, morebitna odvisnost od mlajših, smrt najbližjih, pogosta osamljenost in ostalo, kar zaznamuje njihovo prelomno obdobje prehoda v tretje življenjsko obdobje, od njih spremembo vsekakor terjajo. Na tej točki vidim koristi srečanj pomoči z umetnostjo, saj posamezna ura, zaradi načina dela, vsakomur pusti ravno toliko informacij o sebi, kot jih le-ta zmore sprejeti. Nihče nikogar v nič ne sili. Udeleženec za pristop k skupini ne potrebuje nikakršnega predznanja, prav tako se ne bo naučil ničesar novega, v smislu teorije. Vpeljevanje takšnega načina dela se zdi velik izziv in hkrati izredno dobrodošla ideja. Spodbuja razvoj posameznikovih kvalitete, kar pri starostniku ne pomeni nujno enako kot pri mlajših osebah ali celo kot pri njih samih ko so bili mlajši. Namen delavnic je posameznikovo boljše razumevanje lastnih odzivov

na okolico, izboljšana spretnost sporazumevanja in v splošnem, osebna rast. Dolgoročne učinke zagotavlja predvsem način, kako s pomočjo likovne umetnosti pride do spreminjanja ustaljenih vzorcev.

Posameznik potrebo po spremembi prepozna sam in z "diagnozo", ki si jo postavi, prav tako razpolaga sam, mentor in skupina pa sta mu v pomoč in podporo. Za aktivno spremembo se odloči, ko je nanjo pripravljen in ne zato, ker družba, skupina za samopomoč ali terapevt to od njega pričakuje. Napredek je morda počasnejši, a zagotavlja trajnost.

5. Začetki raziskave o vplivu pomoči z umetnostjo na starostnike

S starostniki delam že tretje leto. Začela sem kot mentorica tečajev risanja in slikanja, v katere sem postopoma uvajala elemente pomoči z umetnostjo, v letošnjem letu pa pričujem s samostojnimi delavnicami pomoči z likovno umetnostjo, ki sem jih naslovlila "Joga z barvo". Ta naslov sem izbrala predvsem zaradi besede joga, ki nakazuje delo na sebi, pojem pa se je uveljavil tudi že pri starejših, zato jih ne odvrča od prijave na delavnico. Izrazu pomoč ali likovna terapija, v angleškem jeziku art therapy, sem se namenoma izognila, saj bi s tem obljubljala razrešitev njihovih osebnostnih težav, kar pa ni v mojem interesu. Želim, da do tega pridejo sami. Delo, ki ga opravljam je prostovoljno in mi zato omogoča več svobode. Lahko si privoščim eksperimentiranje, uvajanje novosti in beleženje odzivov. Tu mi je v podporo tudi dobro poznavanje slikarskega področja, materialov in tehnik, saj je pri starejših, ki si vse težje privoščijo improvizacijo, nekaj tehničnega znanja vsekakor v pomoč. Razpisana aktivnost bo trajala deset srečanj, dolgih uro in pol. Sestavljala jo bo zaprta skupina, brez predhodne izkušnje s področja pomoči z umetnostjo ali zgolj s poznavanjem nekaterih od možnih vaj. Od vseh udeleženih sem pridobila soglasje o zbiranju in uporabi podatkov za namen te raziskave in jim zagotovila anonimnost. Z vsakim sem opravila kratek intervju, ki ga bom v podobni obliki ponovila na zadnjem srečanju, primerjavo podatkov med njima pa uporabila kot glavno informacijo v raziskavi.

Zanimalo me bo koliko in na kakšen način sprejemajo svoje novo življenjsko obdobje pred in po delavnicah. Raziskava bo govorila o razlikah med prvim in zadnjim srečanjem. Spremljajoči metodi bosta opazovanje, preko enotnega formularja za vse sodelujoče ter analiza dokumentov, osebnih dnevnikov v risbi, ki bodo nastajali doma. Z njima bom preverjala rezultate obeh intervjujev. Beležila bom informacije, ki se bodo nanašale na področje splošnega zadovoljstva, želja in pričakovanj, ovir, aktivnosti, osebnostnih značilnosti, dojetanja sprememb in socialnih navad posameznika. Sprva bom združila informacije, ki jih bom pridobila o posamezniku, na koncu pa iz podatkov celotne skupine izluščila odgovore, za katere predvidevam, da bodo dali prvo informacijo za lažji nadaljnji razvoj delavnic te vrste.

