

Akademija za gledališče, radio, film in televizijo
Univerza v Ljubljani

Scensko oblikovanje
Scenografija

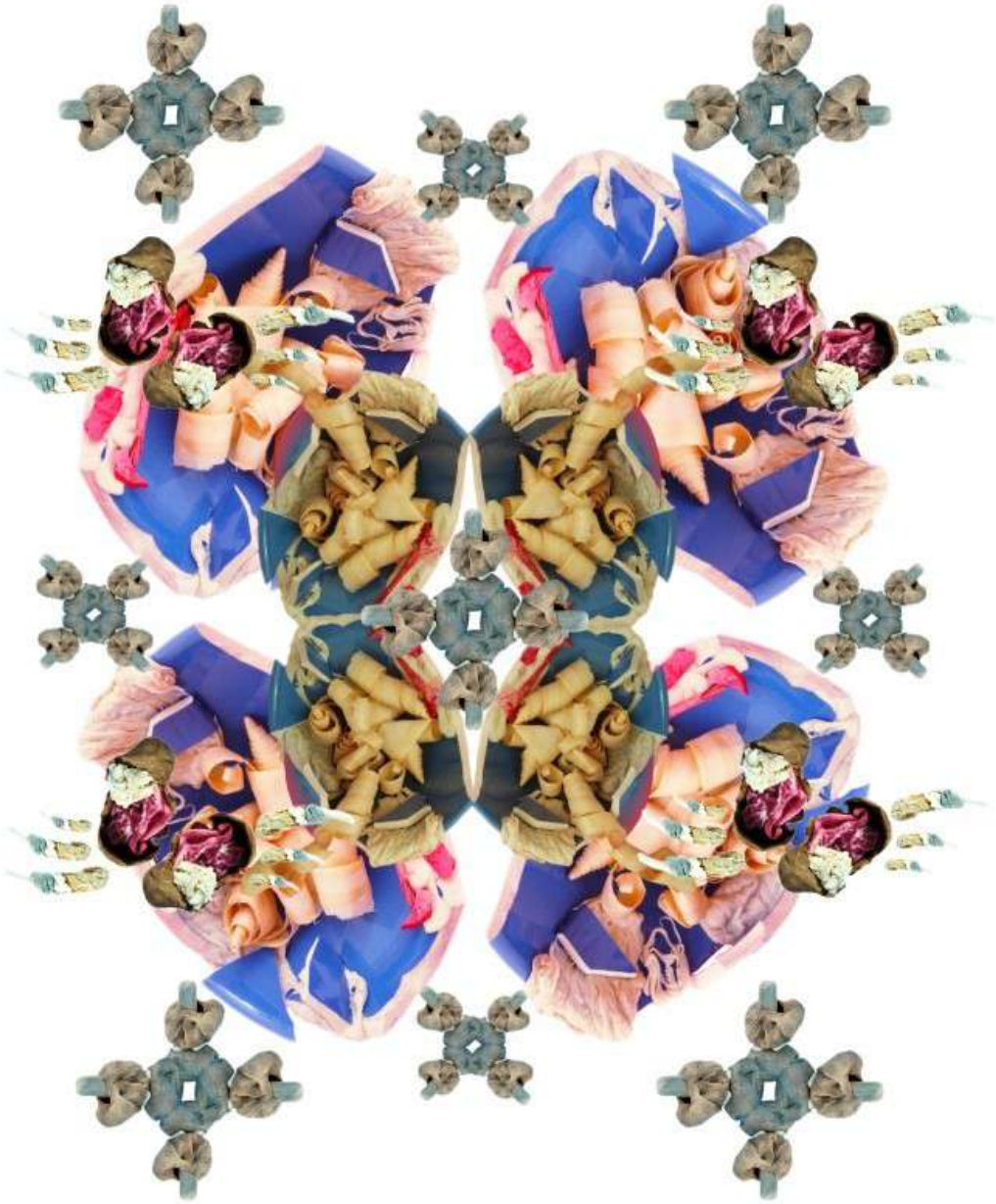
KATARINA PRISLAN

Stik

Ko iskanje najde smisel
Magistrsko delo

Mentorica: red. prof. mag. Jasna Vastl

Ljubljana, september 2024



Ime in priimek: Katarina Prislán

Naslov magistrskega dela: Stik

Kraj: Ljubljana

Leto: 2024

Število strani: 125

Naziv visokošolske ustanove: Akademija za gledališče, radio, film in televizijo

Program in smer študija: Scensko oblikovanje, Scenografija

Mentor: red. prof. Mag. Jasna Vastl

Jezikovni pregled: Nataša Bele

KLJUČNE BESEDE:

STIK	CONTACT
IGRA	PLAY
ČUJEČNOST	MINDFULNESS
ZEN BUDIZEM	ZEN BUDDHISM
TAOIZEM	TAOISM
UMETNOSTNA TERAPIJA	ART THERAPY
PROCESUALNA UMETNOST	PROCESS ART

ZVLEČEK

V pričujočem delu z naslovom “Stik” in podnaslovom “Ko iskanje najde smisel” bom raziskala umetniški proces sestavljanja objektov iz različnih materialov, med katerimi so najbolj pogoste različne kamnine in naravni materiali, ki jih najdemo v gozdu ali na plaži. Vezivni material, ki vse to združuje in povezuje, pa je žvečilni gumi. Procesualnost umetniškega dela povezujem z otroško igro, raziskovanjem in radovednostjo. Predpogoj za proces sestavljanja je pridelava mehkega in lepljivega materiala, ki se na zraku počasi posuši v popolnoma trdno in presenetljivo stabilno snov, torej žvečenje žvečilnega gumija. Funkcijo procesa bom postavila vzporedno s pojmom čuječnosti v meditativni praksi in raziskala možne obstoječe povezave med njima, posledično bom celotno izkustvo ustvarjanja poskusila osmisliti v umetnostni terapiji z željo, da ugotovim, ali je prek prakse mogoče vzpostavljati povezave ne samo med materiali in subjekti, temveč tudi med množico subjektov, ki jih povezuje zanimanje nad temi materiali.

ABSTRACT

In this work with the title “Contact” with the subtitle “When the search finds meaning”, I will explore the artistic process of assembling objects from different materials, the most common of which are various rocks and natural materials found in the forest or on the beach. The binding material that unites and binds all these together is chewing gum. The processuality of the artwork will be linked to children's play, exploration and curiosity. The prerequisite for the assembly process is the production of a soft and sticky material that slowly dries in the air into a completely solid and surprisingly stable substance, i.e. chewing gum. I will place the function of the process in parallel with the notion of mindfulness in meditative practice and explore the possible existing connections between them, and consequently I will try to make sense of the whole experience in connection to art therapy, with the desire to see if it is possible to establish, through practice, a connection not only between the materials and the subjects, but also between the multiplicity of subjects who are united by their interest in these materials.

ZAHVALA

Ta zahvala ne more biti kratka, kar je verjetno v veliki meri povezano z delavnicami, ki sem jih vodila tekom pisanja magistrske naloge, saj sem ob vsaki ponovitvi čutila bolj globoko hvaležnost za celotno izkušnjo.

Najprej bi se rada zahvalila svojim staršema, ki sta me vse življenje podpirala, mi pomagala in me spodbujala. Že na kiparstvu sta mi vedno pomagala, tako ob razmišljanju o konceptih kot ob tehničnih zapletih, s katerimi sem se soočala. Enako se je nadaljevalo na študiju scenografije. Pri magistrski nalogi sta mi največ pomagala pri prvi delavnici, od vsega pa mi največ pomeni in sem najbolj hvaležna za to, da sta mi dala občutek, da popolnoma verjameta v mojo čudno idejo sestavljanja kipov z žvečilnimi gumiji, v katero sem tudi sama še do pred kratkim dvomila.

Hvaležna sem svojim prijateljem, še posebej Katarini, Lučki in Gašperju, ter svojemu bratu Petru, ki so mi stali ob strani, mi pomagali s podporo, nasveti ali dejanji, kadar sem to potrebovala. Vedno, brez izjeme, sem se lahko obrnila nanje in nikoli me niso pustili na cedilu. Ves čas so me vztrajno spodbujali in verjeli vame, najbolj takrat, ko tega sama nisem bila zmožna, in vem, da bi brez njih nad idejo že zdavnaj obupala.

Seveda si sploh ne predstavljam, kakšna bi bila moja magistrska naloga, če bi imela kateregakoli drugega mentorja. Profesorica Jasna Vastl mi je pustila, da si izberem katerokoli temo želim, ne glede na to, ali ima neposredno povezavo s scenografijo ali ne. Spodbudila me je, da naredim nekaj, kar bo v celoti izražalo mene, hkrati pa me je ves čas spodbujala, da si drznem več. Za to ji bom večno hvaležna, saj je bila ta izkušnja ena lepših v mojem življenju.

Iz dna srca sem hvaležna tudi Sari Slivnik, ki bi morala uradno imeti naziv moje somentorice, saj mi je skozi cel proces svetovala, z mano razmišljala o idejah, tehničnih rešitvah in o tem, kako kaj oblikovati. Brez nje ta magistrska ne bi bila pol tega, kar je, še posebej oblikovno. Od prvega sestanka, na katerem sem jima z mentorico povedala za idejo, mi je dala občutek zaupanja in navdušenja, kar me je močno motiviralo in mi pomagalo, kadarkoli sem se soočala z dvomi.

KAZALO:

1 Uvod

- 1.1 Ozadje in kontekst
 - 1.1.1 Povezava s čuječnostjo, zen budizmom in taoizmom
 - 1.1.2 Moč sedanjega trenutka
 - 1.1.3 Pregled interaktivne umetnosti in participativnih delavnic
- 1.2 Raziskovalni problem in vprašanja
- 1.3 Cilji in nameni
- 1.4 Pomen študije
 - 1.4.1 Vključevanje čuječnosti v umetniško prakso
 - 1.4.2 Izboljšanje duševnega zdravja

2 Povezava z umetnostjo

- 2.1 Najzgodnejši in najnovejši primeri čuječnosti v umetnosti
- 2.2 Zen budizem in umetniška praksa
 - 2.2.1 Principi zen budizma, ki so pomembni za umetnost
 - 2.2.2 Primeri umetnikov na katere je vplival Zen budizem
- 2.3 Taoizem in ustvarjalnost
 - 2.3.1 Principi taoizma, ki so pomembni za umetnost
 - 2.3.2 Primeri umetniških praks, navdihnjenih s taoizmom

3 Izhodišča

- 3.1 Žvečilni gumi in njegov vpliv
 - 3.1.1 Zgodovina žvečilnega gumija
 - 3.1.2 Psihološki in fiziološki vplivi žvečilnega gumija
 - 3.1.3 Žvečilni gumi in praksa čuječnosti
- 3.2 Umetnostna terapija
 - 3.2.1 Kaj je umetnostna terapija?
 - 3.2.2 Koristi in aplikacije umetniške terapije

4 Metodologija

- 4.1 Udeleženci
- 4.2 Oblikovanje in izvedba delavnice
 - 4.2.1 Oblikovanje prostora za delavnico
- 4.3 Metode zbiranja podatkov
- 4.4 Povzetek delavnice

5 Izvedba delavnic in ugotovitve

- 5.1 Prva delavnica
 - 5.1.1 Priprava
 - 5.1.2 Vključenost udeležencev
 - 5.1.3 Izzivi in spoznanja

- 5.1.4 Fotodokumentacija
- 5.2 Druga delavnica
 - 5.2.1 Priprava
 - 5.2.2 Vključenost udeležencev
 - 5.2.3 Izzivi in spoznanja
 - 5.2.4 Fotodokumentacija
- 5.3 Tretja delavnica
 - 5.3.1 Priprava
 - 5.3.2 Vključenost udeležencev
 - 5.3.3 Izzivi in spoznanja
 - 5.3.4 Fotodokumentacija
- 5.4 Razsvetljenje s kamni
 - 5.4.1 Fotodokumentacija
- 5.5 Četrta delavnica
 - 5.5.1 Priprava
 - 5.5.2 Vključenost udeležencev
 - 5.5.3 Izzivi in spoznanja
 - 5.5.4 Fotodokumentacija
- 6 Razprava**
 - 6.1 Interpretacija ugotovitev
 - 6.2 Povezava s teoretičnimi okvirji
- 7 Zaključek**
- Seznam literature**
- Seznam slikovnega gradiva**



Slika 1 »Objekt #1«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024

1 Uvod

1.1 Ozadje in kontekst

Kipce sem začela ustvarjati v obdobju, ko smo bili zaradi korone zaprti doma. Že pred korono sem imela navado, da sem zbirala različne materiale, tako naravne kot tudi umetne, od kamnov do listja, ki sem ga posušila, pa peresa in storže, na morju školjke in preperelo, naplavljeno plastiko. Tega sem se navadila v zgodnjem otroštvu, ob sprehodih s svojo staro teto, ki me je naučila, da vsak kamen nosi prav posebno zgodbo, včasih celo izklesano podobo ljubljene osebe ali česa drugega. V osnovi me je navduševalo to, da mi materiali predstavljajo nešteto možnosti interpretacije, uporabe in občutka, da so v svoji rigidni, že stoletja nespremenjeni obliki, kljub temu polni svobode in fleksibilnosti. Vse ostale stvari sem začela zbirati iz podobnih razlogov, ker so me prevzele oblike in materialnost.

Kljub vsemu pa ima kamen vedno posebno mesto, tako v ustvarjanju kipcev kot preprosto v mojem srcu, saj se pogosto na kakšnega navežem do te mere, da ga nočem vključiti v noben kip, ker mi že sam po sebi govori dovolj zanimivo zgodbo. Iz te prvinske, intuitivne fascinacije, ki izvira že iz otroštva, in je bila tako močna, da sem kot mala deklica pogosto domov prihajala z žepi napolnjenimi s kamenjem, se je seveda rodilo ogromno vprašanj glede tega materiala.

Tekom pisanja diplomske naloge, v kateri sem raziskovala arhetipske oblike, sem ugotovila, da se je Carl Gustav Jung ukvarjal s podobnimi vprašanji in je celo oblikoval arhetipsko simboliko materialov. Raziskoval je, kako določeni materiali, kot so na primer zlato, srebro, les in seveda kamen, simbolizirajo določene arhetipe in kolektivne nezavedne pomene. Zlato se na primer v različnih kulturah pogosto povezuje z arhetipom sonca, popolnosti in nesmrtnosti, medtem ko se kamen povezuje z arhetipom trdnosti, stabilnosti in večnosti. Kar se v resnici popolnoma povezuje tudi z mojim osebnim dožemanjem kamnov, pri katerih me navdušuje dejstvo, da so na svetu prisotni že tako dolgo, da so bili oblikovani s strani potresov, plazov, toka rek in morja, da so na nek način

toliko doživeli, videli in slišali. Vedno sem si želela, da bi lahko spregovorili in bi slišala vse različne zgodbe njihovega doživljanja sveta.

Tudi žvečenje žvečilnih gumijev je bilo že pred korono dolga leta del mojega življenja, saj sem se tega navadila od svoje babice, ki me je pazila v otroštvu. Svojo oralno fiksacijo objestnega kajenja cigaret je nadomestila z žvečenjem žvečilnih gumijev. Po navadi mi ga je dala, kadar sva šli po kosilu skupaj počivat, saj naju je žvečenje obe sprostito.

V obdobju korone se je moje žvečenje drastično povečalo. Ugotovila sem, da me neizmerno pomirja; mogoče kot posledica podoživljanja nostalgичnega občutka brezskrbnega otroštva. Vse skupaj je vodilo do tega, da sem iz dolgčasa in neskončne potrebe po tem, da končno spet nekaj ustvarim, pričela sestavljati kamne skupaj z žvečilnimi gumiji.

Magistrska naloga se mi zdi odlična priložnost za raziskovanje materialov, ki me fascinirajo že od malega, hkrati pa želim raziskati proces ustvarjanja, ki se je v zadnjih štirih letih razvil popolnoma intuitivno in brez konceptualne podlage, v svoji poetičnosti pa postaja vse bolj intenziven in močan. Precej dolgo nisem niti pomislila, da bi kipci, ki jih ustvarjam, imeli kakršenkoli pomen. Do neke mere to še vedno mislim, vsaj ne v nekem umetniško estetskem smislu. Objekt, ki nastane, je samo produkt in ima ravno toliko vrednosti, kot mu je pripišemo sami, zaradi svojih predpostavk o vsečnosti ali navezanosti na katerikoli del samega kipa. Vendar je v ustvarjanju samih kipov veliko večji pomen, ki se skriva v samem procesu.

Najbolj enostavna in banalna razlaga procesa je igra, vendar je ta razprostrta na precej širokem poligonu. Materiali, ki jih združujem z žvečilnimi gumiji, morajo biti najprej najdeni in izbrani, morajo me srečati na moji poti, ujeti mojo pozornost, zatavati v mojo pest, se znajti v mojem žepu in prispeti z mano domov. Tu nekaj časa ždi in čakajo, živijo sami zase, neuporabljeni in brez smisla ali namena. Samo so. Obstajajo.

Dokler me nekega dne, najverjetneje v slabem vremenu in ob obilici dolgčasa, zopet ne pokličejo. Ko žvečim žvečilni gumi in se sproščam, ko ne mislim na skoraj nič in hkrati vse, takrat se spet prikradejo med moje prste in iščejo povezave. Vzpostavljajo dialog z mano in drug z drugim, spajajo se z žvečilnim gumijem in postajajo nove strukture brez

namena in funkcije. Lahko bi rekli, da se ne zgodi veliko, vendar brez težave zatrjujem, da je učinek procesa veliko večji, kot bi mu pripisali na prvi pogled.

Deluje rahlo disasociativno in globoko pomirjujoče ter ima na koncu podoben učinek kot na primer prakticiranje meditacije ali joge. Verjetno lahko ta občutek z mano deli skoraj vsak umetnik, ki k svojemu delu pristopa na igriv način z željo po tem, da se sprosti in razbremeni.

1.1.1 Povezava s čuječnostjo, zen budizmom in taoizmom

Ravno ta disasociativnost in pomirjujoč, meditativen učinek sta razlog, zakaj sem se odločila za to raziskavo in iskanje povezave med žvečenjem žvečilnih gumijev, čuječnostjo, zen budizmom in taoizmom ter na kakšen način se vse skupaj lahko zapakira in prakticira. Čuječnost je praksa usmerjanja pozornosti na sedanji trenutek, na neobsojajoč in sprejemajoč način. Zakoreninjena je v budističnih meditativnih praksah in je na Zahodu pridobila široko priljubljenost, še posebej v zadnjem desetletju, kot orodje za zmanjšanje stresa, mentalno jasnost in čustveno dobro počutje. Bistvo čuječnosti je v tem, da smo pozorni na misli, čustva in fizične občutke, ko se pojavijo, s čimer spodbujamo globlje razumevanje sebe in okolice.

Zen vključuje meditativne prakse zazen, ki se lahko manifestirajo kot sedenje v tihi meditaciji in opazovanje misli ter občutkov brez navezanosti (kar je zelo podobno kot prakticiranje čuječnosti), hkrati pa kot preprostost vsakdanjega življenja. Tako se ideja razširi na prakticiranje pozornosti ob opravljanju vsakodnevnih, banalnih opravil, kot so ščetkanje zob, prehranjevanje, pospravljanje, hoja, pri čemer se vsako dejanje lahko spremeni v meditativno prakso. Zenov poudarek na neposredni izkušnji in preprostosti je tesno povezan s praksami čuječnosti in ustvarjanjem umetnosti kot meditativnega dejanja. Intuitivno zen povezujemo z budizmom, vendar je v vsej svoji filozofiji zakoreninjen v idejah, ki so mnogo starejše od budizma, torej v taoizmu¹

Taoizem, starodavna kitajska filozofija in duhovna tradicija, se osredotoča na življenje v harmoniji s Taom, ki ga lahko prevedemo kot pot, življenjsko energijo ali temeljno naravo

¹ An Introduction to Zen Buddhism: What is Zen?, *Wabunka Enterprise*, <<https://wabunka-experience.com/en/columns/zen>> Dostop 4. jul. 2024.

vesolja. Taoizem, ki ga je ustanovil Laozi in kasneje razširil Zhuangzi, uči, da je najboljši način življenja v skladu z naravnim redom stvari, ki se reflektira v enem glavnih pojmov taoizma Wu Wei. Ta pomeni enostavno delovanje ali početje brez početja, kjer delujemo s tokom in se ničemur ne upiramo, hkrati pa tudi ničesar ne vsiljujemo. Kar ne pomeni, da smo pasivni ali anemični, niti da preprosto sprejmemo nekaj neprijetnega, kar se nam dogaja, temveč da svojemu umu ne pustimo aktivnega upiranja situaciji, kar nam pomaga pri tem, da energijo usmerimo v dejansko rešitev ali pozitiven izhod iz negativne situacije. Jing Jang na primer je medsebojno delovanje nasprotnih sil, ki so povezane in soodvisne, kar po taoističnem prepričanju ustvarja ravnovesje v vesolju. Taoistična filozofija poudarja harmonijo z naravo, spontanost in ravnovesje ter ponuja globok vpogled v vključevanje čuječnosti v vsakdanje življenje.²

Čuječnost, zen budizem in taoizem ponujajo edinstvene, a komplementarne pristope k bolj prisotnemu, ozaveščenemu in harmoničnemu življenju. Medtem ko čuječnost ponuja praktične tehnike za doseganje zavedanja sedanjega trenutka, zen budizem in taoizem ponujata globlje filozofske temelje in prakse za vključevanje tega zavedanja v vse vidike življenja. Te tradicije skupaj navdihujejo celostni pristop k umetnosti in ustvarjalnosti ter spodbujajo zavestno, prisotno in harmonično sodelovanje s svetom.

Ne glede na moje doživljanje kipev menim, da ima proces ustvarjanja neizmerno pomembno funkcijo, ki mi je pomagala skozi težko, stresno in anksiozno obdobje. Neizogibno je moja fascinacija pripeljala do tega, da sem na neki točki pomislila, ali ima žvečenje žvečilnih gumijev vendarle še kakšno drugo, pomembnejšo funkcijo poleg te, da nam brez ščetkanja zob ponudi instantno svež zadah. Pomislila sem, da moja pomirjenost v času korone ni bila zgolj posledica nostalgичnih spominov iz otroštva.

Razmišljala sem o tem, ali mogoče res deluje sproščujoče in pomirjajoče. Je mogoče zato babica nadomestila kajenje prav z žvečilnimi gumiji, ker so na nekem nivoju imeli podoben učinek kot nikotin? Je to posledica snovi, ki jih sestavljajo, ali ima takšen učinek samo žvečenje? Žvečenje mi je dalo tudi neko drugačno percepcijo minevanja časa, neko kontrolo, ki mi je na drugih področjih življenja manjkala.

² Preface to the Zen Experience, *Florida State College at Jacksonville*, <<https://fscj.pressbooks.pub/philosophy/chapter/the-zen-experience/>> Dostop 4. jul. 2024.

Žvečilni gumi torej na nekem nivoju deluje kot sredstvo za pomirjanje mojega psihofiziološkega stanja, saj mi pomaga pri tem, da se osredotočim in prepustim trenutku, po drugi strani pa mi predstavlja material za igro in ustvarjanje v najrazličnejših okoliščinah.

Že pred pisanjem in tudi kasneje sem se v svoji diplomski nalogi ukvarjala s pojmom čuječnosti med prakticiranjem meditacije, izolacijo pred poplavo informacij in poizkusom načina življenja, ki te osredotoči na tukaj in zdaj, na trenutno dogajanje, na čustveno stanje in na to, da to sprejmeš. Vendar sem se v preteklih umetniških delih vedno ukvarjala s prostorom, namenjenem umiku, ki bi nas pripeljal do tega stanja, nisem pa toliko razmišljala o procesu ali praksi, ki bi posamezniku pomagala na tej poti. Po drugi strani je ustvarjanje kipcev radikalen odmik od razmisleka o prostoru, saj poudarja ravno procesualnost, ki pripelje do pomirjenega stanja duha. In ravno zato, ker ima ustvarjanje teh objektov tako integralen in silen vpliv name, sem želela to prakso preveriti v obliki delavnice še z drugimi ljudmi, saj me zanima predvsem, ali bi lahko razvila prakso, ki bi tako pomirjujoče vplivala na širši spekter posameznikov.

1.1.2 Moč sedanjega trenutka

Moč sedanjega trenutka je naslov knjige, ki jo je napisal Eckhart Tolle in je eden tistih naslovov, ki nam dajo precej jasno idejo o vsebini knjige, še preden jo začnemo brati. Knjiga deluje kot vodnik za duhovno prebujenje skozi prakso zavedanja sedanjega trenutka in je napisana kot dialog z vrsto vprašanj in odgovorov, ki se pogosto malo drugače formulirano ponavljajo, vendar z repetitijo Tolle doseže to, da se ideje nekako zakoreninijo v nas. Ko sem po branju knjige brala opise in povzetke njegovih idej na internetu, se mi je na trenutke zdelo, kot da so izvlečki nekoliko pretenciozni. Sama ga nisem brala na tak način. V bistvu se mi je njegovo pisanje zdelo neizmerno preprosto in logično, skoraj samoumevno. Ne gre za preseganje ega, ker to v resnici ni mogoče, gre za sprejemanje sedanjosti, za osredotočenost na tukaj in zdaj. Vsebina knjige nas kvečjemu poskuša usmeriti v pravo smer razmišljanja o našem smislu obstoja.