V vsakem primeru verjamem, da, meni najljubša, likovna terapija, zmore ponuditi varno okolje, stalnost, osebnostni napredek, pregled nad razvojem in ne nazadnje dinamičen del, ki sprošča, krepi duha in vrača nasmeh na obraz. Nudi lahko vse tisto, kar marsikateri starostnik potrebuje, saj je med njimi ogromno takšnih, ki so osamljeni, otožni, ki ne vidijo smisla v življenju, njihov osebni razvoj pa ne napreduje, čeprav je pred večino še vsaj četrtnina življenja. S pomočjo metod pomoči z umetnostjo bo, če nič drugega, dan veliko bolj zabaven in sproščen kot običajno. Prepričana sem, da se bo dolgotrajnejše udejstvovanje na delavnicah začelo odražati na kakovosti življenja starostnikov. Deset intenzivnih srečanj bo morda premalo za posploševanje, a dovolj za grobi vpogled v spremembe, ki jih lahko takšna delavnica sproži. Poglobljene raziskave avtorice Perry [2004] kažejo, da starostnikom vključitev v skupino umetnostne terapije pomaga pri izboljšanju njihove samopodobe, samovrednotenja in odnosa do sebe.

Pričakujem različne osebnostne profile, z različnimi motivi za udeležbo. Nekatere si bodo želeli zgolj druženja, spet drugi bodo pričakovali hitre rešitve njihovih vsakodnevnih težav. A na koncu vsi nekako z enako zgodbo, z željo po aktivnosti in spremembi. Spodbuditi

želim radovednost, radoživost, izražanje čustev in ostale potencialne lastnosti, ki jih ima, poleg fizičnega zdravlja, zdrav človek in katerih manko pogosto zasledimo prav pri starejših osebah. Nekateri se bodo verjetno bojevali s svojimi ustaljenimi vzorci in prepričanji, spet drugi bodo srečanja doživljali kot zanimiva, nenavadna ali drugačna. Vsak bo v skupino prispeval toliko, kot bo želel. Vsekakor pa je cilj njihov osebni napredek in rast na področjih, ki jih ovirajo pri sprejemanju novega življenjskega obdobja. Na podlagi trditev avtorja Grūna (2010), ki po področjih opiše skupne značilnosti starostnikov, pasti in potencialne staranja, se je v tretjem življenjskem obdobju nujno odpovedati stvarim, kot so: imetje, zdravje, odnosi, spolnost, moč in ego ter sprejeti nove vrline, ki so: mirnost, potrpljenje, svoboda, hvaležnost in ljubezni. A veliko jih še v poznih letih tekmuje z mladimi, jih skuša dohajati in se krčevito oklepa področij, kjer ni več uspešna kot včasih. In vsak neuspeli poskus še dodatno zavira razvoj k kvaliteta, ki bi jih starejši človek lahko imel.

V slovenskem prostoru lahko najdemo vrsto literature s področja gerontologije, ki mi bo v pomoč [Ramovš, 2003; Trstenjak, 2010; Pečjak, 2007; Kogoj, 2004 in ostali]. Na voljo je tudi nekaj prispevkov s področja pomoči z umetnostjo ali podobnimi pristopi do likovnosti [Kariž, 2010; Tancig, 2003]. A področji najdemo zgolj ločeno in ne v povezavi. In enako v praksi. Del umetnostne terapije s starostniki lahko zasledimo v oddelkih geriatrične psihiatrije, a tudi ta ni dovolj podprta s teorijo. Še največ je zapisanega v prispevkih o delovni terapiji, kjer se področje tretira zgolj kot prostočasna zaposlitvena dejavnost.