Tolle trdi, da je sedanjost edina realnost ter da sta preteklost in prihodnost zgolj miselna konstrukta, kar je podkrepil s primeri spominjanja, ki je stvar preteklosti in je vedno

prežeto z našo čustveno obarvano subjektivno percepcijo. Drugi primer so tesnobno načrtovanje prihodnosti ali pričakovanja, ki jih gojimo do prihodnosti. Tukaj omenja tudi koncept psihološkega časa kot časa, ki obstaja zgolj znotraj naše percepcije in se med posamezniki popolnoma razlikuje, zato zlahka sprejemamo Einsteinovo izjavo o relativnosti časa. Meni, da je ravno psihološki čas odgovoren za večino naših skrbi, strahov in anksioznosti, saj smo obremenjeni z vprašanji: “Kaj bi, če bi ...” itd., namesto da bi iskali stik in smisel s sedanostjo, v kateri imamo dejansko največ moči, za kovanje trenutkov, ki so nam dani za tem. Po njegovem je preteklost iluzija, ki je le pol resnična, saj jo zaradi selektivne pozornosti in subjektivnega pogleda v svojih glavah vedno priredimo. Prihodnost pa je v vsakem primeru nekaj nesigurnega in krhkega.³

Tolle opisuje ego kot del jaza, ki je ustvarjen z našim lastnim neprozornim in neusmerjenim razmišljanjem. Odgovoren je za večino človeškega trpljenja, ker uspeva pri identifikaciji s preteklostjo in prihodnostjo. Ključ osebnega miru je potemtakem prepoznavanje ega in razločevanje od njega. To dosežemo na način, da opazujemo misli, ne da bi jih obsojali, kar je neizmerno težko, hkrati pa se popolnoma poveže tudi z meditativno prakso. Ego povezuje tudi s konceptom “pain-body”, ki ga tako imenujemo ravno zato, da se lažje prenehamo identificirati z njim. Predstavljal naj bi akumulirano bolečino, ki se nabira skozi čas, tudi medgeneracijsko, in je ob določenih momentih lahko aktivirana..⁴

Eckhart razlaga, da se stanje povečanega zavedanja lahko doseže tako, da presežemo zgolj razmišljanje. Torej, da ne razmišljamo ves čas in kontroliramo šum, ki je neprestano del našega vsakdana. Šum pripelje strahove preteklosti in dvome prihodnosti, najpogosteje ustvari vse občutke anksioznosti ali strahu. Descartes je nekoč zapisal: “Mislím, torej sem,” no, Tolle bi rekel: “Sem, torej sem,” saj rešitev vidi v preprostem obstoju, biti, saj je bit osnova in izvor naše celote. Definitivno ne promovira odtujitve, smiselno je ostati radoveden in željan znanja, vendar je razmišljanje o nečem, kar beremo, se učimo, o nečem, kar doživljamo, nekaj popolnoma drugega kot pa razmišljanje, ki mu pravimo šum. To se na primer lepo poveže s taoističnim konceptom Wu Wei, o katerem

³ Tolle, Eckhart, *The Power of Now*, Hodder & Stoughton, Great Britain, 1999, str. 44-48

⁴ Prav tam., str. 27-37

bom več povedala v poglavju 2.3.1 z naslovom “Principi taoizma, ki so pomembni za umetnost”..⁵

Velik del tega, da presežemo nagnjenje h konstantnemu razmišljanju in premlevanju, ter tega, da se prenehamo identificirati s telesom bolečine, je prav sprejemanje sedanjosti. To se mogoče sliši precej banalno in enostavno, vendar terja precej vaje, da pridemo do točke, v kateri se ne upiramo več trenutku, takšnemu, kot je, in se prepustimo toku življenja. Slednje ne pomeni pasivnosti ali predaje, temveč bolj jasno prepoznavanje realnosti. Če se torej znajdemo v stiski, to ne pomeni, da sprejmemo stisko kot našo realnost in trpimo do konca svojih dni v bolečini, temveč bolj jasno razumevanje, ki nas pripelje do najustreznejših in najefektivnejših rešitev.⁶

Eden od načinov osredotočanja na sedanji trenutek je zavedanje notranje energije telesa. V meditaciji na primer obstaja tehnika, ki se imenuje “body-scan” oziroma telesno skeniranje, ki se prakticira tako, da se poskušamo osredotočiti na različne dele telesa in občutke, ki jih tam zaznavamo. Običajno se začne s stopali in od njih postopoma potujemo navzgor, zaznavamo temperaturo, občutke mravljincev, bolečino, otopelost, zategnjenost, sproščenost. Če zaznavamo karkoli neprijetnega, se na to osredotočimo in poskušamo dihati v ta neprijeten občutek. Sliši se smešno, ampak resnično pomaga, saj so bolečine, ki jih doživljamo, pogosto psihološke narave.⁷

Takšna pozornost, tako na telesne občutke kot na naše misli in v kaj jih usmerjamo, je velikega pomena tudi za naše odnose. Bolj kot smo prisotni, bolj globoke, pristne in iskrene vezi lahko vzpostavljamo. Tako v medsebojnih odnosih kot v odnosu do samega sebe sta neizmerno pomembna dela, ki bi ju morali inkorporirati v naša življenja, tudi mir in tišina. Prakticiranje tega med procesom meditacije ali v primeru moje delavnice tudi v praksi žvečenja je eden od načinov, kako sprejemati tišino kot nekaj dobrega, nekaj, kar nam prinaša pomirjenost.⁸

⁵ Tolle, Eckhart, *The Power of Now*, Hodder & Stoughton, Great Britain, 1999, str. 79-93

⁶ Prav tam., str. 94-104

⁷ Tolle, Eckhart, *The Power of Now*, Hodder & Stoughton, Great Britain, 1999, str. 107-116

⁸ Prav tam., str. 121-143

Če povzamem, Tolle govori o sprejemanju sedanjega trenutka in neupiranju le-temu, kar naj bi nam prineslo notranji mir, ki ga lahko označimo kot razsvetljenje. V razsvetljenju ni nič mističnega ali nedosegljivega, ni nekaj, kar je rezervirano samo za posameznike. Prakticiranje aktivne prisotnosti v življenju, v katerem ne živimo ves čas v psihološkem času preteklosti ali prihodnosti, nas bo osvobodilo.

1.1.3 Pregled interaktivne umetnosti in participativnih delavnic

Interaktivna umetnost, dogajanje (happening) in participativne delavnice so bistveni sestavni deli sodobne umetniške prakse, ki poudarjajo angažiranost občinstva, kolektivno ustvarjalnost in izkustvene procese. Te oblike izzivajo tradicionalne predstave o umetnosti, saj se osredotočajo na izkušnje in vključenost udeležencev, ne le na končni izdelek. V kontekstu mojega magistrskega dela, ki združuje čuječnost, zen budizem in taoizem v interaktivno umetniško delavnico z uporabo žvečilnih gumijev in najdenih predmetov, je razumevanje teh konceptov ključnega pomena.

Interaktivna umetnost se nanaša na umetnost, pri kateri gledalci na nek način sodelujejo tako, da doprinesejo, vplivajo in konec koncev določijo končni rezultat umetniškega dela. V digitalni dobi se je interaktivna umetnost razširila z uporabo tehnologije, saj je pogosta uporaba računalnikov in senzorjev. To je razvidno iz "Pulse Room" (2006) Rafaela Lozano-Hemmerja, ki uporablja srčni utrip udeleženca za ustvarjanje dinamične svetlobne instalacije.⁹

⁹ Pulse Room, *Rafael Lozano-Hemmer*, <https://www.lozano-hemmer.com/pulse_room.php> Dostop 2. jul. 2024.



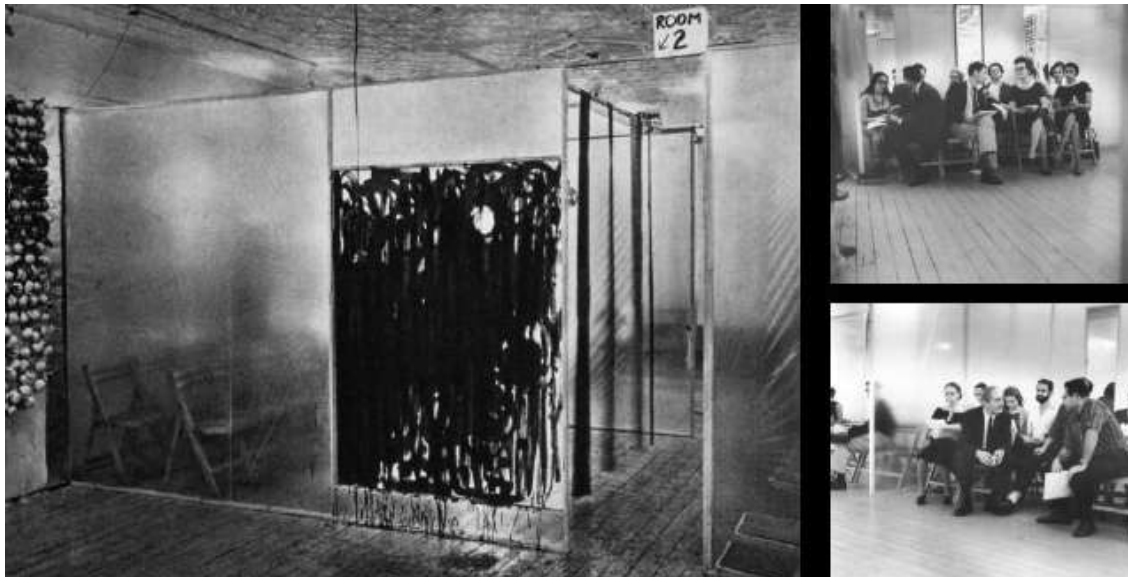
Slika 2 »Pulse Room, (2006)«, Foto: Mariana Yañez. Vir: spletna stran "lozano-hemmer"

Happening ali dogajanje je izraz, ki ga je v šestdesetih letih prejšnjega stoletja skoval Allan Kaprow in opisuje enega ali več uprizoritvenih dogodkov, ki vključujejo občinstvo kot aktivne udeležence. Dogajanje pogosto nima jasnega scenarija ali rezultata, namesto tega se osredotoča na proces in izkušnjo. Ta nepredvidljivost in poudarek na sedanjem trenutku odmevata z načeli zen budizma in taoizma, ki naj bi ju v najboljšem primeru vključevala tudi moja delavnica.¹⁰

Kaprowovo delo "18 dogodkov v 6 delih" (1959) je podrlo ovire med umetnostjo in življenjem ter spodbudilo spontanost in interakcijo. Delo je razdeljeno na šest delov, vsak del pa je sestavljen iz treh različnih dogodkov, skupaj 18 dogodkov, ki so natančno načrtovani in scenarizirani, kljub na videz spontani naravi. Predstava je potekala v galeriji Reuben v New Yorku, ki je bila s plastičnimi ploščami in lesenimi tramovi razdeljena na tri ločene prostore. Publika je bila sestavni del predstave; gibali so se po prostorih glede na navodila, ki so jih dobili. Dogodki so združevali različne umetniške discipline, vključno z vizualno umetnostjo, glasbo, gledališčem in plesom. To delo velja za prelomni trenutek v

¹⁰ Performance Art, The Happening, Tate, <https://www.tate.org.uk/art/art-terms/h/happening/happening>
Dostop 2. jul. 2024.

evoluciji uprizoritvene umetnosti. Oddaljilo se je od tradicionalnega gledališča in sprejelo bolj tekoč, interaktiven pristop.^{11 12 13}



Slika 3 »18 dogodkov v 6 delih, (1959)«, Foto: neznani avtor. Vir: spletna stran "ArtPlastoc"

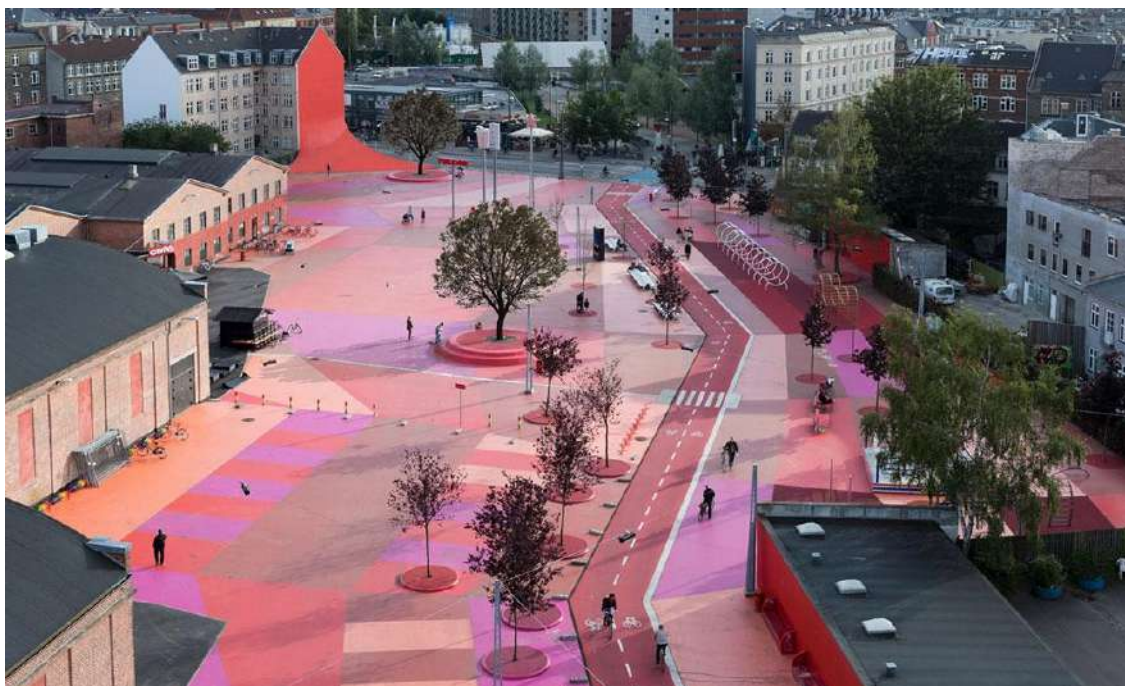
Participativne delavnice v umetniški praksi pogosto vključujejo skupno ustvarjanje in skupne izkušnje. Umetniški kolektiv Superflex to ponazarja s projekti, kot je "Superkilen" (2011), urbani prostor v Kopenhagenu, ki so ga oblikovali skupaj z lokalnimi prebivalci. Takšne delavnice spodbujajo sodelovanje skupnosti in demokratizirajo ustvarjalni proces, kar udeležencem omogoča, da aktivno prispevajo h končnemu rezultatu. Ta duh sodelovanja je osrednjega pomena pri moji delavnici, kjer dejanje skupnega ustvarjanja postane meditativna praksa, ki udeležence spodbuja k prisotnosti in angažiranosti.¹⁴

¹¹ Allan Kaprow's 18 Happenings in 6 Parts, Reuben Gallery, New York, October 1959, *Moma*, <<https://www.moma.org/collection/works/associatedworks/173008>> Dostop 2. jul. 2024.

¹² Performance Art, *The Happening*, *Tate*, <<https://www.tate.org.uk/art/art-terms/h/happening/happening>> Dostop 2. jul. 2024.

¹³ Goldberg, RoseLee: *Performance Art*, Thames & Huston, World of Art, 1988, str. 128-130

¹⁴ Superkilen, *Superflex*, <https://superflex.net/files/superkilen_objects_EN.pdf> Dostop 2. jul. 2024.

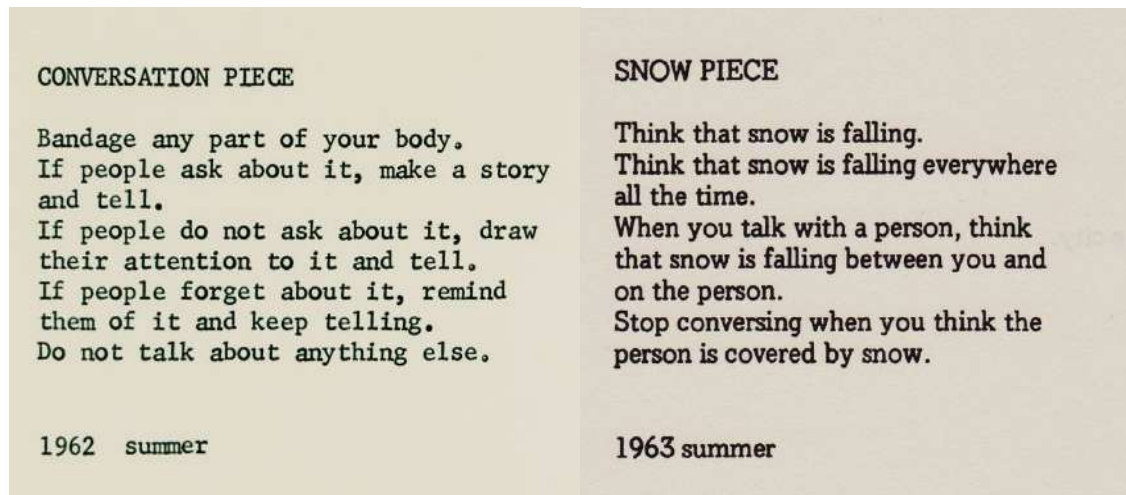


Slika 4 »Seuperkilen, (2011)«, Foto: Iwan Baan. Vir: spletna stran "Landezine, Landscape Architecture Platform"

Ena pomembnejših referenc v participativni umetnosti je Yoko Ono s svojimi deli, kot je njena umetniška knjiga "Grenivka" (1964), vsebina katere so namigi ali naloge, ki vabijo občinstvo, da dokonča umetniško delo s svojimi dejanji in domišljijo. Ideje Yoko Ono se ujemajo z zenovsko prakso pozornosti na preproste naloge in s taoističnim konceptom Wu Wei (dejanje brez napora). Tudi Yoko Ono je, podobno kot jaz, inspiracijo za nastanek te knjige črpala iz otroštva. Rodila se je v siromašnem obdobju med drugo svetovno vojno, v katerem je s svojim bratom pogosto trpela lakoto. Njena rešitev je bila domišljija; ker nista imela hrane, sta si izmislila meni, na katerega sta napisala in narisala celo pojedino, pripravljeno iz sladoleda. Ko je opazila, da je njen brat boljše volje, je sklenila, da smo lahko srečni tudi samo z močjo naše domišljije.

Tudi v knjigi Grenivka je glavno vodilo čista in močna domišljija. Vsebuje neskončno možnosti; tako precej vznemirljiva in nepredstavljava navodila, kot je: "Ostani v sobi en mesec. Ne govori. Ne glej. Šepetaj do konca meseca.", do takšnih, ki bi te spravili v blazno stanje: "Smej se en teden.", pa banalnih: "Vzemi prvo besedo, ki ti pade na pamet. Ponavljaj besedo do zore." in seveda naravnost nevarnih: "Kadi vse, vključno s svojimi sramnimi dlakami."

Knjiga vsebuje tudi navodila, ki glede na svojo pomirjujočo in meditativno naravo najverjetneje črpajo iz zen budizma, na primer: “Stojte pri večerni svetlobi, dokler ne postanete prozorni ali dokler ne zaspate.”, “Prižgite vžigalico in jo opazujte, dokler ne ugasne.” in “Postavljajte skupaj svoje sence, dokler ne postanejo eno.”¹⁵



Slika 5 »Conversation Piece, (1964)«,Foto: neznani avtor. Vir: spletna stran “Swann Auction Galleries”

Slika 6 »Snow Piece, (1964)«, Foto: Yoko Ono. Vir: Facebook, Yoko Ono, 2015

Drug vpliven umetnik je Rirkrit Tiravanija, znan po svojem pristopu relacijske estetike. To je izraz, ki ga je kustos Nicolas Bourriaud skoval v devetdesetih letih prejšnjega stoletja, da bi opisal težnjo po ustvarjanju umetnosti, ki temelji na ali pa se zgleduje po človeških odnosih in njihovem družbenem kontekstu. Umetnik je ob priložnosti svoje prve samostojne razstave, v svojem delu z naslovom “Untitled (free/still)” (1992) vsebino galerijskih poslovnih prostorov preselil v razstavni prostor in na ogled postavil “umetniški posel”, izpraznjeno pisarno pa spremenil v začasno kuhinjo, kjer je pripravil tajski zelenjavni kari in ga brezplačno postregel vsem, ki so ga želeli.

Praksa Tiravanije je zrasla iz igrive estetike Fluxusa (ohlapne skupine umetnikov, aktivnih v začetku leta 1960, katerih eksperimentalne glasbene partiture, performansi in dogodki so se pogosto razvijali skozi čas in vključevali elemente vsakdanjega življenja) in se osredotoča na družbene odnose z deli umetnikov. Tako kot številna Tiravanijeva dela

¹⁵ Why Yoko Ono’s strange art book Grapefruit is a welcome remedy for crisis, *Dazed Digital*, <<https://www.dazeddigital.com/art-photography/article/48550/1/yoko-ono-john-lennon-conceptual-art-book-grapefruit-art-remedy-coronavirus>> Dostop 2. jul. 2024.

tudi “Untitled (free/still)” vabi gledalce, da izstopijo iz svojih običajnih vlog opazovalcev in postanejo udeleženci.¹⁶



Slika 7 »untitled (free/still), (1992)«, Foto: Jonathan Muzikar. Vir: spletna stran “Moma”

Na področju čuječnosti in umetnosti izstopa delo “The Artist is Present” (2010), ki ga je zasnovala Marina Abramović. Ta predstava je vključevala Marino, ki je dva meseca in pol vsak dan v galeriji več ur tiho sedela in imela očesni stik z obiskovalci, ki so se odločili prisesti k mizi, na stol nasproti nje. Celotna izkušnja je bila za vsakega posameznika, ki se je odločil prostovoljno pristopiti do nje in se v tišini predati temu tekmovanju strmenja, neizmerno intenzivna. Predstavljam si, da je vsak šel čez več čustvenih stanj; od tega, da ti je mogoče na začetku smešno, pa kasneje zanimivo, postopoma postane verjetno čudno in neprijetno, dokler ne prideš do nekakšnega občutka predaje in spokojnega miru.

Zares izjemno je bilo, ko se je na performansu pojavil njen dolgoletni partner Ulay, s katerim sta se razšla dolga leta poprej in v tem času nista govorila. Med njunim kratkim srečanjem sta si, ne da bi spregovorila besedo, povedala ogromno, intenzivnost njune preteklosti je zajela sedanjost. Na koncu njunega srečanja je Abramovičeva iztegnila roke čez mizo proti Ulayu, ki ju je objel in se nagnil naprej, da bi rekel nekaj besed, ki jih nihče drug ni mogel slišati. Ko je Ulay odšel in je prišel nov gledalec, je Abramovičeva vidno

¹⁶ Rirkrit Tiravanija untitled (free/still) 1992/1995/2007/2011-, *Moma*, <<https://www.moma.org/collection/works/147206>> Dostop 2. jul. 2024.

morala vložiti precej energije, da bi se ponovno zbrala in nadaljevala z nastopom. Umetniško delo poudarja prisotnost in povezanost, ki sta ključna elementa tako v čuječnosti kot v zenovskih praksah.^{17 18}



Slika 8 »The Artist is Present, (2010)«, Foto: Will Ragozzino/Getty Images. Vir: spletna stran "Vox"

Če povzamem, integracija interaktivne umetnosti, dogodkov in participativnih delavnic v mojo magistrsko nalogo poudarja pomen procesa, prisotnosti in angažiranosti udeležencev. Ob opiranju na dela in metodologije Kaprowa, Superflexa, Ono, Tiravanije in Abramovićeve lahko oblikujem delavnico, ki ne le raziskuje ustvarjalni potencial vsakdanjih materialov, ampak spodbuja tudi pozornost in skupno ustvarjalnost.

1.2 Raziskovalni problem in vprašanja

Sprašujem se, ali se lahko ljudje, podobno kot jaz sama, sprostijo ob žvečenju žvečilnega gumija in ustvarjanju nepomembnih izdelkov brez kakršnekoli funkcije. Iskreno dvomim, da je doživljanje žvečilnih samo moja intimna in popolnoma izolirana izkušnja. Hkrati pa

¹⁷ Marina Abramović: The Artist Is Present, *Moma*, <<https://www.moma.org/calendar/exhibitions/964>> Dostop 2. jul. 2024.

¹⁸ When Marina Abramović and Ulay Moved the Art World to Tears, *AnOther Magazine*, <<https://www.anothermag.com/art-photography/12324/marina-abramovic-ulya-moved-the-art-world-the-artist-is-present-moma>> Dostop 2. jul. 2024.

imam občutek, da se lahko ljudje povežemo tudi ob materialih, iz katerih bi sestavljali kipe, saj se vsi ves čas srečujemo z njimi.

Zanima me, koliko motivacije bi bilo potrebne za ljudi, da bi se prepustili kreativnosti v tej igri, ali bi jo sploh potrebovali, do kolikšne mere bi morala celotno izkušnjo voditi in na kateri točki bi lahko vse skupaj prepustila, da se organsko razvija naprej. Hkrati se sprašujem, kakšen vpliv bo imelo na skupino število udeležencev; ali je bolje, da je skupina manjša in s tem bolj intimna, ali vseeno k izkušnji doda večje število udeležencev. Zdi se mi pomembno, da delavnico izpeljem večkrat, ker bom le na ta način dobila dovolj povratnih informacij za obsežno, poglobljeno razumevanje.

Zanimivo bo videti razlike med posameznimi delavnicami, ki jih bodo sestavljale različne skupine ljudi. Prva bo zelo intimna, z mojo družino, najverjetneje z družinskimi člani, ki nimajo izkušenj z umetniškim svetom in se redko prepustijo ustvarjanju, še posebej brez pomena, smisla in končnega cilja. Drugi dve delavnici bom izvajala s prijatelji, med katerimi jih je kar nekaj del istega sveta kot sem sama, vendar ne vsi, poleg tega smo si seveda vsi precej različni. Zanima me, ali se med skupinskim ustvarjanjem lahko spletejo sveže prijateljske vezi, saj si moji znanci in prijatelji niso vsi blizu ali pa se med sabo sploh ne poznajo.

To bo še posebej očitno pri zadnji ponovitvi, v katero bo vključenih največ udeležencev. Zanima me razlika med bolj intimno zastavljeno delavnico in delavnico z večjim številom udeležencev, saj predpostavljam, da je večje število ljudi težje usmerjati in pripraviti do tega, da se prepustijo vodeni meditaciji in se v njej sprostijo. Pri prvi in drugi skupini, ki bosta manjši, bom sodelovala s svojo primarno in sekundarno družino, se pravi z ljudmi, ki so mi res najbližje, zato se mi zdi, da se bo dinamika definitivno hitreje vzpostavila. V tretji skupini bo prvič malo več ljudi, vendar bomo še vedno bližnji prijatelji. Pri tej skupini samo poskušam narediti manjši korak naprej, da vidim, s koliko ljudmi naenkrat lahko delam. V četrti, zadnji delavnici bi rada imela večje število ljudi, med katerimi bodo bližnji prijatelji pa tudi kolegi, s katerimi se slišim le občasno.

Z zadnjo skupino se prvič približam bolj odprti formi svoje delavnice, ki mi bo po mojem mnenju pokazala bolj jasne rezultate, na podlagi katerih bom lahko presodila, ali lahko delavnico naredim tudi popolnoma javno in odprto za popolne tujce. Brez primerjave med

manjšo in večjo skupino tudi ne bi mogla vedeti, kolikšno je največje število udeležencev, pri katerih delavnica še ima nekakšen učinek.

Konec koncev želim v ljudeh ustvariti željo po več takih izkušnjah, mogoče ponovno odkriti veselje do ustvarjanja, s katerim bi svoji domišljiji in kreativnosti zopet dali hrano. To se mi zdi nadvse pomembno, saj z leti vsi izgubimo otroško navdušenje in spontanost ob ustvarjanju česarkoli. Znanje nas na nekem nivoju pričinja omejevati na način, da si niti ne dovolimo preizkušati in eksperimentirati, tako pa vemo, da ne pridemo daleč. Lahko se ujamemo v vrtincu strastnega plesa z anksioznostjo in stresom, ki sta na žalost vsakodnevna sopotnika večine ljudi v današnji družbi.

1.3 Cilji in nameni

Primarni cilj raziskave je skozi interaktivno delavnico raziskati in prikazati pomirjujoč učinek spontanega ustvarjanja. Z integracijo elementov čuječnosti, zen budizma in taoizma v proces želi delavnica pomagati udeležencem, da se sprostijo, osredotočijo in presežejo vsakodnevne predsodke in skrbi. Skozi ustvarjanje z uporabo žvečilnih gumijev in najdenih predmetov bodo udeleženci spodbujeni k vključitvi v meditativno prakso, ki spodbuja prisotnost, odprtost in domiselno razmišljanje.

Delavnica želi zagotoviti umirjeno in spodbudno okolje, kjer se lahko udeleženci sprostijo in razbremenijo. Z vključitvijo v zavestno in ustvarjalno dejavnost naj bi občutili zmanjšanje anksioznosti in napetosti, kar vodi v bolj sproščeno stanje duha. Udeleženci bodo spodbujeni k temu, da so v svojem ustvarjalnem procesu čimbolj neobremenjeni in spontani. Ta cilj je usklajen z načeli zen budizma in taoizma, ki poudarjata naravnost in lahko delovanje (Wu Wei). Če opustijo vnaprejšnje predstave in dovolijo, da se ustvarjalni proces odvija naravno, lahko udeleženci doživijo občutek svobode in veselja v svojem umetniškem izražanju.

Namen delavnice je navdihniti udeležence, da izkoristijo svojo domišljijo in raziščejo kreativne rešitve. Z delom z nekonvencionalnimi materiali, kot so žvečilni gumi in najdeni predmeti, so udeleženci vabljeni, da razmišljajo zunaj okvirov in sprejmejo inovativne pristope k ustvarjanju, kar posledično vodi do obujanja občutka igrivosti in radovednosti.

Poleg neposredne izkušnje delavnice je cilj pri udeležencih, ki imajo različna ozadja in zanimanja, torej niso vsi umetniki ali ustvarjalci, vzbuditi trajen občutek umirjenosti, ustvarjalnosti in pozornosti. Z uvajanjem praks in filozofij iz čuječnosti, zen budizma in taoizma želi delavnica udeležencem ponuditi orodja in vpoglede, ki jih lahko prenesejo v svoje vsakdanje življenje ter spodbujajo stalno sproščenost in odprtost za ustvarjalne možnosti.

1.4 Pomen študije

1.4.1 Vključevanje čuječnosti v umetniško prakso

Vključevanje čuječnosti v umetnost ima velik pomen tako za ustvarjalni proces kot za dobro počutje posameznikov. Praksa čuječnosti, ki vključuje popolno prisotnost in vključenost v trenutek, dopolnjuje in krepi umetniški proces na več pomembnih načinov. Čuječnost omogoča ustvarjalcem, da se popolnoma potopijo v dejanje ustvarjanja. Z osredotočanjem na sedanji trenutek se lahko sodelujoči na delavnici globlje povežejo z materiali in ustvarjalnimi impulzi, kar vodi do bolj pristnih in izrazitih umetniških del. Ta globoka angažiranost pogosto povzroči globljo in zadovoljujočo ustvarjalno izkušnjo.

Umetniško izražanje lahko ovirajo dvom vase, perfekcionizem in strah pred neuspehom. Čuječnost pomaga ublažiti te ovire s spodbujanjem neobsojajočega odnosa do svojega dela. Ustvarjalci se učijo sprejemati svoje stvaritve takšne, kot so, ter spodbujajo bolj odprt in eksperimentalen pristop k ustvarjanju umetnosti. To lahko znatno zmanjša ustvarjalne blokade in poveča pretok idej.

Delavnica, ki jo pripravljam, je namenjena najrazličnejšim ljudem, ki izhajajo iz različnih strok in okolij. Moj namen je, da bi vse prej naštetu in omenjeno lahko pri njih vzbudilo igrivost in radovednost, vendar se mi zdi, da je v osnovi ta praksa še toliko bolj zanimiva za umetnike, ki se pogosto znajdemo v ustvarjalni stiski, kadar smo brez navdiha in inspiracije. Ta praksa naj bi pomagala v takšnih trenutkih premagati strah in ovire, ki si jih ustvarimo z lastnimi pričakovanji.

Čuječnost prav tako spodbuja stanje radovednosti in odprtosti, ki je nedvomno bistvenega pomena za inovativno razmišljanje. Če ostanemo prisotni in pozorni, bomo bolj verjetno

opazili subtilne podrobnosti in povezave, ki lahko navdihnejo nove in edinstvene umetniške koncepte. To povečano zavedanje lahko privede do prebojev v tehniki in konceptualnem razvoju umetniških del.

1.4.2 Izboljšanje duševnega zdravja

Ustvarjanje umetnosti je lahko močna oblika lajšanja stresa, vključevanje čuječnosti pa ta učinek še okrepi. Zavestne umetniške prakse zagotavljajo meditativen prostor, kjer se lahko posamezniki izognejo pritiskom vsakdanjega življenja, ter spodbujajo občutek miru in sprostitve. To lahko vodi do zmanjšane tesnobe in splošnega izboljšanja duševnega zdravja.

Čuječnost uči posameznike opazovati svoje misli in občutke, ne da bi jih le-ti prevzeli. Če ga uporabimo za umetnost, ta pristop posameznikom pomaga konstruktivno predelati in izraziti svoja čustva. Umetnost postane terapevtsko orodje za razumevanje in obvladovanje čustev ter prispeva k čustveni stabilnosti.

Ukvarjanje s preišljenimi umetniškimi praksami krepi samozavedanje s spodbujanjem introspekcije in refleksije. Ustvarjalci pridobijo vpogled v svoja notranja stanja in vzorce mišljenja, kar vodi do večjega samorazumevanja in osebne rasti. To samozavedanje je ključnega pomena tako za umetniški razvoj kot za splošno psihološko dobro počutje.

Konec koncev pa je vključevanje čuječnosti v umetnost korak k bolj čuječnemu pristopu v vsakdanjem življenju. Veščine, razvite s preišljenimi umetniškimi praksami, se lahko uporabijo na drugih področjih življenja ter spodbujajo uravnotežen in preišljen življenjski slog. K temu pripomore tudi skupno ustvarjanje in s tem posledično pridobljene skupne izkušnje. To ustvarja občutek skupnosti in povezanosti med udeleženci, kar lahko posledično zgradi močnejše, bolj empatične odnose in občutek pripadnosti.





Slika 9 »Objekt #2«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024

2 Povezava z umetnostjo

2.1 Najzgodnejši in najnovejši primeri čuječnosti v umetnosti

Eden najzgodnejših zgodovinskih primerov umetnosti, ki kultivirajo čuječnost, so verjetno labirinti, ki so bili namenjeni meditativni hoji. Te zapletene poti so stoletja uporabljali kot orodje za spodbujanje pozornosti, kontemplacije in duhovne refleksije. Labirint predstavlja enega od možnih sredstev, ki naj bi človeku pomagala priti bližje temu, da najde nek globlji pomen, višji smisel ali poslanstvo. Gre za spiritualno prakso, ki je stara več tisoč let, njegova uporaba pa se razteza tako prek svetovnih religij kot tudi kulturnih in zgodovinskih obdobj.¹⁹



Slika 10 »Maze in nature«, Foto: Covop. Vir: spletna stran "Shutterstock"

Nihče ni popolnoma prepričan, od kod izhaja tradicija labirintov, saj so najdeni v različnih antičnih kulturah. Na Kreti je eden najzgodnejših in najbolj znanih labirintov v Knososu povezan z legendo o Minotavru. Medtem ko je bila njegova primarna funkcija mitološka,

¹⁹ Helen CURRY, *The way of the labyrinth: a powerful meditation for everyday life*, New York, 2000, str. 4

se je koncept labirinta kot kompleksne, meditativne poti skozi zgodovino ohranil. Podobne arhitekturne forme labirintov se pojavljajo tudi od Egipta, Kitajske in Peruja, Irske do Skandinavije. Najdemo jih tudi na tleh ogromnih srednjeveških katedral, kot na primer v Amiensu, Saint Quentinu in Chartersu v Franciji. S koreninami, ki segajo globoko v zgodovino in presegajo geografske in kulturne meje, je labirint postal simbol in manifestacija Jungove teorije kolektivne zavesti.

Med sodobnejše primere čuječnosti v umetnosti definitivno sodi Rothkova kapela (Houston, Teksas, 1971), ki sta jo zasnovala houstonska arhitekta Howard Barnstone in Eugene Aubry. Zasnovana je bila kot stalno središče za praznovanje vseh religij in bo pod nadzorom Inštituta za verski in človeški razvoj. Rothkove slike prevladujejo v notranjosti kapele, ki je bila zasnovana tako, da sprejme velika platna, od katerih eno meri 335 na 427 centimetrov. Vse slike so umirjenih barv; ena polovica je motno rdečih, druga polovica pa skoraj črnih, ki ponoči dobijo zelenkast odtenek. Celoten prostor obiskovalce spodbuja k tihi kontemplaciji in pozornosti.²⁰



Slika 11 »Interior view of The Rothko Chapel, (1971)«, Foto: Elizabeth Felicella. Vir: spletna stran "Artsy.net"

²⁰ 14 Rothko Works Adorn New Chapel, *The New York Times*, <<https://www.nytimes.com/1971/03/01/archives/14-rothko-works-adorn-new-chapel-in-houston.html>> Dostop 2. jul. 2024.

Najnovejša umetniška dela, ki vključujejo čuječnost, so tesno povezana s tehnologijo in nerazdružljiva z digitalno dobo. Izpostavila bom eno izmed mnogih, to je instalacija z naslovom "Pixel Forest" (2016), ki jo je zasnovala švicarska vizualna umetnica Pipilotti Rist, najbolj znana po ustvarjanju eksperimentalnih videov in instalacijske umetnosti. "Pixel Forest" je ogromna, imerzivna instalacija, saj obsega 3000 LED luči, ki visijo z visokega stropa galerije v povezanih navpičnih nizih. Luči same imajo deformirane organske oblike kapnikov, koral ali kristalov. Vsaka luč predstavlja po en "pixel" videa, ki celotno sobo spremeni v potovanje skozi gibljivo sliko. Instalacija obiskovalce spodbuja k počasnemu premikanju skozi gozd luči, s čimer se vključijo v čutno izkušnjo, ki spodbuja pozornost in prisotnost.^{21 22}



Slika 12 »Pixel Forest, (2016)«, Foto: Philip Greenberg. Vir: spletna stran "The New York Times"

Takšnih del, ki bi dobesedno nagovarjala čuječnost, ni ravno veliko, jih je pa nešteto, ki vključujejo pojem in prakso na posreden način. Čuječnost v umetnosti lahko vidimo v delih, ki poudarjajo prisotnost, proces in meditativne lastnosti ustvarjanja. Mislim, da je

²¹ Pipilotti Rist: Pixel Forest, Deep in the Wilds of Video, *The New York Times*, <<https://www.nytimes.com/2016/10/28/arts/design/pipilotti-rist-pixel-forest-deep-in-the-wilds-of-video.html>> Dostop 2. jul. 2024

²² ANATOMY OF AN ARTWORK Pixel Forest Transformer, 2016 by Pipilotti Rist, *Art Space*, <https://www.artspace.com/magazine/interviews_features/in_depth/anatomy-of-an-artwork-pixel-forest-tran, sformer-2016-by-pipilotti-rist-56998> Dostop 2. jul. 2024.

nujno, da na tej točki omenim dva od mojih najljubših umetnikov, o katerih sem že v času diplomskega študija pisala seminarske naloge.

Prva je mogoče najslavnejša sodobna umetnica Yayoi Kusama, ki s svojimi petindevetdesetimi leti še vedno živi in ustvarja na Japonskem, ki je tudi njena rojstna država. Do nje čutim globoko spoštovanje ravno zaradi boja, ki ga je bila, zato da je lahko ustvarjala, in kljub mnogim oviram nad tem ni nikoli obupala in se predala. V sklop umetniških del, ki vsebujejo čuječnost, med njenimi definitivno najbolj izstopajo dela, ki sodijo pod serijo imenovano "Infinity Rooms" oziroma Sobe neskončnosti, če poskušam prevesti v slovenščino. Kusama je s temi deli ustvarila popolnoma nov umetniški, likovni prostor. Zanj veljajo drugačni in na prvi pogled ne popolnoma logični prostorski ključi, saj gre za iluzijo neskončnosti, ki jo lahko pričaramo z nasproti si stoječimi ogledali.

Posebej bi izpostavila deli "The souls of millions of light years away" in "Aftermath of obliteration of eternity", saj zaradi črnine ogledal dobimo veliko večji efekt na kontrastu med navidezno neskončnim črnim ozadjem ter utripajočimi lanternami in lučmi. Ker v ogledalih vidimo lasten odboj le za trenutek, preden se za nami zaprejo ogledalna vrata in se s tem razblinimo s prostorom okoli sebe, nekako izgubimo občutek za to, da stojimo v realnem prostoru. Odboji se širijo v vse smeri in manjšajo v daljavo, vendar je težko določiti, kaj je resnično in kaj je odboj, saj se vse nekako spaja eno v drugo in še sami postanemo del utripajočih se luči. Menim, da si človek z Kusaminimi "Infinity mirror rooms" lahko predstavlja vesolje kot neskončno gmoto črnine, v kateri je ujeta svetloba nešteto zvezd, del katerih postanemo tudi mi, saj se tudi sami spremenimo v lesketajočo se črnino, s tem pa izkusimo občutek samoizbrisa in neskončnosti.

Hkrati nam to verjetno vzbudi veliko mero samorefleksije. Ponavljajoči se vzorci in ogledala ustvarjajo meditativno okolje, ki spodbuja gledalce, da se izgubijo v sedanjem trenutku.^{23 24}

²³ Chadwick, Whitney, *Mirror images : women, surrealism, and self-representation*, Cambridge, 1998, str. 159

²⁴ Muhovič, Jože, *Fotologija ali veda o temeljnih likovnih prvinah : interno študijsko gradivo brez slikovnih prilog*, Ljubljana, 2014, str. 67



Slika 13 »The souls of millions of light years away, (2013)«, Foto:David Zwirner. Vir: spletna stran "Artsy.net"

Poleg "Infinity Rooms" bom mimogrede omenila še enega od njenih del, ki se na nek način povezuje z mojo delavnico, ne toliko v meditativno-kontemplativnem smislu, temveč v povezavi z interakcijo in angažiranjem gledalca. Naslov dela je "Obliteration Room" oziroma "Soba za izbris", ki je nekako točno to, na kar namiguje sam naslov. Popolnoma bela soba, ki naj bi predstavljala dnevno sobo, ki je v celoti opremljena z belimi kosi pohištva. Vsi obiskovalci dobijo A4-list, ki je zapolnjen z okroglimi nalepkami najrazličnejših barv, in so povabljeni, da te kroge nalepijo na bele stene. V roku nekaj tednov je celotna soba doživela transformacijo iz belega platna v ekspresionistično eksplozijo barv, ki spominja na pointilizem. Zanimivo je, kako deli prostora, ki so popolnoma zapolnjeni s krogi, izgubijo ostre konture in delujejo veliko bolj mehko kot deli, kjer še vedno vidimo izrazit oster stik dveh ravnih površin.²⁵

²⁵ Yayoi Kusama's Obliteration Room, Tate, <<https://www.tate.org.uk/art/artists/yayoi-kusama-8094/yayoi-kusamas-obliteration-room>> Dostop 20. avg. 2024.



Slika 14 »The Obliteration Room, (2022)«, Foto: Liam Man. Vir: spletna stran "Tate.org.uk"

Drugi umetnik, na katerega se nenehno referiram in mi predstavlja vir neskončne inspiracije, je James Turrell, ki že več kot pol stoletja ustvarja neposredno s svetlobo. Njegovo delo ne govori o svetlobi ali zapisu svetlobe, je svetloba – fizična prisotnost svetlobe se kaže v senzorični obliki. Njegovi starši so bili kvekerji, tako imenovani Prijatelji. Vsi člani različnih kvekerskih gibanj so na splošno združeni s svojim prepričanjem v sposobnost vsakega človeka, da izkustveno dostopa do svetlobe v sebi, oziroma verjamejo v to, da je svetloba utelešenje Božjega duha in da je "Bog v vsakem izmed nas". Njihovo čaščenje Boga ne sledi nikakršnemu programu, nimajo duhovnika, ki bi vodil obred, temveč se srečajo v tišini, in če kdo spregovori, to dojemajo, kot da Bog sam spregovori preko njih, v tem primeru se srečajo s svetlobo znotraj sebe. Obiskovanje srečanj je Turrella izjemno zaznamovalo, saj je to že v njegovih rosnih letih vzbudilo neizmerno zanimanje za svetlobo in njen pomen ter za fascinacijo, ki jo vzbuja pri množici ljudi – vzbuja različne simbolne razlage, ki smo jih ustvarili prek zgodovine, pa konec koncev vpliv, ki ga ima na nas fizično in psihično.

Turrellova dela po večini govorijo o globini neba, praznini puščave in občutku samote, ki ga povzročajo. V svojih delih oblikuje breztelesne, zelo nežne vizualne prostore, ki nimajo točke fokusa, pri tem pa uporablja samo in čisto svetlobo. Od vsega začetka si prizadeva izolirati svetlobo in jo izključiti iz osnovne ambientalne razporeditve. Prostorske rešitve, ki nam jih ponuja za doživetje, delujejo kot nekakšen sanjski prostor, prikazujejo nekaj, kar nam je popolnoma tuje, a hkrati vseeno tako znano, pomirjujoče.

Spominjajo nas na širo neskončnost neba in vesolja, na potapljanje in letenje, na izgubljanje vseh čutov. Svetloba deluje otipljiva, taktilna, kot snov, ki bi jo lahko rezali na kocke. Kvaliteta zaključenih del je očitno nedotakljiva, a še vedno se jo psihološko občuti. Turrell govori o svetlobi kot o snovi; svetloba so fotoni in kljub temu da deluje v frekvencah valovanja, je njena prezenca močnejša in pomenljivejša od dotakljivih objektov. Njegova dela so preudarna, poglobljena in tiha.

Najbolj točno bi jih opisali z oznako interpasivna instalacijska arhitektura, saj človeka ustavi in ga pripravi do tega, da za nekaj časa dejansko obsedi, opazuje, postane eno z okoljem in se v njem popolnoma umiri. To je popolno nasprotje temu, kar ljudje v današnjem času doživljamo večino časa, saj nas družba in sistem, v katerem smo ujeti, silita v neprestano hiperprodukcijo.²⁶



Slika 15 »Live Oak Meeting House, (2001)«, Foto: Lynn Lane. Vir: spletna stran "Houston Quaker Skyspace"

Kot vseživljenjski kveker je Turrell zasnoval hišo srečanja, imenovano "Live Oak Meeting house" za Društvo prijateljev z odprtino v strehi, kjer pojem svetlobe prevzame izrazito versko konotacijo njihovega prepričanja povezanosti svetlobe z Bogom. Ta serija del, ki se imenuje "Skyspaces", je za razliko od večine dandanes popularnih del precej drugačna, zahteva doživetje, čas in potrpežljivost, nekakšno refleksijo samega sebe in svojega doživljanja prostora okoli sebe ter njegove (ne)realnosti.

²⁶ Butterfield, J.: *The Art of Light and Space*, Abbeville Press, 1993

Roden Crater je krater stožčaste oblike, ki je ostanek izumrlega vulkana in zajema še obsežen notranji prostor. Nahaja se severovzhodno od mesta Flagstaff na severu Arizone v Združenih državah Amerike. Turrell je dolgo iskal primerno mesto za ta ambiciozen projekt, vendar je le Roden Crater ustrezal vsem njegovim zahtevam. Moral je biti nekje, kamor ne zahaja veliko ljudi in kjer preblizu ni nikakršnih vasi ali mest, zato da javna razsvetljava ne moti svetlobe nebesnih teles. Želel se je izogniti svetlobnemu in zvočnemu onesnaževanju, zato da čim bolj poudari zanimivo izkustvo in popolnoma spremenjeno percepcijo, s katero človek doživlja svoj prostor in prostor našega planeta v veličini osončja ter celotnega vesolja. Turrell je v svojih modelih za Roden Crater študiral in prilagodil bistvene značilnosti observatorija s prostim očesom.



Slika 16 »Roden Crater, (1970 -)«, Foto: Beardsley, J. 2006. Vir: spletna stran "Research Gate"

Ko bo struktura znotraj kraterja končana, bo v veliki količini oblikovan observatorij, kjer bodo gledalci s prostim očesom opazovali nebesna telesa in dogodke, ki so manj znani ali redki, pa vse do dogodkov, kot sta poletni in zimski solsticij. Observatorij bi vseboval tudi prostore za prenočitve gostov, da lahko opazujejo spreminjanje svetlobe skozi ves dan. Na nekaterih delih kraterja arhitektonska gradnja posnema *camero obscuro*, ki upodablja slike nebesnih teles in jih projecira v temen prostor, tako da prenese zunanjo svetlobo navznoter. V temini notranjih prostorov je mogoče zaznati subtilne razlike svetlobe, ki bi bile kakorkoli drugače nedosegljive. Vsaka odprtina deluje kot teleskop v vesolje.

2.2 Zen budizem in umetniška praksa

2.2.1 Principi zen budizma, ki so pomembni za umetnost

Zen budizem je s svojim globokim poudarkom na pozornosti, preprostosti in neposrednem doživljanju realnosti pustil neizbrisen pečat v svetu umetnosti in estetike. Načela zena zagotavljajo bogat okvir, tako za ustvarjanje kot za spoštovanje umetnosti, saj vodijo umetnike h globljim filozofskim vpogledom in privabijo gledalce v zavestno, kontemplativno izkušnjo. Tukaj raziskujemo sedem ključnih zenovskih načel, med katerimi so nekatera tesno povezana s konceptom Wabi-sabi, ki ga najlažje opišem kot tisto, na kar pomislimo, ko nekdo omeni tradicionalno japonsko lepoto. V japonskem panteonu estetskih vrednot zavzema približno enak položaj kot grški ideali lepote in popolnosti na Zahodu. Wabi-sabi neguje vse, kar je pristno, s priznavanjem treh preprostih pravil; nič ne traja, nič ni v celoti končano in nič ni popolno.²⁷

Eno najbolj temeljnih načel zena v umetnosti je preprostost (Kanso), ki spodbuja umetnike, da odstranijo nepotrebne elemente in razkrijejo bistvo teme. V zenovski estetiki preprostost ni le pomanjkanje kompleksnosti, temveč rafinirana jasnost in čistost, gre za osredotočanje na tisto, kar je resnično pomembno. To je živo vidno v tradicionalni japonski kaligrafiji, kjer je vsaka poteza s čopičem premišljena in elegantna ter ujame duh lika z minimalnimi črtami. Podobno je v vizualnih umetnostih minimalistične kompozicije, ki uporabljajo malo elementov, ustvarjajo močan učinek, ki odmeva z gledalčevim občutkom jasnosti in miru.