V svoji raziskavi se bom tako morala opreti predvsem na tujo literaturo, v večini angleško, nizozemsko in literaturo Združenih držav Amerike [Perry, 2004; Spaniol, 1997; Buchalter, 2011; Harlan, 2006 in drugi] kjer je zaslediti več raziskav o likovni terapiji pri delu s starostniki. Vsi avtorji, brez izjeme, ugotavljajo, da je likovna terapija nepogrešljiv del organiziranih aktivnosti za starejše. Res pa je, da večina njih govori o delu s starejšimi osebami z

bolezenskimi stanji, psihično motnjo ali drugačno oviro, predvsem s področja demence, Alzheimerjeve bolezni, depresije in podobno. Nikjer nisem zasledila te vrste dejavnosti za starejše, ki bi bila namenjena zgolj opolnomočenju in izboljšanju kvalitete njihovega, sicer zdravega življenja in ne s ciljem odpraviti ali izboljšati njihovo bolezensko stanje. Torej pomoči z umetnostjo zgolj kot spodbujevalca za razvoj osebnosti, kar bom raziskovala v nalogi. Poleg tega je največkrat raziskovano področje srednje in pozne starosti (kot obdobja v svoji knjigi deli Pečjak [2007, str.14]), ko se možne težave že nakopičijo in ne o zgodnji starosti, ko se zgodi pomemben prehod, iz obdobja srednjih let v starost. Sama na delavnicah pričakujem aktivne starostnike, ki se udeležujejo dejavnosti centra, torej starostnike zgodnjega obdobja, stare med 65. in 75. letom.

6. Primer delavnice

Za menoj je prvo srečanje od desetih. Prijavilo se jih je trinajst in po prvih odzivih, pridejo v enakem številu tudi naslednjič. Med udeleženci je, kot sem pričakovala, izključno ženska populacija, stara med 65 in 75 let, saj so prav one najpogostejši obiskovalci Dnevnik centrov aktivnosti. Center je namenjen vsem starostnikom, ki so lahko in želijo biti aktivni. Deluje v vsaki od Ljubljanskih regij, z namenom, da se aktivnosti izvajajo lokalno, da so članom blizu ter da ljudi združujejo. Izvajalci aktivnosti smo prostovoljci.

Prvo srečanje podajam kot reprezentativni primer, saj je to ura, ki je navadno najpomembnejša in odločilna za nadaljnji razvoj skupine. Vsebuje velik del sproščanja, spoznavanja skupine, umeščanja posameznika v skupino ter ustvarjanja varnega okolja. Udeleženci spoznajo mentorja in njegov način dela, njegova pričakovanja in sam odnos do sodelujočih. Včasih se kdo od udeležencev priključi skupini v naslednjih srečanjih, redko pa se zgodi, da bi kdo prenehal z dejavnostjo kasneje kot po prvi uri. Vsaj ne iz razloga, ki bi se nanašal na vsebino ure ali mentorja samega. Srečanje bom opisala zgolj vsebinsko, za lažje razumevanje načina dela, a ga ne bom podrobneje analizirala.

Navedla bom nekaj dejstev, ne morem pa podajati zaključkov, saj udeleženk še ne poznam in imam o njih premalo informacij.

Opisala bom potek nalog in njihov osnovni namen. Pripravljenih je bilo več možnih rešitev, naloge pa so bile dokončno izbrane na licu mesta, glede na skupino in splošno ozračje. Vse idejno izhajajo iz preverjenih nalog, ki jih avtorica uporablja pri delu z odraslimi in otroci [Kariž, 2010].

V začetku srečanja smo se dogovorili o osnovnih pravilih. Za uspešno delavnico je namreč pomembno, da upoštevajo pravilo zaupnosti in zunaj skupine govorijo zgolj o svojih doživetjih in ne o izjavah in delih drugih. Prav tako je pomembno, da poznajo način samega dela. Delo med nalogo poteka v tišini, po dogovorjenem času pa se skupina zbere in vsak dobi priložnost, da pove kar želi.

6.1. Ogrevanje in uglaševanje

Prva naloga:

Uro pričnemo z vajo "čečkanja", v tišini, brez predhodnega predstavljanja. Udeleženkam razdelim večje pole časopisnega papirja in pastelne krede. Z njimi pobarvajo celotno površino papirja, v čim krajšem času. Zaradi fizičnega napora se telo in misel osvobodijo odvečnih informacij. Linija in barvna ploskev, ki se izrisuje, pa posameznika osredotoči na prostor in dejavnost. Končnih izdelkov ne komentiramo.