Drugo načelo je naravnost (Shizen), saj poudarja lepoto naravnih oblik in organski tok. To načelo spodbuja umetnike, da se izogibajo izumetničenosti in sprejmejo nepopolnosti, ki odražajo naravno stanje sveta. Umetniška dela, ki vključujejo organske materiale in oblike, kot so slike s črnilom ali glineni izdelki, pogosto utelešajo to načelo. S spoštovanjem naravnega stanja materialov umetniki ustvarjajo dela, ki odmevajo z inherentno lepoto sveta okoli nas.

²⁷ An Introduction to Zen Buddhism: What is Zen?, *Wabunka Enterprise*, <<https://wabunka-experience.com/en/columns/zen>> Dostop 20. avg. 2024.

Asimetrija ali Fukinsei poudarja lepoto nepravilnosti in neravnovesja. Zen uči, da sta popolnost in simetrija manj naravni in zato tudi manj lepi. To načelo je razvidno iz namerne uporabe asimetričnih postavitev, neuravnoteženih oblik in nepričakovanih kontrastov v oblikovanju in kompoziciji. To se na primer poveže z načelom zlatega reza v zahodnem svetu. Takšni pristopi ustvarjajo občutek dinamične harmonije.²⁸

Yugen ali subtilnost je globoka in skrivnostna lepota neizrečenih in nevidnih stvari. Gre za evociranje atmosfere ali občutka in ne za neposredno predstavljanje predmeta. V poeziji, vizualnih umetnostih in performansih je to mogoče videti skozi uporabo metafor, abstrakcije in minimalizma, ki nakazujejo globlje pomene. Haiku poezija na primer tankočutno ujame minljive trenutke, pri čemer interpretacijo velikokrat prepusti bralčevi domišljiji.

Cilj zenovske umetnosti je vzbuditi občutek notranjega miru in tišine (Seijaku), kar odraža meditativno in kontemplativno naravo zenovske prakse. To načelo miru je doseženo z uporabo zamolklih barv, mirnih kompozicij in tem, ki navdihujejo mir in kontemplacijo. Zen vrtovi, namenjeni meditaciji in mirnemu razmišljanju, utelešajo to načelo. Ti vrtovi uporabljajo preproste elemente, kot so kamenje, pesek in mah, da ustvarijo prostore globoke spokojnosti, ki obiskovalce spodbujajo, da se ustavijo, razmislijo in najdejo notranji mir.

Osrednje načelo zena je priznanje minljive narave življenja (Mujō). Pri tem načelu minljivosti gre za spoštovanje minljive lepote trenutkov in materialov. V umetnosti se to pogosto vidi pri uporabi efemernih materialov, na primer pri ustvarjanju peščenih mandal ali ikeban (aranžiranja rož). Te umetniške oblike poudarjajo lepoto začasnosti in gledalce spominjajo na nenehne spremembe, ki so del življenja. Proces ustvarjanja in nato razstavljanja peščene mandale, na primer, služi kot meditacija o minljivi naravi obstoja.

Sedmo načelo, Satori, pa predstavlja trenutek nenadnega razsvetljenja in globokega intuitivnega razumevanja. Zen spodbuja neposreden, izkustven vpogled namesto intelektualnega sklepanja. V umetniških praksah to načelo pogosto vključuje spontano

²⁸ Japanese Principles of Design, *J-Life International*,
<https://jlifeinternational.com/blogs/news/japanese-principles-of-design?srsltid=AfmBOor3H3ZB-gVYZQJoyals-zRJ6kcGS5i9knq9hl7ZTe914BGEaR_Q> Dostop 28. avg. 2024.

ustvarjanje, kjer umetnik zaupa svoji intuiciji in notranjim izkušnjam, namesto da bi se strogo držal tehnike ali oblike.^{29 30}

2.2.2 Primeri umetnikov na katere je vplival Zen budizem

Agnes Martin, umetnica, katere delo uteleša preprostost in umirjenost, je svoj ustvarjalni proces pogosto opisovala kot obliko meditacije. Njene minimalistične, mrežaste slike, kot sta "Untitled #3" (1974) in "White Flower" (1960), so znane po svojem pomirjujočem učinku, ki spodbuja globok občutek introspekcije in miru. Sprehod v sobo, napolnjeno z njenimi deli, je podoben vstopu v zenovski vrt. Spokojnost njenih slik objame gledalca in ga popelje v stanje tihe kontemplacije. Ta meditativna lastnost ni naključje, njeno delo je globoko povezano z zen budističnimi načeli, ki poudarjajo pozornost, preprostost in intimno povezanost z naravnim svetom.³¹

Zen budizem ceni načelo Kanso, ki spodbuja odpravo nereda, da se razkrije bistvo teme. Martinini mrežni vzorci s svojimi subtilnimi različicami in nežnimi linijami ponazarjajo to načelo. Odstranjuje odvečno in se namesto tega osredotoča na temeljne elemente oblike in prostora. V "Untitled #3" medle črte in zamolke barve ustvarjajo kompozicijo, ki je hkrati kompleksna in minimalistična. To namerno zmanjšanje vizualnega hrupa omogoča gledalcu, da se ukvarja z umetniškim delom na globlji ravni, kar spodbuja občutek umirjenosti in jasnosti.³²

Njena dela ne zahtevajo pozornosti z drznimi barvami ali dramatičnimi oblikami, namesto tega vabijo k tihemu in umirjenemu razmišljanju. Spokojne, skoraj monokromatske palete njenih slik ustvarjajo vzdušje miru in tišine, ki odraža kontemplativno naravo zenovske prakse.

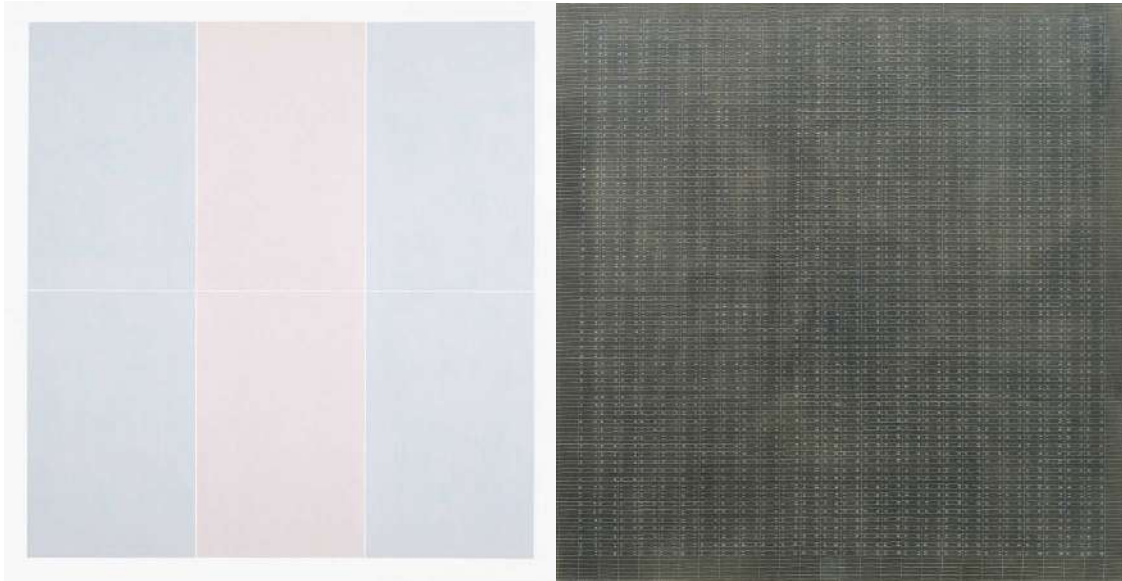
²⁹ Japanese Zen Buddhist Philosophy, *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, <<https://plato.stanford.edu/entries/japanese-zen/>> Dostop 20. avg. 2024.

³⁰ Watts, Alan, *The Way of Zen*, New York : Pantheon Books, 1957, str. 174 - 181

³¹ Agnes Martin, *Life & Work* by Christopher Régimbal, *White flower*, 1960, *Art Canada Institute*, <<https://www.aci-iac.ca/art-books/agnes-martin/key-works/white-flower/>> Dostop 2. jul. 2024.

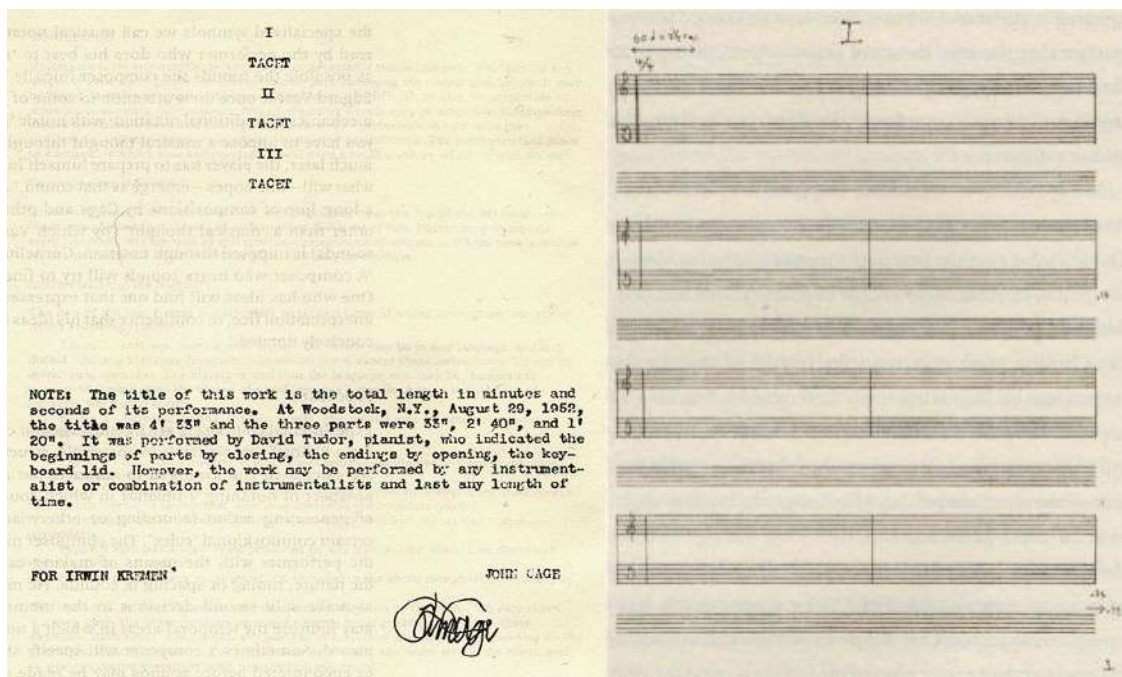
³² Agnes Martin, *Life & Work* by Christopher Régimbal, *Untitled #3*, *Art Canada Institute*, <<https://www.aci-iac.ca/art-books/agnes-martin/key-works/untitled-3-1974/>> Dostop 2. jul. 2024.

Čeprav je abstraktno, se delo Agnes Martin pogosto sklicuje na naravni svet v njegovi najčistejši obliki, ki je usklajen z zenovskim načelom Shizen ali naravnost. To načelo slavi pristnost in nezahtevnost ter spodbuja spoštovanje inherentne lepote naravnih oblik in procesov. V njenih mrežah je vseskozi prisoten vzorec narave; ponavljajoče se, a subtilno raznolike linije spominjajo na strukturo lista, tok vode ali teksturo kamna. S priklicem teh naravnih ritmov njeno delo povezuje gledalca s svetom zunaj galerije in spodbuja občutek enotnosti z okoljem.



Slika 17 »Untitled #3, (1974)«, Foto: Des Moines Art Center, Iowa. Vir: spletna stran "Tate.or.uk"

Slika 18 »White Flower, (1960)«, Foto: Artists Rights Society (ARS). Vir: spletna stran "Guggenheim"



Slika 19 »4'33'', (1952)«, Foto: neznani avtor. Vir: spletna stran "The Cross-eyed Pianist"

Slika 20 »4'33'', (1952)«, Foto: neznani avtor. Vir: spletna stran "The Cross-eyed Pianist"

Med umetniki, na katere je vplival zen, je prav tako znameniti glasbenik John Cage, ki je leta 1952 ustvaril eno najbolj kontroverznih in prelomnih skladb v zgodovini glasbe, in sicer delo z naslovom "4'33". Na prvi pogled se je zdelo, da je skladba brez glasbe, a Cageova revolucionarna ideja je bila daleč od tega. S tem, ko je izvajalcem podal navodila, naj štiri minute in triintrideset sekund ostanejo tiho, je Cage preusmeril fokus z izvedbe na zaznavo, z not na nianse, na ambientalne zvoke samega prostora, poslušalcev in izvajalcev, ki v vsakem primeru tudi popolnoma nehote proizvajajo zvoke.³³

To delo je mojstrski tečaj čuječnosti. Zen budizem uči čuječnosti kot stanja aktivne, odprte pozornosti na sedanost. Med izvedbo "4'33" pomanjkanje namernega zvoka usmerja zavest občinstva na njegovo neposredno okolje. Namesto da bi bili pasivni prejemniki sestavljene glasbe, poslušalci postanejo angažirani udeleženci, ki opazijo subtilne zvoke, ki običajno ostanejo neopaženi: šelestenje oblačil, oddaljeno brnenje

³³ What is the point of John Cage's 4'33"?, *Classical Music Brought to you by BBC music*, <<https://www.classical-music.com/features/works/what-is-the-point-of-john-cage-433>> Dostop 2. jul. 2024.

klimatske naprave, tiho šumenje prometa zunaj, občasno kašljanje itd. To aktivno poslušanje neguje globoko stanje pozornosti in spodbuja občinstvo, da je popolnoma prisotno in usklajeno s trenutkom.³⁴

Cageov namen je bil, da bi poslušalci spoznali, da je glasba povsod okoli nas, tudi če ni tradicionalnih instrumentov. To je neposredna uporaba zenovske pozornosti, ki spodbuja globoko povezavo s tukaj in zdaj. Koncept minljivosti ali Mujō je osrednjega pomena za zen budizem in govori o tem, da so vse stvari minljive in se nenehno spreminjajo. Izziva nas, da ponovno razmislimo o našem razumevanju glasbe in tišine. Pri tem "4'33" postane meditativna izkušnja, praksa zenovske pozornosti, ki preoblikuje naše dožemanje sveta okoli nas in ga postavi v novo perspektivo. Stoji kot dokaz moči tišine in globokih spoznanj, ki jih je mogoče najti v najpreprostejših trenutkih.

³⁴ John Cage's Frequently Misunderstood 4'33" Remains a Masterpiece, *Art News*, <<https://www.artnews.com/art-news/news/john-cage-4-33-explained-1234704644/>> Dostop 2. jul. 2024.

Zadnji umetnik med mnogimi, ki jih bom omenila, je tudi eden mojih najljubših, saj se z umetnostjo ukvarja na nežen in subtilen način, ki nima veze z institucijo in pravzaprav nikoli ni vezan na notranji prostor galerije. Andy Goldsworthy je priznan okoljski umetnik, ki je svojo kariero posvetil ustvarjanju minljivih skulptur iz naravnih materialov, kar pomeni, da obstaja izključno dokumentacija njegovega dela. Na primer, "Rain Shadows" (1984) in "Wood Line" (2011) sta mojstrovini minljivosti in naravne lepote. Goldsworthyjev pristop k umetnosti je globoko zakoreninjen v zen načelih, ki odražajo njegovo globoko spoštovanje do narave.

Goldsworthyjeva umetnost vključuje Shizen, ki poudarja pomen zvestobe naravi stvari in ceni inherentno lastnost materialov in oblik. Pri svojem delu uporablja materiale, ki jih najdemo v naravnem okolju: kamne, listje, led in les. Ne želi spremeniti njihovega bistva, temveč poudariti njihovo lepoto v njihovem naravnem stanju. Ta misel se uteleša v "Rain Shadows", ko se Goldsworthy med dežjem uleže na tla, tako da njegovo telo blokira dežne kaplje in ustvari suho silhueto. To preprosto dejanje neposrednega stika z elementi prikazuje njegovo globoko povezanost z naravo. Nastala "senca" je efemerna umetnina, ki kmalu izgine, ko se dež nadaljuje ali pa se celotno okolje posuši. Gre za ustvarjanje umetnosti s poudarkom na lepoti naravnih pojavov in umetnikovo harmonično interakcijo z okoljem.³⁵

³⁵ Exploring Rain Shadows by Andy Goldsworthy, *Singular Magazine*,
<<https://www.singularart.com/en/blog/2024/02/28/rain-shadows-by-andy-goldsworthy-2/>>
Dostop 3. jul. 2024.



Slika 21 »Rain Shadows, (1984)«, Foto: Andy Goldsworthy. Vir: spletna stran "Singularart Magazine"

Minljiva narava Goldsworthyjevih skulptur je neposreden odraz zenovskega načela Mujō, ki govori o minljivosti. Njegova dela niso namenjena trajanju, namesto tega poudarjajo začasnost življenja in neprekinjen cikel ustvarjanja in razpada. "Wood Line" je 370 metrov dolga kačasta instalacija iz debelejših evkaliptusovih vej, postavljena v Presidio v San Franciscu. Park so zasadili v letu 1880 in takrat izmenično posadili evkaliptus in ciprese, a so se slednje posušile, in ko so jih odstranili, je med vrstama evkaliptusov zazevala odprtina, ki je samo čakala na intervencijo. Veje se bodo sčasoma razgradile in se zopet povezale z zemljo, do takrat pa nudijo interaktivnost sprehajalcem, saj lahko hodijo ob vijugasti liniji ali pa ob hoji po njej lovijo ravnotežje.³⁶

³⁶ Andy Goldsworthy, Wood Line, *Golden Gate National Parks Conservancy*, <<https://www.parksconservancy.org/our-work/andy-goldsworthy-wood-line>> Dostop 3. jul. 2024.



Slika 22 »Wood Line, (2010)«, Foto: Spencer Holtaway. Vir: spletna stran "Golden Gate National Park Conservancy"

Ta proces naravnega propadanja ponazarja zenovsko razumevanje, da je minljivost bistven vidik lepote. Z ustvarjanjem umetnosti, ki naj bi izginila, Goldsworthy vabi gledalce, da cenijo sedanji trenutek in minljivo lepoto življenja. Umetnost Andyja Goldsworthyja je poglobljeno raziskovanje zen budističnih načel. Njegova dela nas izzivajo, da vidimo svet s svežimi očmi, da najdemo lepoto v običajnem in minljivem ter da sprejmemo naravne cikle konstrukcije in razpadanja.

2.3 Taoizem in ustvarjalnost

2.3.1 Principi taoizma, ki so pomembni za umetnost

Taoistična načela ponujajo edinstven pogled na umetnost, podobno kot zen budizem poudarjajo harmonično povezanost z naravo, spontanost in medsebojno povezanost vseh stvari.³⁷ Kot sem omenila že prej, je taoizem starodavna kitajska filozofija, način življenja in religija, ki si z zenom deli tudi številna načela, kot na primer pomen nedelovanja (Wu Wei) in usklajevanja z naravnim tokom tao, ki je oznaka za temeljno življenjsko silo ali načelo veselja.³⁸

Tako zen kot tao poudarjata popolno prisotnost v trenutku in negovanje mirnega, osredotočenega uma s pomočjo meditativnih praks. Vendar se zen budizem bolj izrecno ukvarja s prenehanjem trpljenja in doseganjem razsvetljenja, medtem ko so cilji taoizma bolj osredotočeni na sprejemanje stvari takšnih, kot so, brez vsiljevanja, kar je posledično pripeljalo do sprejemanja in notranjega miru. S taoističnega vidika je sreča naravna posledica skladnega načina življenja.³⁹

Spet bom, podobno kot prej za zen budizem, tudi za taoizem naštela nekaj konceptov, ki se lahko povežejo z umetnostjo in ustvarjalnostjo. Tak je na primer Wu Wei, koncept naravnega delovanja, ki teče brez navora, brez sile ali boja, pomeni “delovanje brez navora” ali “nedelovanje”. To načelo je še posebej cenjeno na področju umetniškega ustvarjanja. Gre za usklajevanje z naravnimi ritmi in vzorci sveta. Wu Wei ponuja edinstven pogled na umetnost, ki poudarja spontanost, harmonijo z materiali, pozornost, sprejemanje nepopolnosti in igriv duh.

V taoistični misli vloga umetnika ni mukotržno uprizarjanje zunanjega sveta, temveč izkoriščanje notranjega “duha” ali “bistva” njegove teme. Slikarja, na primer, spodbuja, da najde tega duha v sebi in mu nato dovoli, da spontano steče skozi čopič na platno. Ta pristop je v nasprotju z zahodno tradicijo realizma, kjer si umetnik prizadeva zvesto upodobiti površinski videz stvari. Taoistični slikarji so sprejeli bolj intuitiven,

³⁷ Watts, Alan, *The Way of Zen*, New York : Pantheon Books, 1957, str. 15 - 20

³⁸ Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*. *Clinical psychology: Science and practice*, str. 144-156.

³⁹ Hoff, Benjamin, *Tao medveda Puja*, Dustin & Co, 1982, str. 15 - 31

improvizacijski slog. Taoistični misleci niso spoštovali le končane umetnine, ampak samo dejanje ustvarjanja, torej proces, kar je v zahodni umetnosti postalo pomembno šele v dvajsetem in enaindvajsetem stoletju. Cilj ni bil ustvariti tehnično popolno delo, temveč doseči stanje pretoka in enotnosti med seboj in okoljem.⁴⁰

S sprejetjem Wu Wei so taoistični umetniki lahko presegli omejitve ega in se dotaknili višje ustvarjalne energije ter ustvarili dela, ki so bila prežeta s samim “daom”. To je filozofija, ki še danes navdihuje umetnike in mislece ter nas opominja, naj opustimo tog nadzor in se namesto tega predamo naravnim ritmom vesolja.⁴¹

V kontekstu delavnice, ki jo bom izvajala, se načelo Wu Weija odraža v spontani in igrivi naravi ustvarjalnega procesa. Če bodo sodelujoči dovolili, da se žvečenje žvečilnega gumija in njegovo kombiniranje z najdenimi predmeti odvija naravno, bo to utelešalo bistvo delovanja brez truda. Hkrati pa delavnica spodbuja udeležence, da se v ustvarjanje vključijo brez predsodkov ali strogo zastavljenih načrtov, kar odraža taoistični ideal prepuščanja toku. Prav tako se z delavnico neposredno poveže tudi taoistični koncept Ziran, ki poudarja pomen zvestobe svoji naravi in sprejemanja spontanosti. Gre za pristnost in naravno izražanje sebe.

Qi predstavlja vitalno energijo in življenjsko silo, ki teče skozi vsa živa bitja. Ustvarjalno energijo, ki se pojavi med katerikoli umetniškim procesom, lahko opredelimo kot izraz te življenjske energije. Tradicionalna kitajska kaligrafija in slikarstvo sta najbolj neposredni manifestaciji Qija v umetnosti. Umetniki s potezami čopiča poudarjajo pomen usmerjanja svoje notranje energije, zato naj bi kakovost linij, pretok črnila in celotna kompozicija izražali umetnikovo notranje stanje.

Eden od konceptov taoizma, ki nam je verjetno vsem poznan, saj smo bili v določenem obdobju obkroženi s simbolom te ideje, sta Yin in Yang. Predstavljata dualistično naravo vesolja, kjer so nasprotne sile med seboj povezane in soodvisne. Iz ravnovesja teh sil izhaja harmonija. V delavnici iščemo ravnovesje med igrivim, otroškim žvečenjem žvečilnega gumija in premišljenim razporejanjem najdenih predmetov. Integracija

⁴⁰ Wu Wei – Doing Nothing, *The School of Life*,
<<https://www.theschooloflife.com/article/wu-wei-doing-nothing/>> Dostop 4. jul. 2024.

⁴¹ The 2-Word Concept That Makes Everything You Do Feel Effortless, *Stephan Joppich*,
<<https://stephanjoppich.com/wu-wei/>> Dostop 4. jul. 2024.

naravnih (Yin) in umetnih materialov (Yang) v skulpturah odraža taoistično načelo doseganja harmonije z ravnovesjem kontrastnih elementov.

Konec koncev pa ni za zanemariti Daa ali "Poti", ki je temeljno načelo taoizma, kot sem omenila že v poglavju "Uvod v čuječnost, zen budizem in taoizem", ki je osnova veselja in vodi naravni red stvari. Gre za življenje v harmoniji in sledenje naravni poti. Delavnico je mogoče videti kot potovanje po Dau, kjer je proces ustvarjanja cenjen enako kot končni izdelek.

2.3.2 Primeri umetniških praks, navdihnjenih s taoizmom

Richard Long, čigar delo uvrščamo v zemeljsko umetnost ali "land art", je prav tako navdihnjen s taoističnimi načeli. Materiali, po katerih navadno posega, so zemlja, skale, blato, kamni itd. Na razstavah je njegovo delo običajno prikazano neposredno v naravnih materialih, ki so lično razporejeni v specifično strukturo, ali z dokumentarnimi fotografijami. Leta 1967 je ustvaril enega svojih najbolj znanih del, ki se imenuje "A Line Made by Walking". Delo je naredil tako, da je po travi hodil naprej in nazaj po ravni črti, dokler ni nastala vidna pot. Takrat je to preprosto dejanje hoje kot umetniške oblike veljalo za inovativno in je izpodbijalo tradicionalne predstave o kiparstvu.



Slika 23 »A Line Made by Walking, (1967)«, Foto: Richard Long. Vir: spletna stran "Artsy.net"

S tem delom se je uveljavil kot minimalistični in konceptualni kipar, pa tudi kot zgodnji primer "land arta", ki je močno vplival na vse severnoameriške monumentaliste v tej umetniški zvrsti, kljub temu da je bil njegov poseg v naravo skromen, subtilen in minljiv. Čeprav se na fotografiji ne pojavi nobena človeška figura, predstavlja sled telesne prisotnosti in delovanja.⁴²

⁴² Richard Long: A Line Made by Walking, *Afterall*,
<<https://www.afterall.org/publications/richard-long-a-line-made-by-walking/>> Dostop 5. jul. 2024.

Ana Mendieta je znana po svojih izjemno tankočutnih delih, ki jih imenuje “earth-body sculptures” oziroma zemeljsko-telesni kipi, v katerih je prikazano telo, ne da bi bilo zares prisotno. Na ta način raziskuje teme identitete, pripadnosti in človeške povezave z naravo. V njeni seriji “Silueta” se srečamo z obrisi ženskega telesa, ki so narejeni v različnih pokrajinah, z uporabo naravnih materialov, kot so listi, blato, trava, rože itd. Naravni materiali, ki jih integrira v svoje delo, jo neposredno povežejo z načelom naravnosti, ki ga imenujemo Shizen. Ta dela za seboj pogosto puščajo minljive sledi ter s tem posledično govorijo in reflektirajo samo minljivost bivanja, kar je glavno načelo taoističnega koncepta Mujō.



Slika 24 »Untitled (from the Silueta Series), (1976)«, Foto: Richard Saltoun. Vir: spletna stran “Artsy.net”



Slika 25 »Objekt #3«, Foto: Katarina Prisljan, Vir: osebni arhiv, 2024

3 Izhodišča

3.1 Žvečilni gumi in njegov vpliv

3.1.1 Zgodovina žvečilnega gumija

Sama sem dolgo mislila, da je žvečilni gumi moderna iznajdba, saj sem se z njim seznanila kot otrok v obliki sladkih žvečljivih tablic z okusom po jagodi, zato sem seveda predpostavljala, da gre samo za eno od oblik sladkarij, za katero so kasneje ugotovili, da bi lahko delovala tudi kot orodje za osvežitev zadaha in bolj čist občutek zob. Sploh si nisem predstavljala, kako zelo sem se motila s to predpostavko, in da je pravilno ravno obratno. Ljudje so verjetno že od nekdanjih žvečili različne snovi, ki so bile izhodišče za razvoj žvečilnega gumija, kot ga poznamo danes.

Arheologi so na švedskem otoku Orust našli tri manjše kose 9000 let stare prežvečene brezove smole. Po besedah antropologinje Jennifer P. Mathews, avtorice knjige *Chicle: The Chewing Gum of the Americas*, so stari Maji v Ameriki žvečili snov, imenovano "chicle", pridobljeno iz drevesa sapodile, kot način za potešitev žeje ali boj proti lakoti. Tudi Azteki so uporabljali "chicle" in imeli celo pravila o njegovi družbeni sprejemljivosti. V javnosti so ga smeli žvečiti samo otroci in samske ženske, poročene ženske in vdove so ga lahko žvečile zasebno, da bi si osvežile dah, moški pa so ga lahko žvečili na skrivaj, da so si očistili zobe.⁴³

Pred približno 5700 leti so lovci – nabiralci, ki so živeli na današnjem južnem Danskem, žvečili koščke brezovega lubja, iz katerega se pridobiva lepljiv črni katran. Zagotovo se ob tem niso zavedali, da bodo bodočim znanstvenikom zapustili svoj DNK. Takrat so ljudje brezov katran, v obliki žvečljive smole, pogosto uporabljali za pritrjevanje pušičnih konic na puščice in za popravilo različnih kamnitih orodij. Ko se je začela

⁴³ The Birth of the Chewing Gum Tree, *Mexicolore*, <<https://www.mexicolore.co.uk/aztecs/artefacts/chewing-gum-tree>> Dostop 19. avg. 2024.

strjevati, so smolo valjali v ustih in jo žvečili, kot nekakšen primitiven žvečilni gumi. Ravno to žvečenje jo je ponovno omehčalo in na ta način naredilo uporabno.⁴⁴

Omenjen članek govori večinoma o tem, kako so iz prežvečene smole uspeli ekstrahirati celoten genom osebe, ki ga je žvečila. Predpostavljajo pa, da je bil DNK tako dobro ohranjen zaradi antiseptičnih lastnosti smole. Ugotovili niso le tega, da je bila oseba ženskega spola, temveč tudi to, da je imela temno polt, temne lase in modre oči. Poleg tega so lahko ugotovili tudi, kaj je jedla, preden je žvečila smolo, saj je ta vsebovala še dodatne delce. V tem primeru nam žvečilni gumi predstavlja posnetek realne osebe v času.



Slika 26 »The entire genome of a female human who lived in Denmark 5,700 years ago was mapped from a piece of birch pitch that she chewed«, Foto: Theis Jensen. Vir: spletna stran "The New York Times"

Pred tisočletji so ljudje žvečili gumi v naravni obliki. Najpogostejši tip starodavnih žvečilnih gumijev so bile kepe drevesne smole, razne sladke trave, listi, zrna in voski. V to kategorijo spada tudi žvečenje listov tobaka in koke, snovi, ki so seveda imele na človeka še druge vplive, vendar se v to ne bom poglobljala. Stari Grki so stoletja žvečili gumijasto snov, imenovano Mastiche, pridobljeno iz smole iz grma mastike. Cenjena je bila zaradi svoje medicinske vrednosti, zato so jo grški zdravniki, kot sta bila Hipokrat in Dioskorid, pogosto uporabljali za zdravljenje prebavnih in dihalnih bolezni. Poleg medicinske

⁴⁴ What a 5,700-Year-Old Wad of Chewed Gum Reveals About Ancient People and Their Bacteria, *The New York Times*, <<https://www.nytimes.com/2019/12/17/science/ancient-gum-dna.html>> Dostop 19. avg. 2024.

vrednosti je žvečilni gumi iz mastike simboliziral gostoljubje in prijateljstvo, njegova ponudba pa je bila običajna družbena gesta. Vsaj 2400 let se je mastika uporabljala predvsem kot žvečilni gumi. V 15. stoletju je španski zdravnik Andrés Laguna promoviral gumi iz mastike za nego zob.⁴⁵

V poznih 1840-ih je John Curtis razvil prvi komercialni gumi s prekuhavanjem smrekove smole, ki jo je nato razrezal na trakove in prekril s koruznim škrobom, s čimer je preprečil, da bi se trakovi zlepili med sabo. Do zgodnjih 1850-ih je Curtis zgradil prvo tovarno žvečilnih gumijev na svetu v Portlandu. Kasneje se je izkazalo, da se smrekova smola za proizvodnjo žvečilnega gumija ni izkazala, saj ni imela dobrega okusa in je pri žvečenju postala krhka. Curtis in drugi, ki so za njim skočili v posel z žvečilnimi gumiji, so pozneje prešli na sestavine, kot je parafinski vosek.⁴⁶

Naslednji ključni razvoj se je zgodil, ko je Thomas Adams v roke dobil nekaj "chicleja", torej naravni gumi, ki so ga uporabljali že Maji. Do Amerike je prišel prek odstavljenega predsednika Mehike, generala Antonia Lopéza de Santa Ane, ki se je povezal z nekdanjim fotografom iz državljanske vojne, izdelovalcem stekla in izumiteljem Thomasom Adamsom. Potem ko ni uspel uporabiti smole za izdelavo gume za pnevmatike in druge predmete, s katerimi sta z bivšim predsednikom želela obogateti, se je Adams raje osredotočil na žvečilni gumi. Rezultat je bil prvi mehak žvečilni gumi v ZDA, "Adam's New York Gum No. 1 – Snapping and Stretching". "Chicle", uvožen v ZDA iz Mehike in Srednje Amerike, je služil kot glavna sestavina žvečilnega gumija, dokler ga večina proizvajalcev do sredine 20. stoletja ni zamenjala s sintetičnimi sestavinami.⁴⁷

Podjetja, ki izdelujejo žvečilne gumije, svojih receptov in točnih sestavin ne razkrivajo. Ena glavnih sestavin je gumi osnova, izdelana iz polimerov, mehčalcev in smol. Verjetno največjo odgovornost za to, da so nam žvečilni gumiji sploh všeč, nosijo okusi in pogosto zanimive barve, ki so dodani žvečljivi osnovi. Polimeri, vključno z elastomeri, so

⁴⁵ Ancient Tradition: The History of Chewing Mastic Gum, *Greek Gum*, <<https://greekgum.co.uk/blogs/articles/ancient-tradition-the-history-of-chewing-mastic-gum>> Dostop 19. avg. 2024.

⁴⁶ The Guy Who Invented Chewing Gum – A Life of Many Firsts, *True Treats Candy*, <<https://truetreatscandy.com/the-guy-who-invented-chewing-gum-a-life-of-many-firsts/>> Dostop 20. avg. 2024.

⁴⁷ So Much Resin, So Much Time: The First Chewing Gums Ever, *True Treats Candy*, <<https://truetreatscandy.com/so-much-resin-so-much-time-the-first-chewing-gums-ever/>> Dostop 20. avg. 2024.

odgovorni za raztegljivo in lepljivo naravo žvečilnega gumija. Plastifikatorji izboljšajo prožnost in zmanjšajo krhkost, kar prispeva k plastični in elastični naravi žvečilnih gumijev. Interakcije mehčal znotraj gumene osnove urejajo parametri topnosti, molekulska masa in kemična struktura. Smole sestavljajo hidrofobni del gumijaste osnove, ki je odgovorna za njeno žvečljivost. Najpogostejše sintetične snovi, ki so dovoljene za uporabo in pridelovanje žvečilnih gumijev, so naslednje: butadien-stirenski kavčuk, izobutilen-izopren kopolimer (butilna guma), parafin (po Fischer-Tropschevem postopku), naftni vosek, sintetični naftni vosek, polietilen, poliizobutilen, polivinil acetat.

48

Najpogostejše sintetično sladilo, ki je dodano žvečilnim gumijem, je ksilitol in lahko deluje kot odvajalo, če ga zaužijemo v večjih količinah. Vendar ima ksilitol tudi pozitivne učinke, in sicer so to ugotovili v študiji, ki je preučevala klinični učinek žvečilnega gumija s ksilitolom na kopičenje zobnih oblog pri 24 mladih odraslih. Udeleženci so bili razdeljeni v dve skupini, eno brez in drugo z žvečilnimi gumiji. Udeleženci prve skupine so dnevno žvečili deset žvečilnih gumijev (skupaj 6,2 g ksilitola/dan). Rezultati so pokazali 20-odstotno zmanjšanje kopičenja zobnih oblog med udeleženci, ki so dva tedna žvečili ksilitol gumi, relativna številčnost Firmicutes (vrsta bakterij, povezanih s kariesom) pa se je zmanjšala za 10,26 %. Bacteroidetes in Actinobacteria (dve vrsti patogenih bakterij, povezanih s periodontitisom) sta se zmanjšali za 6,32 % in 1,66 %, relativna številčnost Fusobacteria, ki predstavljajo večji delež v zobnih oblogah zdravih odraslih, pa se je povečala za 9,24 %.

3.1.2 Psihološki in fiziološki vplivi žvečilnega gumija

Moje glavno izhodišče je, da žvečilni gumi z rednejšo uporabo lahko zmanjša stres in izboljša spomin, kar dokazujejo številne študije. Nekatere med njimi so pokazale, da lahko žvečenje žvečilnega gumija med opravljanjem nalog izboljša različne vidike delovanja možganov, vključno s pozornostjo in budnostjo, spominom, razumevanjem in sprejemanjem odločitev. Znano je, da se žvečilni gumi uporablja za preprečevanje

⁴⁸ The Science and Technology Behind Chewing Gum Ingredients, *International chewing gum association*, <<https://www.gumassociation.org/index.cfm/science-technology/ingredients-technology/>> Dostop 20. avg. 2024.

zaspanosti med delom, učenjem in vožnjo, kar kaže na povezavo med žvečenjem in trajno pozornostjo.⁴⁹

V eni izmed študij, v kateri so preučevali učinke žvečenja na pozornost ali budnost, so dobili naslednje rezultate: med dvaindvajsetimi sodelujočimi jih je 14 (64 %) pokazalo pozitivne lastnosti učinkov na pozornost, 1 (5 %) negativne lastnosti, 5 (23 %) je pokazalo tako pozitivne kot negativne lastnosti, 2 (9 %) pa nista pokazala pomembnih lastnosti učinkov na pozornost. Tako so bili pozitivni atributi učinkov žvečenja na pozornost, zlasti na trajno pozornost, prikazani v več kot polovici poročil. Ti učinki so se pojavili tudi z izboljšanjem razpoloženja in lajšanjem stresa.⁵⁰

V eni izmed študij, ki so jo opravljali pri ljudeh na delovnem mestu, so poročali o uspešnosti in dobrem počutju ves delovni dan in ob koncu dneva, medtem pa so merili tudi srčni utrip in kortizol. Kortizol spada med tako imenovane stresne hormone, saj se v telesu izloča ob stresnih situacijah. Telo pripravi na akcijo, da se lahko v stresni situaciji primerno odziva. Žvečenje žvečilnega gumija med delavnikom je bilo povezano z večjo produktivnostjo in manj kognitivnimi težavami, poleg tega je dvignilo raven kortizola zjutraj, kar pomeni, da so se udeleženci študije že zbudili bolj pozorni, in ni vplivalo na srčni utrip. Rezultati poudarjajo, da lahko žvečilni gumi poveča pozornost in zmanjša utrujenost, kar nakazuje, da izboljša delovno učinkovitost.⁵¹

Ljudje, ki pogosteje žvečijo žvečilni gumi, poročajo o manjšem stresu in zmanjšani ravni anksioznosti. Če žvečilni gumi lahko zmanjša občutek stresa, lahko ublaži občutke depresije, s stresom povezane motnje. Presenetljivo je, da se je v kliničnem vzorcu bolnikov z blago do zmerno depresijo ta v večji meri zmanjšala, če so ob prevzemu antidepresiva prejeli še žvečilni gumi, v primerjavi s tistimi bolniki, ki so prejeli samo zdravilo.

⁴⁹ Chewing Gum: Good or Bad?, *Healthline*, <https://www.healthline.com/nutrition/chewing-gum-good-or-bad#TOC_TITLE_HDR_4> Dostop 20. avg. 2024.

⁵⁰Hirano Y, Onozuka M. Chewing and attention: a positive effect on sustained attention. *Biomed Res Int.* 2015;2015:367026. doi: 10.1155/2015/367026. Epub 2015 May 17. PMID: 26075234; PMCID: PMC4449948.

⁵¹Allen AP, Smith AP. Chewing gum: cognitive performance, mood, well-being, and associated physiology. *Biomed Res Int.* 2015;2015:654806. doi: 10.1155/2015/654806. Epub 2015 May 17. PMID: 26075253; PMCID: PMC4449949.

3.1.3 Žvečilni gumi in praksa čuječnosti

Glede na vse, kar sem napisala v prejšnjem poglavju, menim, da je med žvečenjem žvečilnega gumija in vadbo čuječnosti kar nekaj očitnih povezav, predvsem prek samega žvečenja, ki lahko izboljša osredotočenost, zmanjša stres in spodbuja stanje zavedanja sedanjega trenutka.

Žvečenje žvečilnega gumija lahko služi kot orodje in vaja za čuječnost. Pri premišljenem žvečenju se lahko posamezniki osredotočijo na okus, teksturo in občutke, ki se jim pojavijo v čeljusti med samim žvečenjem. Ta praksa spodbuja prisotnost in vpetost v sedanji trenutek, podobno kot tradicionalne tehnike čuječnosti, ki poudarjajo zavedanje telesnih občutkov, zvokov, ki nas obdajajo, in nadzorovano opazovanje svojih misli. Dejavnost je precej enostavna in nenaporna, posameznikom lahko pomaga, da se osredotočijo, kar posledično olajša vadbo čuječnosti v vsakdanjem življenju.

Študije so pokazale, da med žvečenjem bolj učinkovito opravljamo miselne naloge, ker naj bi žvečenje s povečanim dovodom kisika prispevalo k okrepitvi pretoka krvi v možgane in izostrilo prisotnost. Ta kognitivna spodbuda lahko olajša stanje, ki vodi k čuječnosti, kjer so posamezniki bolj osredotočeni in manj nagnjeni k tavajočim mislim.

Samo žvečenje je lahko oblika fizične angažiranosti, ki posameznikom pomaga pri tem, da se prizemljijo v sedanji trenutek. Podobno kot pri drugih praksah čuječnosti, ki vključujejo fizične občutke, kot sta na primer joga in meditacija, lahko žvečilni gumi zagotovi taktilno osredotočenost, ki pomaga posameznikom ohranjati zavedanje o svojem telesu in okolici. Poleg tega je ena najbolj pozitivnih lastnosti žvečilnega gumija kot orodja za vadbo čuječnosti prav njegova dostopnost in nezahtevnost. Ne zahteva nobenega posebnega znanja ali usposabljanja za uporabo, zato ga je enostavno vključiti v vsakodnevne rutine. Ta enostavna uporaba nam omogoča, da si lahko čez dan ne glede na to, kje smo, vzamemo kratke odmore za vadbo čuječnosti in pomirjanje svojega stanja.

3.2 Umetnostna terapija

3.2.1 Kaj je umetnostna terapija?

Umetnostna terapija je praksa, ki uporablja ustvarjalne procese za pomoč posameznikom pri raziskovanju svojih čustev, izražanju samega sebe, poleg tega pa pomaga pri zdravljenju različnih duševnih težav. Ta oblika terapije ni omejena na vizualne umetnosti, kot so slikanje, risanje ali kiparjenje, ampak vključuje tudi druge ustvarjalne modalitete, kot so glasba, ples, drama (na primer psihodrama) in kreativno pisanje. Umetniška terapija, ki se je pojavila sredi 20. stoletja, je bila prepoznana po svoji vsestranskosti in učinkovitosti v različnih okoljih, vključno z bolnišnicami, šolami, rehabilitacijskimi centri in zasebnimi praksami. Z integracijo principov psihologije in umetnosti spodbuja duševno dobro počutje in ponuja alternativno komunikacijsko metodo skozi umetniško izražanje, ki je lahko še posebej koristno, kadar se tradicionalna verbalna komunikacija za klienta ali pacienta zdi preveč obremenjujoča ali pa celo nemogoča. Ustvarjalnost in umetniško izražanje na kakršenkoli način nista rezervirana samo za določene posameznike, saj je ustvarjalni impulz prisoten prav v vsakem posamezniku, poleg tega pa je lahko prav vsaka človeška dejavnost ustvarjalna, če jo posameznik zaznava kot tako.

⁵²

Žal se je za večino ljudi, zlasti v mestnih in tehnološko razvitih okoljih, osnovna človekova potreba in pravica, da ustvarjajo in oblikujejo izdelke na svoj poseben način, spremenila v navado in možnost, da umetnost doživljajo predvsem pasivno, na primer v galerijah. Prav smešno mi je, da imamo do umetnosti od nekod privzgojeno tako strahospoštovanje in distanco, to neko bizarno idejo, da bi za ustvarjanje morali imeti potrdilo o lastni genialnosti. Tudi v športu poznamo "genije", posameznike, ki izstopajo in blestijo na svojem področju, a smo kljub temu šport in rekreacijo že davno sprejeli kot nekaj, kar je zdravo in dobro za vsakega posameznika, ne glede na to, koliko je nadarjen. Navijamo in se veselimo za tiste, ki izstopajo in predstavljajo naše države na raznih tekmovanjih, a si ne odrekamo igranja košarke samo zato, ker nikoli ne bomo tako dobri, kot je na primer Dončić. Enako bi morali začeti razmišljati o ustvarjalnosti in aktivnem

⁵² What Is Art Therapy?, *Very well mind*, <<https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>> Dostop 28. avg. 2024.

umetniškem udejstvovanju. Šport je za telo, umetnost pa za duha in oboje je enako pomembno.⁵³

Tako v skupinskem kot individualnem okolju umetniški terapevti vodijo kliente skozi kreativne procese, ki spodbujajo izražanje čustev in osebnih izkušenj. Terapevt običajno nudi odprto nalogo s prilagodljivimi navodili, kar klientom omogoča, da sami izbirajo materiale in tehnike ter se na ta način izrazijo popolnoma na samosvoj, edinstven način. Ta avtonomija pomaga posameznikom, da imajo večji nadzor nad svojim procesom zdravljenja in lahko vodi do globlje razprave o pomenih končnega umetniškega dela.

Zaradi prilagodljive narave je umetnostna terapija primerna za posameznike vseh starosti, ozadij in sposobnosti. Obstaja kar nekaj literature s primeri nalog, ki bi jih nudil umetnostni terapevt, ki jih lahko izvajamo sami doma. Vpogled v nastala umetniška dela sicer terja veliko mero samorefleksije, ampak menim, da se lahko tega vsak nauči, če ima dovolj veliko željo. Z vključevanjem v umetniško terapijo lahko posamezniki raziskujejo svoja čustva v varnem, neobsojajočem prostoru, kar lahko privede do čustvene sprostitve, zmanjšane anksioznosti in izboljšanih sposobnosti obvladovanja, kar na koncu prispeva k splošnemu duševnemu zdravju.⁵⁴

3.2.2 Koristi in aplikacije umetniške terapije

Raziskave kažejo, da je umetnostna terapija učinkovita za širok spekter populacij, vključno s posamezniki, ki se soočajo s kroničnimi boleznimi, travmami in motnjami duševnega zdravja, kot so depresija, anksioznost in PTSD. Študije so na primer pokazale, da so bolniki z rakom, ki so sodelovali v umetniški terapiji, poročali o bolj pozitivnem pogledu na življenje in manj osredotočenosti na svojo bolezen, kar kaže, da lahko ustvarjalni proces znatno izboljša čustveno počutje in kakovost življenja. Podobno ljudje, ki so preživeli travmo, pogosto uporabljajo likovno terapijo za predelavo in artikulacijo izkušenj, ki jih je težko izraziti z besedami, ter najdejo tolažbo in razumevanje skozi svoje

⁵³ Drugo strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije, urednika: Bojana Caf, Borut Cajnko, *Zbornik prispevkov, Oblike in metode dela v umetnostni terapiji*, Maribor : Slovensko združenje umetnostnih terapevtov, 2008, str. 12- 15.

⁵⁴ What is art therapy, and how does it work?, *Medical news today*, <<https://www.medicalnewstoday.com/articles/art-therapy#what-it-is> > Dostop 28. avg. 2024.

ustvarjalno delo. Umetniška terapija lahko pomaga tudi posameznikom z motnjami v razvoju, saj jim nudi alternativne načine izražanja in sodelovanja z drugimi.