Druga naloga:

Skupina ima na voljo večje število enostavnih geometrijskih oblik enake barve. Vsakdo jih izbere pet, enakih ali različnih in jih razporedi po svojem delovnem prostoru. Skupaj si ogledamo nastale kompozicije in komentiramo razlike. Vsak se na kratko predstavi, z imenom, izdelkom in dodatkom po želji. Naloga je enostavna, ne kaže znanja ali neznanja in zato posameznika ne ogroža. Ponekod kompozicije prehajajo v sosednji prostor in ustvarjajo skupno postavitev, kar omogoča lažji prehod k naslednjim nalogam.

6.2. Uvod v ustvarjalni del, uglasovanje s skupino

Tretja naloga:

Vsi začnejo z risbo na prazen papir, z barvico. Vsak si lahko izbere le eno izmed barv, kar lahko med vajo udeležence spodbuja k dopolnjevanju med barvami, a ni nujno. Po minuti ali dveh svojo risbo vsak preda sosedu, hkrati pa vsak dobi risbo drugega soseda. Na koncu vsakdo dobi izdelek celotne skupine. Vaja je namenjena povezovanju skupine, kjer se člani med seboj ne poznajo in prihajajo iz različnih okolij. Risanje je aktivno in neobremenjujoče, vsekakor pa preseneča končni izdelek, ki se razlikuje od začetne ideje. Dodani so elementi in zamisli vsakogar v skupini. Udeleženec je lahko navdušen ali pa je zanj vsakršno poseganje v njegovo delo moteče. O tem ima možnost spregovoriti ob koncu aktivnosti. Pričakovano je, da se na prvem srečanju na risbah pojavi veliko samostojnih oblik, ki so barvno ločene med seboj, ker nihče ne posega v tujo risbo. Zadnjo uro bom z enako vajo preverila napredek in razvoj skupine kot celote. Pričakujem več posegov v tujo risbo, naj si bo zaradi poguma, občutka varnosti in sprejetosti v skupino ali morda zavedanja, da je skupina močnejša če deluje skupaj, slika pa zanimivejša, če jo sestavlja več barv.

Kot mentorica skupino vodim, spodbujam k poslušanju ostalih, jih opogumljam ob samoanalizi ter s svojimi komentarji, brez kritike in obsodb, skušam pridobiti njihovo zaupanje in jim tako predstaviti način dela v prihodnje, ko bodo svoje delo vedno lahko komentirali in svoje razmišljanje delili s skupino.

6.3. Ustvarjalni del

Peta naloga:

Vsak med množico zaprtih kuvert izbere eno. Material v kuvertah je skrbno izbran in omogoča izdelavo različnih oblik. Lahko jo lahko potipa in s tem ugiba vsebino. Pogleda kaj je izbral, si poišče miren oziroma primeren kotiček v prostoru in skuša zgolj iz vsebine sestaviti karkoli želi. Edini pogoj je, da uporabi vse kar je prejel. Po končanem delu vsi prinesejo izdelke na sredino ustvarjenega kroga in en po en komentirajo izdelano.

Pri tej vaji ima morda kdo prvič priložnost svoje delo pokazati, ga umestiti in primerjati z večjo skupino ostalih del. Analiza poteka spontano, odvisno od tega, koliko je kdo pripravljen povedati o svojem izdelku in izkušnji. Posameznika vodim in dela ne komentiram iz tehničnega vidika. Estetika izdelka ni pomembna. Pomemben je proces in občutki ob izdelku.

Šesta naloga:

Izdelke pete vaje postavijo skupaj. Nad, pod, zraven drugega ali daleč stran. Lahko jih obesijo, prilepijo ali položijo na površino. Nastane skupinska kompozicija oziroma prvi izdelek skupine, sestavljen iz individualnih del vsakega od udeležencev. Vsakdo poišče mesto za svoje delo, neverbalno, v tišini. Ko je s postavitvijo zadovoljna celotna skupina, lahko vsak dogajanje tudi komentira. Včasih kdo preko izdelka, ki ga je postavil daleč od skupine, ugotovi, da enako velja zanj. Da morda potrebuje velik osebni prostor ali več socialnega življenja. Spet drugi s svojim izdelkom prekrije kakšnega od drugih del, ne da bi se tega sploh zavedal in morda enako počne sam, v vsakdanjem življenju. A četudi pogovor ne nanese na direktne povezave in osebne zgodbe, se razvije diskusija o odnosih in položaju posameznika v družbi, osebni prostoru, spremembah skozi leta in podobno. Kar pa je tudi namen te vaje. Vse udeleženke so aktivno sodelovale ves čas srečanja in upoštevale dogovor o delu v tišini. Sprva je bilo nekaterim težko, do konca ure pa so se vse umirile in niso čutile potrebe, da ubesedijo tisto o čemer razmišljajo. Hitro so ugotovile, da morajo misel zgolj zadržati in jo deliti takrat, ko bomo temu namenili čas. Po vsaki nalogi, razen prvi, so se zbrale v krogu in si pokazale izdelke ter komentirale potek dela. Pri prvih nalogah je bila večina pri izjavah skromna. Velikokrat je bilo slišati zgolj komentar, da jim je bila naloga všeč in podobno. Stopnjevalo se je s tretjo nalogo, kjer so imele več povedati, najbolj pa so se razgovorile po zadnji nalogi, ko je šlo za njihove lastne izdelke, postavljene med druge. Razvila se je diskusija, od zadržanih opazk, do pristnih zgodb. Od hitrega zaključka, da nobene nič ne moti, do premikanja izdelkov in ugotavljanja, koliko in na kakšen način se je vsaka poistovetila s predmetom, ki ga je ustvarila.