Čeprav umetnostna terapija na splošno velja za nizko tvegano in koristno, morda ni primerna za vsakogar, tako kot katerikoli drug terapevtski pristop, saj imajo vsi prednosti in slabosti. Zato večina ljudi, ki išče terapevtsko pomoč, razišče več različnih možnosti, dokler ne najde tiste, ki ji najbolj ustreza. Nekaterim posameznikom se lahko zdi ustvarjalni proces zastrašujoč ali pa jih čustveno preveč obremeni, zlasti če niso vajeni umetniških dejavnosti. Zato so seje umetniške terapije s strani usposobljenih strokovnjakov skrbno strukturirane, da zagotovijo okolje, v katerem se udeleženci počutijo varne pri raziskovanju svojega notranjega sveta.⁵⁵

Za kliente s hujšimi psihološkimi težavami je ključnega pomena sodelovanje z akreditiranimi umetniškimi terapevti, ki so usposobljeni tako za umetnost kot psihoterapijo, da se zagotovi varno in učinkovito terapevtsko okolje. Ti strokovnjaki so usposobljeni za prepoznavanje, kdaj lahko proces ustvarjanja umetnosti sproži intenzivne čustvene odzive, ter lahko zagotovijo ustrezno podporo in intervencije. V manj kritičnih primerih lahko likovno terapijo izvajajo tudi posamezniki, ki nimajo licence za psihoterapevte, a so usposobljeni za uporabo umetnosti kot orodja za samoizražanje in čustveno sproščanje. Ta pristop omogoča ljudem, da uživajo v prednostih ustvarjalnosti brez pritiska doseganja določenega rezultata, namesto tega se osredotočajo na veselje in svobodo procesa.⁵⁶

Likovno ustvarjanje pogosto enačimo z igro, konceptom, ki je na delavnicah umetnostne terapije močno poudarjen. Tako kot igra tudi ustvarjanje umetnosti pritegne čustva, osvobodi duha in pomaga posameznikom, da se povežejo s svojo notranjostjo. Ustvarjalni proces aktivira čute in čustva ter predstavlja izziv, ki spodbuja osebno rast, samoizražanje ter raziskovanje lastnih misli in občutkov. Ukvarjanje z ustvarjalnimi dejavnostmi lahko zmanjša stres, izboljša razpoloženje ter spodbudi občutek dosežka in avtonomije. Proces

⁵⁵ Tretje strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije, urednici: Katja Bucik, Bojana Caf, *Zbornik prispevkov, Izzivi umetnostne terapije*, Ljubljana : Slovensko združenje umetnostnih terapevtov, 2012, str. 140

⁵⁶ Drugo strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije, urednika: Caf, Bojana, Cajnko, Borut, *Zbornik prispevkov, Oblike in metode dela v umetnostni terapiji*, Maribor : Slovensko združenje umetnostnih terapevtov, 2008, str. 17-19

ustvarjanja umetnosti lahko, ko se izvaja v skupinskem okolju, spodbuja tudi občutek skupnosti in povezanosti, s čimer posameznikom pomaga, da se počutijo manj izolirane in jih vrstniki bolj razumejo.⁵⁷

Z integracijo umetnosti v terapevtsko prakso ponuja umetnostna terapija edinstveno in močno sredstvo zdravljenja, ki presega besede. Ukvarja se s temeljno človekovo potrebo po samoizražanju in ustvarjalnosti ter zagotavlja pot do čustvene stabilnosti, sprejemanja samega sebe, samorefleksije, samoodkrivanja in celostnega dobrega počutja. Točno te principe, ki sem jih povzela, sem poskušala inkorporirati v svoje delavnice; se pravi zavedanje sodelujočih, da je ustvarjanje za vsakogar, ne glede na njegovo ozadje, da je ustvarjanje del igralnega procesa, ki je pomemben za krepitev domišljije ter za sprostitvev in pomiritev. Prav tako sem delavnice pustila v zelo odprti in fluidni formi, zato da se v njih lahko ves čas prilagajam sodelujočim, njihovim potrebam in željam ter jim tako zagotovim okolje, v katerem se počutijo sprejete in varne.

⁵⁷ Vogelnek, Mojca, *Likovnost v skupini in umetnostna terapija*, Koper : Vita, 1996 str. 13-20





Slika 27 »Objekt #4«, Foto: Katarina Prisljan, Vir: osebni arhiv, 2024

4 Metodologija

4.1 Udeleženci

K sodelovanju sem povabila svoje bližnje, tako družinske člane kot dolgoletne prijatelje, pa tudi svoje kolege in znance, ker mi je bilo z njimi najlažje eksperimentirati in ugotavljati, kaj deluje bolje in kaj slabše, tudi zaradi bolj iskrenih povratnih informacij in poglobljenega pogovora po koncu vsake delavnice. Na nek način sem si želela ugotoviti, ali imajo delavnice nekakšno globljo povezovalno moč, ki bi delovala in zaživela med sodelujočimi. Tudi zato mi je bilo smiselno k sodelovanju povabiti ljudi, s katerimi sem sama povezana, vendar med njimi povezava zares ne obstaja.

Vsaka delavnica ima vseeno nekoliko drugačen namen že v sami konstalaciji udeležencev. Prva, ki sem jo zasnovala v povezavi s svojimi družinskimi člani, svojo mamó in nečakinjo, je temeljila na vprašanjih, ki so izvirala iz razlike v letih med nami tremi, hkrati pa sta me zanimala moment medgeneracijske povezanosti in vpogled v medgeneracijsko travmo, ki se izraža v banalnih interakcijah.

Druga delavnica je bila zopet zelo intimna, saj sta v njej sodelovala le moja najboljša prijatelja, s katerima sem v stiku vsak dan že deset let in sta zato v bistvu moja druga družina, moja izbrana družina. Precej sta si različna in redkokdaj nanese, da se družimo skupaj, in kljub temu da se dobro razumeta, med njima ni ravno globokega razumevanja. Se mi pa zdi, da se je na tej delavnici vzpostavil nek nov nivo zaupanja in umirjenosti med vsemi tremi, še posebej me je presenetila dinamika med njima po tem, ko smo končali in se družili še nadaljnje tri ure ter reflektirali doživetja, za tem pa debatirali o različnih aspektih življenja, o naših željah in ciljih.

Pri tretji delavnici sem si želela nekaj podobnega, vendar je bil poskus popolnoma neuspešen. Hotela sem povezati več svojih prijateljev, druženje pa sem postavila v kontekst praznovanja svojega rojstnega dne. Ravno slednje je na koncu malo slabo vplivalo na celoten potek, saj je bilo preveč vsega naenkrat. Hkrati tudi nisem želela omejevati svojih prijateljev pri tem, da se zabavajo, in konec koncev pod vplivom različnih substanc telo ni zmožno doseči nivoja koncentracije in umirjenosti, ki ga zahteva

praksa meditacije. Poleg tega je bilo takrat neizmerno vroče in ker sem morala zaradi dežja šotor prestaviti s strehe v svojo sobo, smo bili v še hujši situaciji kot pri drugi delavnici, ko so nas napadali komarji.

Vmes je vrinjen opis precej zanimivega in magičnega momenta s kamni, ki sem ga doživela na morju v Grčiji, s prijateljem, ki sem ga tam spoznala. Sicer nima povezave z žvečilnimi gumiji, ampak mi je odprl nek nov pogled in razumevanje moje fascinacije in globoke povezanosti s kamni. Hkrati pa sem na ta način spoznala popolnoma nov način, kako nekoga pripeljati v intenzivno meditativno, skoraj transcendentalno stanje, kot ga je sam opisal.

Četrto delavnico sem organizirala na strehi z večjo skupino žensk, kot nekakšen ritual ženskosti in nežnega povezovanja med mojimi različnimi prijateljicami, kolegicami in znankami, ki so razkropljene v družbah in se med sabo ne družijo pogosto.

4.2 Oblikovanje in izvedba delavnice

Za poglobljeno in učinkovito izkušnjo moram oblikovati prostor delavnice tako, da bo spodbujal pozornost. To sem do sedaj dosegla z vključitvijo elementov, kot so pomirjujoča glasba, naravna svetloba in udobno sedenje. Na začetku in koncu delavnice, kot uvod in zaključek celotnega procesa, bi vodila krajšo in preprosto meditacijo z namenom, da se udeleženci osredotočijo in fokusirajo. Meditacije bi vodila po načelih čuječnosti, z usmerjanjem pozornosti na notranje zaznavanje svojega telesa, tako da bi udeležence prosila, naj se osredotočijo na vse točke, v katerih se njihovo telo stika s tlemi, kako se njihovo telo premika ob vdihu in izdihu, kje v telesu čutijo nelagodje ali bolečino, ki jo lahko postopoma z globokim dihanjem sprostijo.

Po uvodni meditaciji bi udeležence seznanila z materiali; najprej z žvečilni gumiji, pri katerih jih bom prosila, da si jih vzamejo, kolikor jih želijo. Ko bi jih žvečili, bi jih prosila, da so pozorni na to, kako se spreminja tekstura žvečilnega gumija, kako se razvija okus, kakšne fiziološke spremembe opazijo. Zatem bi jih seznanila še z najdenimi predmeti in jih vodila pri raziskovanju njihovih tekstur, oblik, barv, vonjev in možnih uporab. Moja želja je, da bi se z materiali ukvarjali na taktilen in intuitiven način ter da bi njihov odprt odnos spodbujal praktičen, raziskovalni pristop k ustvarjanju. Za lažje razumevanje bi v

vodenje delavnice vključila nekaj ključnih pojmov iz zen budizma in taoizma, kot so čuječnost, opazovanje brez obsojanja in lahkotno delovanje.

Kljub temu da bi bila uvod v delavnico in njen zaključek precej pomirjujoča in odeta v zmerno tišino, si želim, da bi prišlo v osrednjem delu do spontane izmenjave idej, materialov in stvaritev. Spodbujala bi sodelovanje in interakcijo med udeleženci, saj bi s tem poudarila občutek skupnosti in kolektivne ustvarjalnosti. Ta družbena angažiranost lahko okrepi splošen pomirjevalen učinek in okrepi načela medsebojne povezanosti in harmonije, kar je v veliki meri osnovno vodilo, rdeča nit mojega magistrskega dela, na kar namiguje že sam naslov Stik.

Ob koncu delavnice, ki bi trajala približno petinštirideset minut, bi udeležence prosila za krajšo refleksijo, za kar bi jim ponudila list papirja, pripet na majhno vezano ploščo. V glavnem zato, ker bo to meni olajšalo analizo in raziskavo učinka, hkrati pa tudi zato, ker reflektivne prakse pomagajo utrditi učenje in spoznanja, pridobljena med delavnico.

4.2.1 Oblikovanje prostora za delavnico

Prostor je na nek način deloval kot izhodišče, kljub temu da sem se s sestavljanjem kipov iz različnih materialov ukvarjala že precej dolgo. Na začetku sem imela idejo, da bi jo postavila v galerijo kot interaktivno instalacijo, v kateri bi bili gledalci postopoma seznanjeni s postopkom. Moja želja pa je bila že od začetka tudi ta, da bi se na neki točki tudi sami opogumili in pričeli s sestavljanjem kipov. Ideja je bila, da bi ob vstopu prejeli žvečilne gumije, nato pa bi preko video performansov prišli v stik s prakso recikliranja prežvečenih gumijev, prostori znotraj celotnega prostora pa bi bili namenjeni temu, da se lahko usedejo in ob ustvarjanju sprostijo. Vendar je bila tovrstna postavitve vseskozi prežeta z dvomi, ali bi se ljudje sploh počutili povabljeni v interakcijo.

Takratna ideja je bila, da bi prostor oblikovala kot nekakšno igrišče z različnimi igralnimi elementi, ki bi bilo razdeljeno na zunanji in notranji del. V zunanjem delu bi bila postavljena gugalnica, okoli katere bi bile zaplate umetne trave in prsti, na katerih bi bili razporejeni kamni, školjke, peresa in ostali materiali. Želela sem ustvariti simulacijo lastnega raziskovanja okolja in odkrivanja materialov v njem. Notranji prostor se je glede na zunanjega razlikoval in definiral že z izbiro tal, saj so jih prekrivale raznorazne

preproge, poleg tega pa so bili v njem postavljeni notranji elementi, kot so mize in stol, omara ter šotor iz rjuh, v katerem so po tleh odeje, blazine in vzglavniki. Te tri elemente sem izbrala zato, ker so mi v otroštvu predstavljali skrivališče, v katerem sem se pogosto igrala ure in ure, ne da bi me kdo našel in zmotil. Čez nekaj časa sem presodila, da je prostor na ta način prenasičen in da bi verjetno deloval preveč instalacijsko ter posledično tudi preveč rigidno.



Slika 28 »Render prvotne ideje«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024

Ob vstopu v tak prostor bi se gledalci počutili precej odtujene in nikakor ne povabljeni v to, da sami postanejo del zgodbe. Vsak kamen bi deloval, kot da je postavljen z namenom, da tam nekaj prestavlja. Če bi v celotno instalacijo inkorporirala video performanse, obstaja velika verjetnost, da bi gledalci razstavljenе elemente dojemali kot dekor, kot del zgodbe, ki jo želim povedati, ne pa kot material, ki kliče po njihovem raziskovanju in udejstvovanju.

Zato sem na tej točki sprejela odločitev za radikalno spremembo v realizaciji svoje magistrske naloge, in sicer na način, da jo zasnujem kot interaktivno umetniško delavnico. Posledično sem sklenila, da je za izvedbo potrebno izbrati bolj enostaven in minimalističen prostor, v katerem bi se povabljeni sodelujoči počutili pomirjene, hkrati pa bi občutili nekakšno nostalgичno noto otroštva. Izбирala sem med elementi, ki sem jih opisovala prej, in na koncu, z namenom, da si možnosti realizacije pustim čim bolj odprte, izbrala šotor, saj deluje tako v zunanjem kot notranjem prostoru.

Menim, da smo se v otroštvu skoraj vsi na neki točki igrali v takšnih in drugačnih šotorih; od ready-madeov, ki smo jih imeli med poletjem postavljene na vrtu ali ob kampiranju, pa do takšnih, ki smo jih zgradili sami v svojih sobah, kot neke vrste gnezdo, v katerem ambientalno prevladujeta mehko in nežnost, najpomembnejši atribut teh prostorov pa je bil vedno občutek varnega zavetja. Glavna sestavna dela mojega šotora so vrvi in rjuhe, za udobje pa poskrbim z odejami in blazinami, ki jih razporedim po notranjosti. Izbrala sem bele rjuhe, da je prostor čim bolj svetel, vrvi pa so različne, glede na okolje, v katerem jih postavljam, saj sem se glede tega največ naučila sproti.

Prvi dve delavnici sem postavila zunaj med tri drevesa, tako da sem jih z vrvmi povezala v trikotnik, ki sem ga v prvem primeru še malo zmanjšala, saj so bila drevesa predalet narazen, zaradi občutka intimnosti pa sem želela manjši prostor. Prek teh vrvi sem nato obesila rjuhe in jih ob robovih s ščipalkami pripela skupaj. Na površino, ki so jo s treh strani zamejile stene iz rjuh, sem nato namestila odeje, ki se uporabljajo za kampiranje in so nepremočljive, saj sem želela preprečiti možen neprijeten občutek vlažne trave, ki bi lahko delovala kot motnja pri osredotočanju.

Za tretjo delavnico sem šotor postavila v svojo sobo v Ljubljani, ker mi je vreme prekrizalo prvoten načrt postavljanja šotora na strehi. Tukaj je bil postopek precej drugačen, saj sem morala najprej priskrbeti nekaj stabilnega, na kar sem vrv sploh lahko dovolj čvrsto pritrdila. To so bili na koncu trije manjši, v trikotnik razporejeni očesni vijaki, med katere sem napela vrv, ki se običajno uporablja za obešanje perila, saj debele vrvi, ki sem jih uporabljala za postavitev šotorov med drevesi, niso prišle v poštev. Višina šotora je bila določena z višino spodnje knjižne police, ki jo imam nad pisalno mizo, druga točka se je nahajala nasproti nje, na iverni omari, tretja pa na lesenem okvirju ob oknu. Rjuhe, ki sem jih na tej točki med sabo sešila in so zato tvorile večje kose blaga, sem nato z lahkoto razporedila čez konstrukcijo in jih na robovih spela s ščipalkami. Tudi tokrat sem po tleh namestila odeje in blazine, na katerih nam je bilo tekom delavnice bolj udobno sedeti, kot če bi sedeli neposredno na parketu. Vedno sem v sredino prostora namestila skodelice z žvečilnimi gumiji in materiale v lesenih posodah, ki so bili ob prvih treh delavnicah med meditacijo in žvečenjem pokriti. Razkrila sem jih takrat, ko sem sodelujoče povabila, da pričnejo z raziskovanjem, zbiranjem in povezovanjem materialov z žvečilnim gumijem, ki so ga akumulirali tekom prakticanja čuječnosti.

Pri četrti delavnici je vreme z mano odlično sodelovalo, saj ni ostalo le jasno in brez oblačka, tudi temperatura je bila glede na ostale dni zmerna, zato je bil dan idealen za postavitve šotor na strehi. Od vseh delavnic je bila ta še najlažje izvedljiva, saj sem rjuhe enostavno razobesila na že obstoječo strukturo, ki je namenjena sušenju perila. Zaradi lepega jasnega neba sem se odločila, da bom postavila samo štiri stene, streho pa sem pustila odprto, saj smo kasneje, ko se je stemnilo, lahko opazovale zvezde in luno. Tudi tokrat sem uporabila ščipalke za obešanje perila, na tla pa sem ravno tako kot pri prejšnjih ponovitvah pogrnila odeje in namestila blazine. Zdi se mi pomembno, da so te stvari vsaj na voljo, tudi če se na koncu ne uporabijo, a do sedaj še nisem imela ponovitve, pri kateri se ne bi. Tokrat sem vse, kar smo uporabljale, že takoj postavila na sredino, tudi materialov, s katerimi smo na koncu sestavljale kipce, nisem skrivala. Še vedno so bili sprva pospravljeni v lesenih posodah, preden smo začele ustvarjati, pa smo jih raztresle na sredino, kar je učinkovalo kot efektiven uvod v razigranost, ki se je razvila po tem. Ta delavnica je bila najboljša od vseh. Menim, da je na to vplivalo tudi specifično vzdušje prostora na strehi.

Tukaj dodajam fotografije vseh materialov, ki sem jih uporabljala pri postavitvi šotorov.



Slika 29 »Kolaž predmetov, ki sem jih uporabila za izgradnjo šotor«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024

4.3 Metode zbiranja podatkov

Podatke sem zbirala na način, da sem se z udeleženci po delavnici precej neposredno pogovarjala o njihovi izkušnji. Prosila sem jih tudi, da kasneje še kaj napišejo o tem, če se jim utrne še kakšna misel ali ugotovitev. Nekateri so mi kasneje pisali, nekateri poslali glasovni posnetek, s čisto kratkimi impresijami ali komentarji. Po tretji delavnici, na kateri sta že drugič sodelovala tudi Gašper in Lučka, sta oba zelo jasno komentirala, kaj jima je bilo pri prejšnji delavnici bolj všeč, in zakaj menita, da je bolje delovala, kar je bil velik razlog za mojo odločitev, da tretji poskus definiram kot neuspeh. Po prvi delavnici sem bolj natančno domislila postavitev prostora in sam potek delavnice, tako da sem si napisala iztočnice za vodenje meditacij in čuječnosti. Pri drugi delavnici sem se odločila preizkusiti drug prostor, ker sem za prvi dve šotor postavila med tri drevesa in ugotovila, da zaradi invazije komarjev v Ljubljani to precej slabo deluje. V glavnem sem vsako naslednjo delavnico prilagodila glede na odziv, ki sem ga dobila na prejšnji, saj se mi zdi, da le na tak način lahko zares napredujem. Seveda se je moral vmes zgoditi en slabši poskus, iz katerega sem se konec koncev največ naučila.

Vse misli, refleksije in doživetja natančneje opisujem v četrtem poglavju, kjer se mi zdi, da je tudi precej jasno prikazano in argumentirano, zakaj določene stvari spreminjam. Menim, da ni potrebe po rigidnih znanstvenih metodah zbiranja podatkov ali po striktnih analizah, saj sta celotna delavnica in izkušnja fluidni ter prilagodljivi, in konec koncev želim, da takšni tudi ostaneta. Kar se mi zdi bistveno, je, da imam razdelan jasen okvir, v katerem se lahko delavnica izvaja kadarkoli in kjerkoli. Hkrati pa se mi zdi zelo pomembno, da opisujem vsako posamezno delavnico in sproti ugotavljam ter se učim, kaj, kje in s kom bolje deluje.

4.4 Povzetek delavnice

Moj cilj je udeležence voditi skozi prakse čuječnosti in ustvarjalne dejavnosti, namenjene spodbujanju sprostitve in ustvarjalnosti. Da bi to dosegla, sem ugotovila, da potrebujem precej jasno strukturo delavnice in lahko sledljiva navodila. Na podlagi lastnega preizkušanja in raziskovanja meditativnih metod sem zasnovala sedemdelno integracijsko pot, in sicer:

1. Uvod

2. Začetna meditacija

3. Praksa čuječnosti z žvečilnim gumijem

4. Ustvarjalna dejavnost

5. Skupna umestitev kipcev

6. Zaključna meditacija

7. Razmislek in deljenje

1. Uvod (5 minut)

Pozdravim udeležence in jim na kratko orišem, kaj sta namen in cilj delavnice, na katero so bili povabljeni. Povzamem povezavo med meditacijo, čuječnostjo in ustvarjalnostjo.

“Živijo, hvala vsem, ki ste prišli in se mi pridružili v raziskovanju povezave med meditacijo in ustvarjalnostjo ter med žvečenjem žvečilnih in čuječnostjo. Prosim, da se sezujete in se mi pridružite v šotoru. Če komu ni udobno biti popolnoma bos, je lahko v nogavicah. Začeli bomo s kratko meditacijo, ki nam bo pomagala pri tem, da se pomirimo in osredotočimo.”

2. Začetna meditacija (10 minut)

“Meditacija bo zelo preprosta in neprisiljena. Sedimo sproščeno, ne zategnjeno in se osredotočimo na svoje dihanje. Najprej dihamo globoko in počasi, vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta, pri tem vam mogoče lahko pomaga štetje. 4 za vdih, držimo za 3 in 4 za izdih. Čez nekaj časa se povrnemo k svojemu naravnemu dihanju. Še vedno ostajamo pozorni na dihanje. Če opazimo, da so nam misli odtavale, se nežno vrnemo nazaj k dihanju, brez obsojanja misli ali sebe.”

- Drža

“Udobno se namestite na podlogo ali blazino, na voljo so vam tudi odeje. Drža naj bo čim bolj vzravnana, vendar hrbet ne sme biti tog. Glava naj bi bila poravnana z medenico in popkom. To si olajšamo na način, da rahlo napnemo spodnje trebušne mišice in malo povesimo brado. Roki položite na kolena, tako da se čim bolj sprostita, tudi to vam bo pomagalo pri ohranjanju ravnotežja. Oči zaprite ali pa se zazrite v točko predse.”

- Dihanje

“Globoko vdihnite skozi nos, za trenutek zadržite in počasi izdihnite skozi usta.” Čez nekaj časa, ko se nam dihanje približno uskladi, jim rečem: “Zdaj dihajte naravno, noter in ven skozi nos. Osredotočite se na občutek svojega diha.”

- Ozaveščenost

“Če vam misli začnejo begati, jih brez obsojanja, nežno vrnite nazaj k dihanju. To je popolnoma normalno in se dogaja vsem.”

- Sedanji trenutek

“Čim bolj se poskušajte zavedati sedanjega trenutka. Poslušajte zvoke okoli sebe, poskusite prisluhniti tišinam, ki nastanejo med posameznimi zvoki. Ali lahko opazite, kje točno se zvok začne in konča? Občutite zrak na svoji koži, je vlažen ali suh? Je topel ali hladen? Kakšen vonj ima? Smo na varnem, sedimo udobno, dihamo globoko ter smo tukaj in zdaj.”

- Zaključek

“Še nekajkrat globoko vdihnite skozi nos in izdihnite skozi usta, začutite mir in tišino v sebi. Ko ste pripravljeni, počasi odprite oči in usmerite pozornost nazaj v prostor in ljudi okoli sebe.”

3. Praksa čuječnosti z žvečilnim gumijem (5 minut)

Na sredini kroga je postavljen pladenj, na katerem so žvečilni gumiji v svojih originalnih paketkih, zato da si vsak lahko izbere okus, ki mu je najbližji. Na začetku med meditacijo je pladenj pokrit, po meditaciji pa ga odkrijem in udeležence prosim, naj si postrežejo.

- Zavestno žvečenje

“Žvečilni gumi položite v usta. Žvečite počasi, pri tem pa bodite pozorni na to, kako se spreminjata njegova tekstura in okus.”

“Osredotočite se na občutke v ustih in gibanje čeljusti.”

“Če vam misli začnejo tavati, jih nežno vrnite k žvečenju.”

4. Ustvarjalna dejavnost (25 minut)

Predmeti za sestavljanje kipcev čakajo skriti v lesenih posodah za mojim hrbtom. Po tem, ko nekaj časa žvečimo žvečilne gumije, jih postavim na sredino, k lesenemu pladnju, na katerem so žvečilni, in jih povabim k ustvarjanju.

“Vabim vas, da z žvečilnimi, ki ste jih prežvečili, poskusite ustvariti manjše kipce s temi materiali. Izbirajte počasi, poglejte, kaj vas pokliče in pritegne. Ko izberete katerikoli material, ga pozorno opazujte; njegovo barvo, teksturo, trdnost ali mehko. Kako se to sestavi skupaj s to lepljivo, spolzko substanco?”

“Če boste rabili več žvečilnih, si, prosim lepo, kar postrezite in ustvarjajte naprej. Koliko kipcev smo zmožni ustvariti skupaj?”

5. Skupna umestitev kipcev (5 minut)

Nisem prepričana, ali bo ustvarjalni del res trajal tako dolgo, bolj bom pozorna na to, kako se počutijo in obnašajo sodelujoči ter se bom temu prilagodila. Ko vidim, da večina nima več volje žvečiti žvečilnih gumijev, jih prosim, da se z ustvarjanjem počasi ustavimo in svoje kipce eden za drugim nesemo ven, kjer jih bomo postavili na prej določeno mesto ter skupaj ustvarili manjšo instalacijo, ki bo materialna manifestacija našega skupnega kreativnega udejstvovanja.

6. Zaključna meditacija (5 minut)

“Zdaj pa se zberimo okoli kroga skulptur, ki smo jih ustvarili.”

- Dihanje

“Znova se osredotočite na svoj dih, na počasen dvig in spust prsnega koša, na hladen zrak, ki ga vdihnemo skozi nos, in na topel zrak, ki ga izdihnemo skozi usta.”