Ena od udeleženk na primer, se je čutila ogroženo, ker sta njenemu izdelku dva druga stala za hrbtom in preko diskusije je ugotovila, da lastnika teh dveh izdelkov sploh nista vedela, da tisti del njej predstavlja hrbet, kaj šele, da ji njuna izdelka predstavljata grožnjo. Druga, ki je imela v kuverti veliko trakov in vrvic, je izdelala dolgo verižico, s katero je nato ogradila večino ostalih izdelkov. Ob pogledu na zaključeno celoto je bila vidno presenečena. In ravno v tem je čar te vrste srečanj. Spodbujajo ponovni razmislek o vsakodnevnih stvareh, omogočajo intuitivno izražanje, ponujajo rešitve s pomočjo skupine in uvid v dejstvo, da ko govorimo o izdelku, velikokrat govorimo o nas samih. In večini je, kljub zavedanju, da govorijo o sebi, vsaj v začetku lažje govoriti o izdelku.

Ob koncu sem jim predstavila okvirni program nadaljnjih devetih delavnic. Veliko bomo barvali, lepili, oblikovali, v začetku v skupini, nato v parih in na koncu individualno. Vsaka ura bo spodbudila določeno tematiko in področje osebnosti in na vsakega bo delovala drugače. Zadnjo uro bomo namenili pregledu vseh del in analizi delavnice. Če bo skupina tudi v prihodnje delovala s takšnim interesom kot prvokrat, bo na dan privrelo ogromno novih informacij zanje in bogato gradivo za mojo raziskavo. Program bom, z dovolj povratnih informacij, imela možnost preveriti in prilagoditi. Izpopolnjenega želim v prihodnje širiti v ustanovah, ki vedo, da je srečen starostnik izjemna pridobitev, ne samo za bližnjo okolico, ampak za celotno družbo.

7. Zaključna misel

Velikokrat pozabimo na potrebe starejšega človeka. Na potrebe, ki so prav tako kompleksne, kot tiste pri dvajsetletniku. Četudi niso enake, so področja ista. [Pečjak, 2007] Pomembno je, da jim omogočimo socialno, psihično in duševno zadovoljstvo. Če ne zmorejo sami, je prav, da jim priskočimo na pomoč. Da jim pomagamo doseči bogato tretje življenjsko obdobje, saj bo svet, z zadovoljnimi starostniki, postal prijaznejši, predvsem pa bolj »moder«. S pomočjo metod pomoči z likovno umetnostjo bo, če nič drugega, njihov dan bolj sproščen kot običajno.

A prepričana sem, da se bo že kratka skupinska obravnava, ki jo opisujem, začela kazati na vseh področjih njihovega življenja. Delavnice bodo omogočile spremembe vedenja in odzivanja. Omogočile bodo presenečenje in čudenje nad lastnim delom. Razvijale ustvarjalnost ter komunikacijo. Vsakdo bo imel priložnost spregovoriti o svojem delu in marsikdaj je lažje govoriti o delu kot o sebi direktno. Prav to omogoča posamezniku, da ubesedi več, kot je to zanj običajno.