- Hvaležnost

“Razmislite o ustvarjalnem procesu, ki smo ga pravkar doživeli, in o majhnih kipcih, ki smo jih ustvarili skupaj.”

“Občutite hvaležnost za ta trenutek, zase in za skupino.”

- Zaključek

“Še zadnjič globoko vdihnite. Ko ste pripravljeni, počasi odprite oči in vrnite svoje zavedanje v krog.”

7. Razmislek in deljenje (5 minut)

- Vzpodbuditev pogovora za deljenje vtisov in občutkov

“Vse vas bi prosila, če lahko na kratko, v stavku ali dveh, opišete svojo izkušnjo delavnice. Zanima me, kaj ste opazili med meditacijami ali med ustvarjanjem svoje skulpture. Kako ste se počutili ob žvečenju žvečilnih, vam je to pomagalo pri sprostitvi? Bi se še kdaj udeležili takšnega dogodka?”

- Zaključne opombe

“Hvala za sodelovanje. Upam, da vas je ta izkušnja pomirila in navdihnila.”



Slika 30 » Objekt #5«, Foto: Katarina Prislán, Vir: osebni arhiv, 2024

5 Izvedba delavnic in ugotovitve

5.1 Prva delavnica



Slika 31 »Prva delavnica - med ustvarjanjem«, Foto: Katarina Prislán, Vir: osebni arhiv, 2024

Volog, Šmartno ob Dreti, 6. 7. 2024, 11.00–11.30, mama Bernarda (61 let) in nečakinja Zala (5 let)

5.1.1 Priprava

Prva delavnica je potekala šestega julija ob enajstih dopoldne na vrtu pred hišo, v kateri sem odraščala, saj sem želela celotno izkušnjo povezati s svojo družino. Delavnica je imela kar nekaj pomanjkljivosti in me je precej prizemljila glede tega, kako bi se morala lotiti celotne zadeve. Potrebno je bolj točno določiti celoten potek delavnice, saj mi bo to pomagalo pri tem, da bom ob vodenju bolj samozavestna in posledično bolj sproščena, s tem bom pripomogla tudi k na splošno bolj sproščenemu vzdušju vseh sodelujočih, kar je pri teh delavnicah ključnega pomena. Pri prvi izvedbi sta sodelovali moja mama (Bernarda, 61 let) in moja nečakinja (Zala, 5 let). Razlika v letih in seveda naša družinska dinamika sta imeli precej velik vpliv na izkušnjo. To sem sicer pričakovala, ampak sem bila vseeno precej presenečena nad tem, kako sem bila preobremenjena že z usmerjanjem svoje lastne pozornosti, kaj šele njune. V bistvu sem si te izkušnje želela kot nekakšnega terapevtskega momenta, zato mi je bilo dobrodošlo vse dogajanje.

Celotna izkušnja je vsaj name delovala izjemno terapevtsko in mi omogočila poglobljen vpogled v našo medsebojno dinamiko. Opazila sem trenutke nekakšne bolečine, ki izhajajo iz medgeneracijske travme in se prenaša v obliki vseskozi prisotne zaskrbljenosti, tudi če ta nima racionalne podlage, povzroča pa nesproščenost in skoraj nezmožnost uživanja v trenutku. Ob tem sem čutila precej nelagodja, hkrati pa tudi ogromno mero sočutja in ljubezni, tako do svoje mame kot do nečakinje, ki šele spoznava svet okoli sebe in se skuša z njim soočiti po svojih najboljših močeh. Želela sem si, da bi se vse tri lahko pomirile in menim, da mi je do neke mere to celo uspelo, vsaj tako sodim po njunih odzivih, o katerih bom več napisala kasneje.

Najprej se bom posvetila problemom tehnične izvedbe prostora, ki je sicer deloma deloval tako, kot sem si predstavljala, torej udobno in nostalgичno otroško, vendar je bila sama izvedba vseeno precej težja, kot sem si predstavljala. Ob samem postavljanju sem uživala, ampak se je precej stvari zalomilo, definitivno mi ob tem ni bil v pomoč močan veter. To so vplivi, ki jih v primeru postavljanja in prirejanje dogodka v naravi pač moraš vzeti v obzir, vendar se mi zdi, da bi se tako vetru kot pretirani vročini lahko izognila s tem, da bi

delavnico izvajala kasneje v dnevu, proti večeru, ko se vse to nekoliko umiri. Načeloma je bila ideja, da bi prva delavnica potekala malo bolj zgodaj kot drugi dve, a je bila dopoldanska ura na koncu bolj splet okoliščin in prilagajanja različnih obveznosti.

Eden večjih problemov je bil ta, da sem imela težave s pomanjkanjem vrvi, hkrati pa me je skrbelo njihovo povešanje na določenih delih, potem ko čeznje obesim rjuhe. To se sicer malo izboljša, če dodam privezne vrvi (gurtne), vendar se težavi ne morem v celoti izogniti. V glavnem pa se mi zdi, da postavitve ni bistven problem. Osredotočiti se moram le na te manjše pomanjkljivosti, ki se jih po mojem mnenju da rešiti s tem, da se postavljanja lotim prej in v bistvu postavitve poskušam čim bolj prilagoditi naravni postavitvi dreves, med katere bom umestila šotor za delavnico.

5.1.2 Vključenost udeležencev

Kot sem omenila v prejšnjem podpoglavju, sem na prvi delavnici, v kateri sta sodelovali mama in nečakinja, opazila določene težave v procesu vključevanja in sprostitve. Menim, da je to povezano tudi z družinsko dinamiko, ne le z razliko v letih med vsemi tremi, ki smo sodelovale. Poskusila sem nekako sproščeno voditi uvodno meditacijo, vendar je res izjemno velika razlika v tem, kako pristopaš k nekomu, ki je star šestdeset, in nekomu, ki je star komaj pet let. V samem procesu je bilo precej naporno iskati neko vmesno pot. Videla sem, da bi z Zalo lahko od samega začetka delala veliko bolj sproščeno in naravno, ker je ne potrebujem spraviti v stanje igrivosti, saj je v takem stanju že sama po sebi. Imela pa bi več težav s tem, da jo pripeljem do nekega bolj umirjenega in osredotočenega stanja, saj ima precej razpršeno pozornost in se ji vse dogaja veliko hitreje, zato se tudi veliko hitreje naveliča.

Z mamo je ravno obratno; veliko lažje jo je pripeljati do umirjenega stanja, saj ima po naravi zelo umirjen in nežen karakter. Jo je pa seveda težje pripraviti do tega, da bi se sprostila in razigrala, saj je minilo že veliko let, odkar se je nazadnje igrala. Večino svojega življenja je imela veliko odgovornosti in skrbi, kar je skoraj nemogoče v celoti izklopiti.

Hkrati je bilo neizogibno, da je mama nečakinjo oziroma svojo vnukinjo poskušala popravljati in opozarjati na to, kaj sme in česa ne sme početi med potekom delavnice, kar

je seveda zmotilo vse tri. Ne mislim, da je bilo njeno ravnanje napačno, saj je tega pač navajena, ker je bila Zala večinoma v varstvu pri njej, tako da bi lahko govorili o nekakšni poklicni deformaciji, ki se ji žal v tej konstalaciji ni mogla izogniti.

Delavnica je tudi zato trajala precej manj časa, kot bi si v resnici želela. Na koncu je trajala malo manj kot pol ure. V tem času smo na začetku dobrih deset minut poskušale meditirati oziroma je bil fokus usmerjen na zavestno in globoko dihanje, katerega prakticiranje bi pripeljalo do pomiritve. Prvih nekaj minut smo zaradi prej omenjenih dinamik s tem imele večje težave, ampak smo vseeno prišle do stopnje pomiritve, za katero sem presodila, da nam ponuja prehod v naslednjo fazo delavnice, v kateri sem razdelila žvečilne gumije.

Vsaka je vzela najprej po en žvečilni gumi, nato pa smo jih žvečile in se poskušale osredotočiti na to, kakšen okus imajo, kako se le-ta spreminja iz izjemno intenzivnega v čedalje bolj blagega, kako se spreminja njegova tekstura iz trde v vse bolj voljno, mehko in lepljivo snov itd. Medtem sem opazila, da sta se obe še veliko bolj sprostiti in postali celo nekoliko razigrani in nagajivi. Mama je na neki točki začela delati balone z gumijem, ki ga je imela v ustih, in je s tem nečakinjo popolnoma fascinirala, kar je seveda vodilo v to, da je to poskusila tudi sama. Moja navodila so bila, da naj žvečita en žvečilni, dokler jima ugaja okus, potem pa ga lahko postavita na površino (tokrat je to bil plastičen zabojček, v katerem so žvečilni, vendar moram to spremeniti) in vzameta svežega. Po petih minutah sem že vključila nov material: kamne, školjke, zdrobljen porcelan, plastične delčke, plastične figurice itd.

Kot pričakovano, se je nečakinja tega izjemno razveselila in se zagreto vrgla v ustvarjanje. Vmes me je kdaj vprašala, kaj naj nalepi na kaj, pa sem ji preprosto odgovorila, da naj izbere sama tako, kot čuti, da ji je najbolj prav, saj ne more nič narediti narobe. To ji je zelo ugajalo. Na koncu je uspela narediti kar tri kipce, s katerimi je bila zadovoljna, in če bi imele več časa, bi lahko še nadaljevala. Morala sem ji obljubiti, da bova delavnico še kdaj ponovili, tako kot je ona morala obljubiti meni, da žvečilnega ne bo nikoli pojedla, ampak ga bo raje shranila za ustvarjanje ali pa vrgla v smeti. Njena izkušnja žvečenja žvečilnega gumija je bila precej sveža, saj te priložnosti še ni velikokrat imela, ravno zaradi strahu odraslih okoli nje pred tem, da bi ga po pomoti pojedla, vendar ji je bilo zelo všeč. Videla sem, kako pomirjujoče je bilo zanjo, hkrati pa ji je bilo zelo všeč, da je imel žvečilni, ki ga je izbrala, okus po jagodah.

Tudi mama me je zelo presenetila. Bila je osredotočena in zdela se mi je precej sproščena, kljub temu da ji je bilo zaradi vremena in ure, ob kateri je delavnica potekala, vidno vroče in zato tudi malo neprijetno. Zelo prikupno mi je bilo, ko sem opazila, da se je med žvečenjem zabavala. Takoj se mi je zdela vsaj dvajset let mlajša, ko sem opazila, kako se ji iskrijo oči ob nagajivem smehu, ko je opazila reakcijo nečakinje in njeno čudenje balonu ter temu, kako potem počí in se prilepi okoli ust. Ne znam opisati, kako zelo sem hvaležna za to izkušnjo, že samo zaradi teh majhnih trenutkov. Na koncu je sicer naredila samo en kipec, ampak je bil v bistvu od vseh najbolj kompleksen in je obsegal več elementov kot moji ali Zalini.

Po koncu mi je povedala, da jo je vse skupaj spomnilo na to, kako se je igrala kot otrok, kar mi je prvič razlagala. Povedala mi je, da se je velikokrat igrala v večjih grmovjih, ki so bila na sredini "votla", kjer je kot majhna deklica imela ogromno prostora, da se je v njih skrila in imela svoj mir. Ker ni imela ravno velike izbire igrač, tako kot jih imajo otroci dandanes, si je delala majhne figurice iz vejic, ki jih je povezovala s travnimi bilkami, nato pa jim je iz drevesnih listov naredila obleke. Ob tem sem bila tako vesela in navdušena, da mislim, da mi ni uspelo zares kaj dosti reči nazaj; samo smejalo se mi je ob spoznanju, da sva si bolj podobni, kot sem mislila do tega trenutka, in da ima mama veliko več ustvarjalne žilice, kot si sama priznava. Verjetno v svojem odraščanju le ni imela dovolj priložnosti za to, da bi se svobodno izražala, zato sem ji še toliko bolj hvaležna za to, da to dopušča meni.

5.1.3 Izzivi in spoznanja

Že v prejšnjem poglavju sem naštel kar nekaj izzivov, s katerimi sem se srečala, tako tehnično, v povezavi z izdelavo prostora za delavnico, kot z izvedbo in potekom delavnice. Bom pa poskusila tukaj še enkrat bolj sistematično povzeti in dodati bolj točno razlago tega, kaj bom v naslednji delavnici poskusila izboljšati.

Kar se tiče tehnične izvedbe, sem omenila, da sem imela težave z napetostjo vrvi in povešanjem konstrukcije, dodala bi še to, da mi je bilo malo odveč pritrjevanje s ščipalkami. Glede povešanja bi mogoče lahko kaj rešila, če bi na horizontalne vrvi dodajala vertikalne, ki bi jih privezala na veje, kar je prva možnost; druga opcija pa je dodajanje opornih točk z dodatnimi palicami, tako kot da bi postavljala dejanski šotor, se

pravi vertikalna palica z diagonalno vrvjo, ki je s sidrom pritrjena v zemljo. Prva možnost mi je všeč zaradi konkretnije inkorporacije v naravo samega okolja, v bistvu si z njim pomagam in ga izkoristim na najvišjem potencialu.

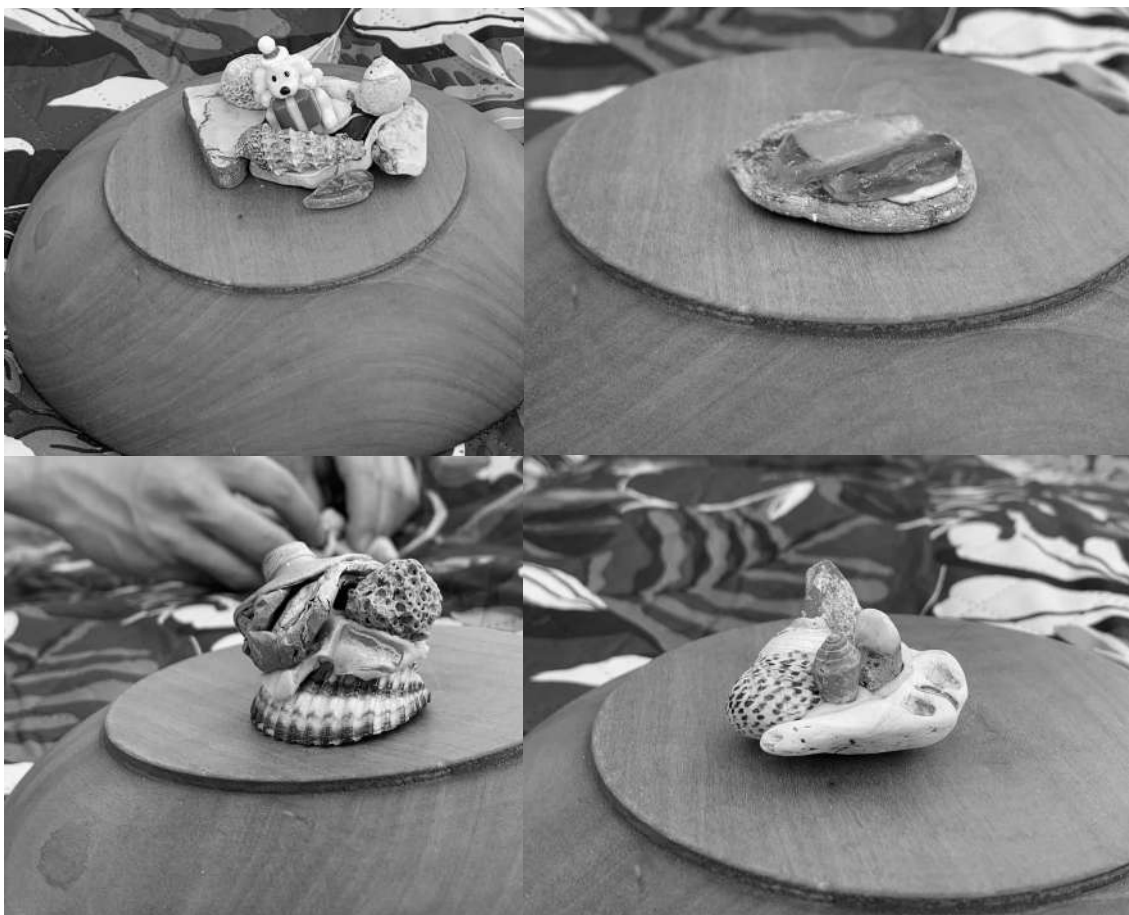
Pri naslednji delavnici bom verjetno dodala par elementov, kot so na primer karabini in vezice, saj bom s tem celotno postavitev lažje stabilizirala, vendar bom še videla, kako točno bom to izpeljala. Žal mi je, da postavljanja prostora za prvo delavnico nisem uspela dokumentirati, zato bom naslednji dve toliko bolj natančno. Za rjuhe sem pomislila, da bi jih bilo mogoče lažje zelo narahlo zašiti skupaj, ko bom postavljala naslednjo delavnico, kjer si bom za postavljanje lahko vzela več časa, saj sem opazila, da bi največ težav rešila s tem, da bi več manjših rjuh spremenila v eno ali dve večji. Mislim, da bi se na ta način tudi celotna struktura na koncu manj povesila.

Kar se tiče delavnic, sem ugotovila, da nujno rabim osnutek, s katerim se lahko pred delavnico vsaj okvirno pripravim na vodenje posameznega dela, še posebej meditativnega, v katerem se s sodelujočimi osredotočamo na dihanje in pomirjanje, ter drugega dela, v katerem prakticiramo čuječnost med žvečenjem žvečilnih gumijev. Hkrati pa menim, da bo izkušnja druge delavnice spet popolnoma drugačna, saj bosta v njej sodelovala moja najbližja prijatelja. Zanima me, kako se bosta dopolnjevala in povezala, in ali bomo, glede na to, da se po navadi ne družimo v isti skupini, uspeli zadihati vsi skupaj.

5.1.4 Fotodokumentacija



Slika 32 »Prva delavnica, kolaž fotografij - potek delavnice«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024



Slika 33 »Prva delavnica, kolaž fotografij – objekti, ki so nastali tekom delavnice«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024

5.2 Druga delavnica



Slika 34 »Druga delavnica - končna instalacija objektov«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024

Na jami, Ljubljana, 11. 7. 2024, 19.30–20.30, prijatelja Lučka (28 let) in Gašper (29 let)

5.2.1 Priprava

Druga delavnica je potekala enajstega julija ob devetnajsti uri in trideset minut, v parku med bloki v Šiški, kjer živim že zadnjih deset let. Potekala je veliko bolj gladko in brez zapletov, saj sem s pripravo prostora začela eno uro prej, in ker sem po prvi delavnici precej razmišljala o tem, kaj je šlo narobe in kako bi si samo postavljanje lahko olajšala, je bilo to v končni fazi izvedeno veliko hitreje, kot sem sprva mislila. Še vedno je bila moteč faktor vročina, saj je nanoslo, da so delavnice potekale ravno med vrhuncem vročinskega vala, na kar nimam nikakršnega vpliva. Poleg tega so bili problem tudi komarji, ki jih na primer v domačem kraju ni toliko kot v Ljubljani in se zato tam s tem problemom nismo srečale, ravno zato na to možnost tudi nisem pomislila.

Pri tokratni izvedbi delavnice sta sodelovala moja najboljša prijatelja, Lučka in Gašper. Lučka je umetnica in je trenutno vpisana na magisterij kiparstva, zato ji je bilo tovrstno ustvarjanje precej blizu, še posebej zato, ker se precej poveževa v zbiranju materialov. Obe sva navdušeni nad podobnimi, vendar jih povezujeva in sestavljava na različne načine, tudi kontekst, kako jih dojemava, se precej razlikuje, ampak se nama zdi, da se na ta način res lepo dopolnjujeva kot prijateljici in sogovornici v umetniško kreativnem svetu. Gašper pa je po drugi strani zaposlen v restavraciji kot natarar in mu je tovrstno ustvarjanje precej tuje. Sicer ga še vedno dojemam kot umetnika, saj je njegov način razmišljanja o hrani in vinu na popolnoma drugem nivoju in res veliko ve o tem področju. Vseeno pa nikoli ni zares poskusil vizualnega ustvarjanja brez namena in smisla, kot ga imata hrana in pijača. O njunih bolj natančnih doživljanjih bom več napisala kasneje, v poglavju, ki je temu namenjeno, vendar lahko tukaj dodam še, da sem delavnico prav z njima želela izvesti ravno zato, ker se večino časa družim z vsakim posebej, saj si drug z drugim nista ravno najbližja. Zanimalo me je, ali se bosta uspela ob delavnici vseeno bolj povezati, spoznati in se drug ob drugem sprostiti.

Izvedba prostora je potekala veliko bolj enostavno, saj sem se po prvem postavljanju že precej naučila, kot po navadi bolj s prakso kot teorijo. Malo manjši trikotnik iz poveznih

vrvi sem postavila med tri drevesa in jih prekrila z belimi bombažnimi rjuhami, ki sem jih uporabila že v prvi delavnici, vendar sem jih pred drugo delavnico sešila skupaj, zato da jih ni bilo potrebno pritrjevati s preveč ščipalkami. Povezne vrvi se sploh ne vidijo, ko si v prostoru, niti na to nisi pozoren, saj okoli sebe vidiš le ljudi na belem ozadju rjuh, te pa so rahlo povešene tudi od zgoraj, kot nežno obdajajoča draperija, ki ambientu doda svežino in umirjenost. Ker so bile povezne vrvi precej nategnjene, se celoten prostor ni povešal, kot se je pri prvi izvedbi, skozi celoten proces je stabilno deloval. Ponovno smo imeli rahlo odprto eno stran s pogledom na travnik in drevesa, namen tega ni bil le vizualni dodatek narave okoli nas, temveč v večji meri dodaten prepričanje, saj je bilo ob tej vročini to nujno. Glasbe nisem dodajala, med meditacijo sem dala navodila, da poslušamo zvoke iz okolice, med katerimi so izstopali ptičje petje, zvoki avtomobilov, pasji lajež, otroški smeh itd. Pri poslušanju sem njuno pozornost usmerjala na tišine, ki nastajajo med posameznimi zvoki, ter zaznavanje začetka in konca posameznega zvoka.

5.2.2 Vključenost udeležencev

V drugi delavnici smo imeli veliko manj težav z vključitvijo udeležencev, kar je bilo mogoče posledica tega, da smo se dobili že pred začetkom in sta bila že med gradnjo šotora ves čas prisotna. Medtem ko smo kramljali in se sproščali, sem jima bolj natančno opisala potek delavnice ter ju na ta način razbremenila skrbi in pričakovanj, ki sta jih gojila do sebe. Sploh Gašperju je bilo to v veliko pomoč in je to sam večkrat poudaril, Lučka pa je omenila, da jo je rahlo presenetilo, ker je pričakovala, da bomo izključno samo sestavljali kipce in žvečili žvečilni gumi. Med postavljanjem sta me fotografirala, da imam dokumentirano vsaj eno postavljanje, tudi zato mi je bilo pomembno, da sta prisotna že prej.

Delavnico smo začeli tako, da sem ju najprej prosila, da svoja telefona in vse odvečne stvari, ki bi ju mogoče med procesom lahko motile, pustita zunaj šotora, nato pa sem oba povabila noter. Prosila sem ju, da se čimbolj udobno namestita, vendar z zavestno in neukrivljeno držo, v kateri smo se počasi spustili v meditacijo. To, da sem jima še pred začetkom vse do potankosti razložila, je po mojem mnenju v največji meri prispevalo k temu, da sta bila skozi celoten proces sproščena ter sta se mi v tem stanju lahko prepustila in zaupala. Ker ju ni nič presenetilo, ju hkrati ni nič vrglo iz tira. Celotna energija, ki se je

razvijala s potekom delavnice, je bila v veliki meri v mojih rokah. Med vodenjem meditacije sem bila pozorna na to, da kolikor se le da, upoštevam povzetek, ki sem ga zapisala v tretjem poglavju. Govorila sem precej počasi, umirjeno in razločno, a vseeno precej tiho, ravno toliko, da sta me slišala, glede na to, da so nas ves čas obdajali različni zvoki, mešanica narave in mesta. Sama meditacija je trajala približno dvajset minut, kar je bilo v bistvu precej dlje kot pri prvi delavnici, in menim, da je imelo to zelo pozitiven učinek na naše nadaljnje ustvarjanje.

Ko smo odprli oči in se počasi spet pričeli iz meditativnega stanja vračati v realno okolje, ki nas je obdajalo, sem jima žvečilne gumije ponudila kar v originalni embalaži, zato da sta lahko vedela, kateri okus izbirata. Nisem hotela, da bi to na primer posameznika pripeljalo v neprijetno stanje, v katerem bi se soočil z nečim, kar mu ne bi ustrezalo. Sta pa preizkušala različne in s tem ugotavljala tudi, kateri jima bolj ali manj ustreza. Zanimivo mi je bilo, ker nihče od njiju ni ravno navdušen nad žvečilnimi gumiji, in sta bila skeptična predvsem glede tega, koliko časa jima bo ugajalo žvečiti. Ko sta pričela, sem ju zopet, kot med meditacijo, zelo rahlo vodila in usmerjala njuno pozornost. Prosila sem ju, da sta pozorna na spreminjanje teksture iz trdega v mehko stanje in na okus, ki izgublja na intenziteti, pa konec koncev na občutke, ki sta jih imela v čeljustih, ravno zato, ker jima je to precej nenavaden in nedomač občutek.