Z raziskavo bom preverila način dela, možne zaplete in koristi, ki jo starostnikom pustijo srečanja pomoči z umetnostjo. Ali so delavnice zgolj zabavni del tedna, ali spodbuda posamezniku, da se sooči sam s seboj, kot predvidevam sama. Kasneje si želim temo razširiti in jo preizkusiti v podobnih ustanovah. Izvajanje pomoči z umetnostjo širše, bi lahko bil eden od pristopov, kako zaposliti in motivirati starejše osebe. Risba namreč odkrije in odpre področja, ki jih besede ne znajo izraziti. Odkrije jih predvsem uporabniku, ki posledično lažje sodeluje z okolico ter s preostalimi strokovnjaki, ki skrbijo za njegovo dobro počutje. In če lahko sklepam iz tujih pričevanj, bo tudi pri nas likovna terapija čez čas postala področje široke uporabe.

Do takrat pa bo narejenih še kar nekaj "pionirskih" raziskav in prav gotovo bo tudi dotična te vrste. Večina uveljavljenih terapij, ki spodbujajo osebnostno rast, zahteva verbalno komunikacijo, s ciljem diagnosticiranja in skupnega iskanja rešitev. Pomoč z umetnostjo pa nasprotno, teži k neverbalni komunikaciji, preko risbe in intuitivnega izražanja, s pomočjo linije in barve. Vsak je sam svoj terapevt, ki si obelodani toliko, kolikor v tistem hipu zmore. Risba odkrije in odpre področja, ki jih besede ne znajo več ali pa jih nikoli niso znale izraziti. Pomoč z umetnostjo je pri nas še neraziskano področje, zato bo vsakršno delo, ne glede na raziskovalno področje, dobrodošel doprinos k prepoznavnosti. Hkrati je gerontologija vse bolj aktualna v vseh panogah, ki se ukvarjajo s človekom in njegovim razvojem. Razvilo se je ogromno načinov pomoči starostnikom in pomoč z umetnostjo je le ena od možnosti.

Bibliography

- Buchalter, S. (2011): *Art Therapy and Creative Coping Techniques for Older Adults*. London. Založba Jessica Kingsley.
- Grünn, A. (2010): *Umetnost staranja*. Celje. Celjska Mohorjeva družba.
- Harlan, J. (2006): *The use of art therapy for older adults with development disabilities*. V Keller, M. (ur). *Activities with developmentally disabled elderly and older adults*. London. Haworth Press. 67-80.
- Kariž, B. (2010): *Likovna terapija za otroke*. Ljubljana. Littera picta.
- Kogoj, A. (2004): *Psihološke potrebe v starosti*. *Zdravniški vestnik*, 73, 10, 749-751.
- Pečjak, V. (2007): *Psihologija staranja*. Bled. Samozaložba.
- Perry, C. (2004): *Art Therapy with Older Adults: A Sourcebook*. Illinois. Založnik Charles C. Thomas.
- Pörtner, M. (2008): *Being old is different*. Stuttgart. Pecs books. Mercina, A. (2006): *Arhitekt Ilija Arnautovič – socializem v slovenski arhitekturi*, Viharnik, Ljubljana.
- Ramovš, J. (2003): *Kakovostna starost*. Ljubljana. Inštitut Antona Trstenjaka.
- Razpotnik, B. (online): *Vse starejši in vse dlje aktivni*. Statistični urad RS. Pridobljeno 1.9.2015, s <http://www.stat.si/StatWeb/glavnanavigacija/podatki/prikazistaronovico?IdNovice=5044>
- Spaniol, S. (1997): *Art therapy with older adults: Challenging myths, building competencies*. *Art Therapy*, 14, 3, 158-160. Pirkovič-Kocbek, J. (1982): *Izgradnja sodobnega Maribora – mariborska arhitektura in urbanizem med leti 1918 in 1976*, Partizanska knjiga, Ljubljana.
- Tancig, S., Vogelnic, M., Kroflič, B. (1988): *Pomoč z umetnostjo na področju zdravstva, socialnega varstva in šolstva*. Koper. Znanstveno raziskovalno središče. Sendi, R. (2013): *The low housing standards in Slovenia: Low purchasing power as an eternal excuse*. In: *Urbani izziv*, 2013/002, p. 107-124.
- Trstenjak, A. (2010): *Po sledih človeka*. Ljubljana. Mladinska knjiga založba. TU0701. Unife Press, cop. 2012, p. 337-339.