Naslednji korak je bila predstavitev materialov, ki sem jih pred njiju postavila v pokriti leseni posodi. Ko sem jo odkrila, sem ju povabila, da materiale raziščeta in izbereta katerekoli, ki potegnejo njuno pozornost, ob tem pa naj razmišljata o tem, kaj glede tega materiala ju je fasciniralo. Je bila to barva, tekstura, nekaj, kar je v njiju vzbudilo spomine ali asociacije? Oba sta se z zanimanjem spustila v raziskovanje materialov, spomnila sta me na nečakinjo Zalo ter njeno otroško radovednost in navdušenje.

Opazila sem, da smo se vsi skupaj prvič tako igrali, in zares smo imeli občutek, kot da smo spet brezskrbni otroci, ki se lahko prepustijo impresiji momenta. Posebej lepo je bilo opazovati, kako se je sprostil Gašper, ki je ustvaril kar nekaj posebej pristrčnih kipcev, kar je tudi njega navdušilo in mu dalo neko novo, prej nepoznano samozavest. Tudi Lučka se je sprostita in neobremenjeno ustvarjala, kar ji je ponudilo neko distanco od razmišljanja o umetniškem procesu, s katerim ima kot umetnica včasih precej preglavic. Ob delavnici ji ni bilo treba razmišljati, kaj je prav in kaj narobe, nad sabo ni čutila nobenega pritiska

glede tega, kako bi nekaj moralo izgledati ali pa kaj pomeni končni produkt. To je popolnoma drugače od umetniškega procesa, ki ga doživlja kot vizualna umetnica, v katerem si poskuša na vsa ta vprašanja odgovoriti jasno in jedrnato, saj na ta način najbolj učinkovito komunicira idejo svojega dela.

Zanimivo je bilo tudi to, da sta se od nekaterih izdelkov na koncu le težka poslovila, ko smo jih postavljali v skupno instalacijo. Res se lahko hitro navežeš na nekaj tako banalnega, sploh ne bi pomislil, da te tako prevzame, saj je v bistvu le asemblaž različnih materialov, a je v njih očitno kljub temu toliko intimnosti v izbiranju, intimnosti v žvečenju, toliko nas samih, da jih je težko pustiti za sabo.

5.2.3 Izzivi in spoznanja

Glavno spoznanje druge delavnice je definitivno to, da je vse lažje, če si bolje pripravljen, in da v drugo vse poteka veliko bolj gladko, ker prvič vidiš, kaj vse bi moral nadgraditi. Kar se tiče postavljanja same konstrukcije, na katero sem obesila rjuhe, je definitivno zelo pomagalo to, da sem se prvič lotila popolnoma na vrat na nos in improvizirala, le tako sem ugotovila, kaj mi manjka in kje moram biti bolj pozorna. Kot sem napovedala v spoznanjih prve delavnice, sem tokrat uporabila še karabine, saj so služili kot povezovalni člen med navadno in povezovalno vrvjo (gurtno). Povezovalne vrvi so omogočile, da je konstrukcija delovala popolnoma stabilno in močno, brez povešanja in podiranja, hkrati pa se jih ni videlo, saj so jih rjuhe, ki so se rahlo povesele skozi sredino trikotnika, ravno prav zakrile.

Kar se tiče prostora oziroma šotora umeščenega med tri drevesa, se mi zdi, da je bil drugi poizkus zelo uspešen in bi verjetno naslednjič ponovila z istim postopkom, še posebej za enako veliko oziroma majhno skupino. Za večjo skupino bi naredila manjše prilagoditve, ampak bi še vedno izhajala iz teh osnovnih materialov, torej vrvi, povezovalne vrvi, karabinov in rjuhe. V prostor sem, tako kot že pri prvi delavnici, na tla namestila vodoodporno površino in manjše blazine, na katerih smo lahko sedeli, prav tako pa nekaj odej v kote, da sem jih s tem omehčala ter tako ustvarila bolj prijazen in nežen ambient.

Glede poteka delavnice mi je res pomagala bolj temeljita priprava in razdelava posameznih točk. Tudi to, da sem si približno zapisala, kaj moram kdaj reči, in da sem to pred delavnico parkrat ponovila, mi je zelo pomagalo. Seveda sem kljub pripravam

vseeno improvizirala in se prepustila toku momenta. To se mi zdi nujen aspekt te delavnice, saj drugače postane preveč ostro in hladno, česar si res ne želim, saj mi je bistveno to, da smo vsi vključeni čim bolj sproščeni. Edini izzivi, s katerimi smo se soočali, so bili torej okoljski; vročina in komarji, na katere imamo, ko smo na zunanjih površinah, žal bolj omejen vpliv.

Ker smo po delavnici z druženjem nadaljevali na strehi mojega bloka, kjer komarjev ni, pa tudi vročina kasneje ni bila več tako neznosna, sem prišla na idejo, da bi naslednjo delavnico priredila kar tam. Rjuhe bi lahko obesila kar na vrvi, ki so namenjene obešanju perila, in tako oblikovala zaprt prostor, ki bi po mojem mnenju lahko deloval ravno tako udobno, če ne še bolj, kot šotor med drevesi. Zagotovo se ambient in občutek nekoliko spremenita, ampak bistvo prostora so bele rjuhe, ki nas obdajajo, ter udobne odeje in blazine, na katerih sedimo. Bistvo je, da je to prostor združitve, kjer skupaj sedimo v krogu in se na ta način povežemo. Verjetno je precej pomembno, da poudarim, da nikakor nisem nikoli nameravala prostora omejiti samo na en način izvedbe. Želim si ravno obratno, da bi se takšne prostore lahko postavilo kjerkoli in kadarkoli, saj je na ta način delavnica v celoti prenosljiva in modularno prilagodljiva okolju. Menim, da mora biti izvedljiva tako v zunanjem kot notranjem prostoru, preizkusiti pa nameravam vse možnosti.

5.2.4 Fotodokumentacija



Slika 35 »Druga delavnica, kolaž fotografij – postavitve prostora«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024



Slika 36 »Druga delavnica, kolaž fotografij – zaključna instalacija«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024

5.3 Tretja delavnica



Slika 37 »Tretja delavnica – med ustvarjanjem«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024

Celovška cesta, Ljubljana, 19. 7. 2024, 21.00–21.45, prijatelji Gašper (29 let), Aljoša (28 let), Lučka (28 let) in Katarina (29 let)

5.3.1 Priprava

Tretja delavnica je potekala devetnajstega julija ob enaindvajseti uri, pri meni doma v Ljubljani. To delavnico sem organizirala v povezavi s praznovanjem svojega rojstnega dne, kar se je izkazalo za precej veliko napako, a o tem bom več pisala kasneje. Same priprave so kljub poprej nabranim izkušnjam vsebovale kar nekaj preprek, saj sem šotor za delavnico načeloma želela postaviti na strehi svojega bloka, na koncu pa sem vse skupaj prestavila in postavila v svojo sobo, kar je prostor za šotor precej zmanjšalo. Do te spremembe je prišlo zaradi slabe napovedi vremena, saj nisem hotela tvegati, da bi nas na strehi ujela nevihta. Postavitvev v moji sobi mi je bila vseeno zelo všeč in je, kar se tiče udobja, do sedaj še najbolje delovala.

Samo postavljanje je bilo na tej točki precej enostavno; morala sem samo ugotoviti, na kaj bi pritrčila vrvi in kako bi jih lahko speljala po prostoru na način, da bi bile dovolj napete, dovolj visoko postavljene itd. Odločila sem se, da bom na polico, ki je pritrjena nad pisalno mizo, na omaro in na lesen rob, ki obkroža plastična okna, pritrčila majhne očesne vijake, skozi katere sem potem napeljala vrv za obešanje perila, ki jo sestavlja tanka žica obdana s prozorno plastiko. To sem uporabila zato, ker sem jo imela ravno pri roki in jo je bilo lažje napeljati skozi tanke odprtine očesnih vijakov, poleg tega pa je tudi zelo stabilna. Sledilo je obešanje rjuh in njihovo razporejanje po prostoru na način, da jih čim bolj izkoristim, ter nazadnje notranje oblikovanje udobja z odejami, blazinami in visečimi lučmi, ki so pričarale še bolj intimen ambient.

5.3.2 Vključenost udeležencev

Tretja delavnica je bila po številu udeležencev največja do sedaj, vendar vseeno precej manjša, kot sem predvidevala na začetku. Tako je nanoslo zaradi spremembe prostora, ki enostavno ne bi imel kapacitete za še večje število ljudi. Ugotavljam, da je velik del prirejanja delavnic povezan s fleksibilnostjo, saj si ves čas v stiku z različnimi ljudmi, ki imajo drugačne, včasih kontrastne želje in poglede na situacije. Temu se moram seveda

sproti prilagajati in ugotoviti, kako izkušnjo narediti zanje čim bolj udobno. Bistven del delavnice je namreč, da se ljudje v udobnem okolju sprostijo.

Kot sem omenila že prej, je bila ideja, da bi tretjo delavnico naredila v povezavi s praznovanjem svojega rojstnega dne, precej velika napaka. To je postalo očitno že takoj, ko sta prišla prva prijatelja, na začetku zbiranja, ko smo čakali na ostale. Seveda sta si oba takoj prižgala cigareto in postregla s pivom, česar nisem hotela omejevati, v resnici v tistem trenutku niti nisem pomislila, da bi to lahko imelo tako velik vpliv na potek delavnice, vendar sedaj vem bolje. Ko so v roku pol ure prispeli vsi sodelujoči, seveda nisem imela občutka, da nas lahko kar preženem k ustvarjanju, vsi smo že bili zatopljeni v svoje pogovore in na tej točki je vsak izmed nas bil že malo pod vplivom zaužitih substanc. Veliko večji vpliv, kot bi si mislila, so imele že cigarete, saj spremenijo okus in vplivajo na zaznavanje vonja, velik del delavnice pa je prav ta netaktilen stik z materiali.

Največja napaka, ki sem jo naredila, je bila ta, da se sama nisem uspela dovolj pomiriti ali sprostiti, da bi lahko vodila meditacijo na način, kot sem jo pri drugi delavnici. Ob tem, ko sem to poskusila, sem imela nenaraven in prisiljen občutek, zato sem jo naredila čisto prekratko in dejansko ni imela nikakršnega vpliva. Vse skupaj se je potem razvilo v igranje, ki je sicer na neki točki pričelo delovati naravno, vendar se nihče od nas ob tem ni v celoti sprostil. Po koncu delavnice je bila prva ugotovitev ravno pomanjkanje meditacije in njenega pomirjujočega vpliva ter stanja odprtosti, v katerega te pripelje.

Zelo zanimivo mi je bilo, da smo se po tej delavnici in ustvarjanju kipov več kot eno uro pogovarjali o tem, kaj ljudem v današnji družbi pomeni estetika in kaj sploh definiramo kot estetsko. So res lahko kupi smeti estetski? Smo samo postali leni in je kovanje konceptov na podlagi referenc bolj pomembno od samega izdelka? Ima večjo vrednost dobra ideja ali lep izdelek in kako lahko nekaj objektivno definiramo kot lepo? Kako kapitalizem in hiperprodukcija vplivata na izgled umetniških del? Bomo za vedno ujeti v vizualnem svetu dvajsetega stoletja ali se bomo teh okvirov uspeli kdaj znebiti?

Več kot očitno so to vneto debato o grdem in lepem vzbudili kipi, ki niso ne eno ne drugo, vsaj ne na prvo žogo, a menim, da jih je težko definirati kot izdelke, saj so le del končnega produkta. Samo umetniško delo dojemam kot celoten proces in izkušnjo delavnice; zajema proces izdelovanja, povezovanja in skupnega intimnega stanja, v katerem se

povežemo z dihanjem, žvečenjem in čutenjem. Zato v tem primeru umetniško delo ni uspelo, saj se nismo mogli zares povezati, niti s samim seboj, kaj šele z drug drugim ali pa z materiali, ki smo jih raziskovali. V pogovoru, ki se je razvil, smo ugotovili tudi, da tovrstno ustvarjanje zahteva precejšnjo mero samozavedanja in zmožnosti refleksije, ki je res nima vsak ali pa je ni vsak zares navajen. A to je stvar prakse, enako kot so stvar prakse čuječnost, meditacija in razumevanje moči sedanjega trenutka.

5.3.3 Izzivi in spoznanja

Glavni izzivi v tretji delavnici so bili torej slabo predpostavljanje in planiranje dogodka, netrezno stanje udeležencev in nezmožnost doseganja umirjenega stanja. Kar se tiče prestavljanja prostora oziroma postavljanja šotora s strehe v mojo sobo, po mojem mnenju ni vplivalo na potek delavnice, šotor je deloval udobno in za pet ljudi dovolj prostorno, tudi vroče ni bilo preveč. V glavnem so bile težave v izvedbi in pripravi poteka delavnice. Kljub temu da je bila druga delavnica v tem smislu precej uspešna, res nisem mogla predvideti, da bodo substance, ki jih niti ni bilo veliko, imele tako vznemirjujoč vpliv na vse skupaj.

Načeloma sem najprej mislila, da bom naredila samo tri delavnice, da bo ta najbolj obsežna, in v moji glavi je bilo logično, da bo tudi najbolje potekala, saj bi do takrat že imela dve izkušnji, ker pa žal ni uspela, sem se odločila, da bom priredila še četrto delavnico. Tokrat upam, da mi bo vreme dovolilo, da jo res izvedem na strehi, saj ima prav posebno energijo, poleg tega pa se mi zdi smiselno, da preizkusim čim več različnih prostorov in okolij, da vidim, kako vplivajo na počutje sodelujočih.

5.3.4 Fotodokumentacij

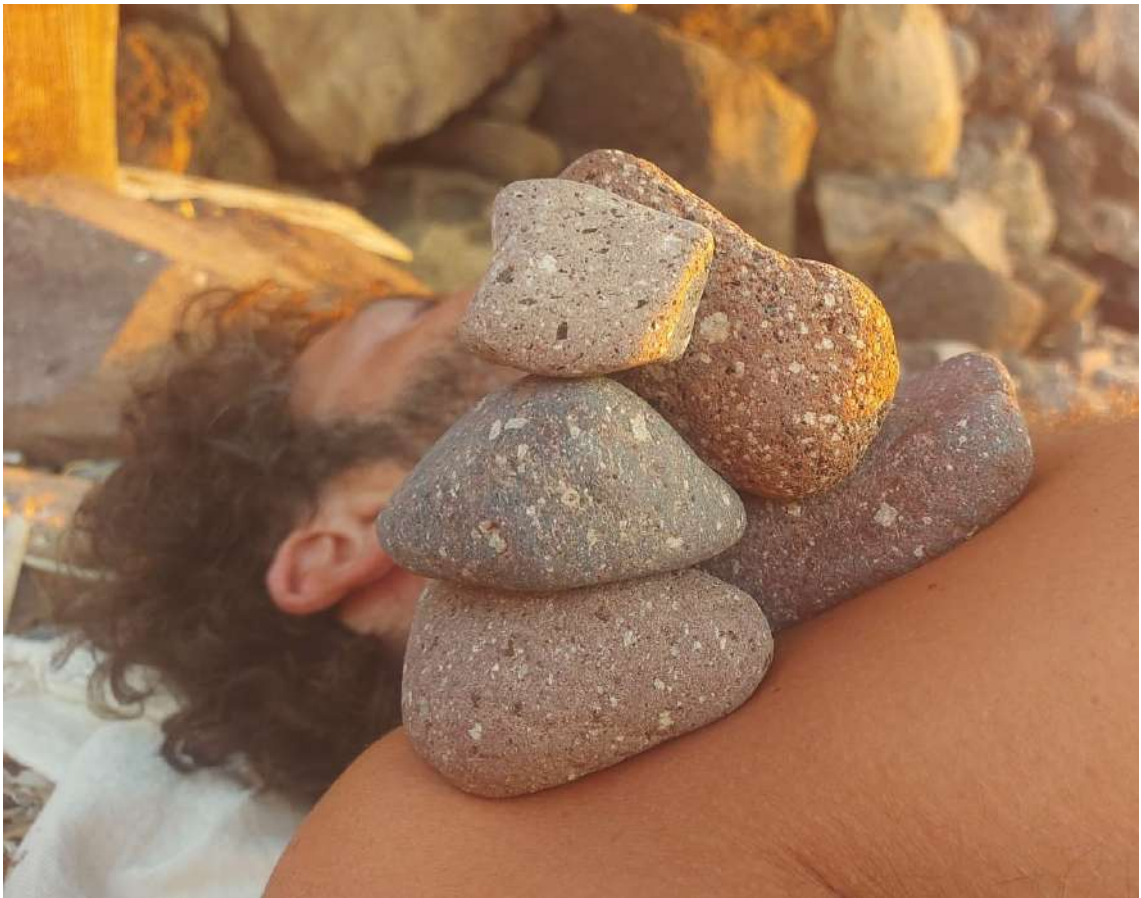


Slika 38 »Tretja delavnica - očesni vijaki za konstrukcijo«, Foto: Katarina Prislán, Vir: osebni arhiv, 2024



Slika 39 »Tretja delavnica – kolaž fotografij – prostor in potek delavnice«, Foto: Katarina Prislán, Vir: osebni arhiv, 2024

5.4 Razsvetljenje s kamni



Slika 40 »Razsvetljenje s kamni«, Foto: Katarina Prislán, Vir: osebni arhiv, 2024

Čeprav se verjetno naslov sliši precej smešno, je to najbolj točen opis tega, kar se mi je zgodilo na morju v Grčiji, kamor sem odpotovala kmalu po izvedbi tretje delavnice. Bila sem na manjšem vulkanskem polotoku, kjer ni veliko turistov in je zato narava neokrnjena, resnično lepa, na trenutke celo malo nevarna, saj so poti do plaž precej neutrne. Ravno zato je delovala surovo ter s tem vzbujala ponižen občutek, občutek strahospoštovanja in pristnosti.

Prvi dan, ko sva s prijateljico prispeli v stanovanje, naju je najbolj presenetilo to, da nama je namesto babice, ki sva jo obe pričakovali, vhodna vrata odprl mlad Grk in naju toplo sprejel. Ko sva se namestili, naju je povabil na streho stavbe, kjer naju je pozdravil in objel čudovit razgled na okoliške stavbe in morje, pa seveda na neskončno črnino posejano z nešteto zvezdami. Tako se je začelo naše prijateljstvo. Vsak dan smo se pozno v noč pogovarjali, se spoznavali in ugotovili, da nas vse zanima in povezuje ljubezen do performansa, gledališča in vizualne umetnosti.

Tekom druženj sva ugotovila, da naju združuje fascinacija nad različnimi materiali in nekakšna spiritualna povezanost z njimi, saj sva oba zbirala različne stvari. Obema so bili najbližje prav kamni, ki pa so imeli na tem polotoku zaradi vulkanskega izvora prav posebno strukturo in energijo. Na vsaki plaži so bili različnih tekstur, ampak tam, kjer sva skupaj doživela neksus z njimi in med sabo, so bili mehki in gladki, kljub svoji v osnovi precej grobi površini. Zanimivo je bilo, da se ob pripekajočem soncu niso v celoti razbelili in je bilo vseeno udobno hoditi po njih, jih pestovati in z njimi sestavljati stolpe, ki so zaradi njihove bolj grobe teksture imeli veliko več ravnovesja. Sestavljanje stolpov me je tako prevzelo in navdušilo, da sem kamne na neki točki začela zlagati na svojega novega prijatelja. V pričakovanju, da me bo ustavil, sem seveda začela počasi in previdno, samo z enim manjšim stolpom, a ker ga moje početje očitno ni niti malo motilo in mi je dal vedeti, da mu je zanimivo, sem postopoma nadaljevala, dokler ni imel na prsih zgrajeno nižjo ograjo ali pa zid.

Postopek je bil neizmerno pomirjujoč in transcendentalen, saj sem vsak premik morala narediti popolnoma pomirjeno, počasi in previdno, da se posamezni stolpi ne bi podrli, saj bi ga s tem lahko poškodovala. Ves čas sem morala biti pozorna na njegovo dihanje, on pa na moje premike. Bila sva popolnoma usklajena, postala sva eno. Vse skupaj je trajalo slabe pol ure, a se je hkrati zdelo kot cela večnost in kot en sam trenutek. Oba sva dihala

umirjeno in plitko, skoraj sva zadrževala dih, kar precej intenzivno vpliva na način razmišljanja, saj se v celoti osredotočiš samo na eno stvar in si kot začaran, ujet v nekakšen mehurček. Na neki točki sem vse kamne z njegovih prsi počasi zložila na njegove roke in noge, da je lahko spet globoko zadihal, vendar se še vedno ni mogel premikati. Celotna izkušnja je na oba vplivala neizmerno pomirjujoče, kot nežno zibanje v polzavedno stanje. V bistvu sva brez neposrednih dotikov oba doživela enega najbolj intimnih in senzualnih trenutkov v najinih življenjih.

To zgodbo opisujem zato, ker se mi zdi, da mi je še dodatno okrepila mojo že tako globoko povezanost s tem materialom, in hkrati zato, ker sem bila navdušena nad tem, kakšen nivo občutenja lahko dosežemo prek dotika s kamni. To bi na nek način rada vključila tudi v svojo četrto delavnico, mogoče kot navodilo, da se udeleženci materialov dotikajo na različne načine, se z njimi rahlo božajo po dlaneh in rokah, mogoče po vratu. Želim si vključiti senzualnost, ki sem jo doživela sama, saj po moji izkušnji tudi to pomaga pri tem, da pridemo do pomirjenega in osredotočenega stanja, hkrati pa nas popolnoma razoroži in razkrije ranljivost, ki je nujna za to, da se zares predamo sedanjemu trenutku in v njem v celoti zaživimo.

5.4.1 Fotodokumentacija



Slika 41 »Razsvetljenje s kamni – Alexandros AZ«, Foto: Katarina Prisljan, Vir: osebni arhiv, 2024

5.5 Četrta delavnica



Slika 42 »Četrta delavnica – razsvetljenje Biginj«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024

Celovška cesta, Ljubljana, 23. 8. 2024, 20.30–22.00, prijateljice Katarina (29 let), Živa (25 let) in Katja (29 let)

5.5.1 Priprava

To bo uradno moja zadnja delavnica v sklopu magistrske naloge. Želela sem sicer večjo skupino, zato sem vse povabila več kot dva tedna prej. Za ta datum se je javilo sedem punc. Vendar se je na koncu žal izteklo drugače, kot sem pričakovala. Kljub temu da sem jih v začetku tedna še enkrat spomnila na potek delavnice, kljub temu da sem jih prosila, naj mi javijo vsaj dan prej, če ne bodo uspele priti, je to naredila le ena, tri pa so odpovedale zadnji trenutek, le uro pred začetkom.

Priprave na delavnico so potekale precej bolj sproščeno kot kadarkoli prej. Kljub temu da je prejšnja imela svoje minuse, saj sem se tudi iz njih veliko naučila. Dan prej sem se srečala z mentoricama, s katerima sem še enkrat pregovorila celoten potek, kar me je dodatno pomirilo. Dali sta mi nasvet, da tokrat fotografiram prostor in razložim, zakaj sem kaj postavila, kamor sem, ter da se preprišam, katere od elementov, ki gradijo prostor, bi še lahko odstranila in zreducirala za to, da bi nam bilo še vedno udobno. Menim, da bi načeloma lahko odstranila skoraj vse; tako podlago, na kateri smo sedele, blazine in odeje, ki so bile namenjene dodatnemu udobju, tudi rjuhe, ki so nas obdajale. Mogoče bi bile edina stvar, ki bi jo ob tej pozni uri pogrešale, svetilke, ki smo jih imele obešene nad glavami, saj so nam omogočile ustvarjanje in igranje z materiali, poleg tega pa na strehi ni drugega vira svetlobe.

Vendar sem se kljub vsemu odločila, da si želim ohraniti vse te elemente, ker sem pri prejšnjih izvedbah delavnice videla, da je to vseeno pozitivno vplivalo na celoten proces. V primerjavi z doživetjem na plaži, kjer smo prav tako imeli po tleh brisače in odeje, kjer smo popravili pokvarjen senčnik, da nas je lahko še naprej ščitil pred žgočim soncem, je bilo seveda na strehi malo bolj udobno, ampak vseeno primerljivo. Poleg tega pa še vedno vztrajam pri tem, da je ta šotor nekakšno gnezdo otroštva, ki ponuja varno zavetje, zato se mi je v takšni izvedbi še vedno zdel najbolj smiseln.

Tokrat sem delavnico dejansko lahko postavila na streho svojega bloka, saj je vreme na srečo držalo svojo napovedano obljubo. Izbrala sem stran, ki je obrnjena proti severovzhodu, ker na to stran čez dan ni bilo uprto sonce, zato tla niso bila preveč

pregreta, kar v nasprotnem primeru deluje, kot da sedi na krušni peči. Nisem pripravljala nobene dodatne konstrukcije, temveč sem uporabila že obstoječe vrvi, ki so namenjene obešanju perila. Rjuhe sem obesila samo na strani, zgoraj pa sem pustila odprto, da smo imele več zraka, pa tudi zato, da smo imele ves čas stik z zvezdami, ki so se zaradi jasnega neba lepo videle. V tem smislu je prostor mogoče res bil rahlo poenostavljen, izkoristil je ready-made strukturo in se zvil z okolico, kot da je vedno bil tam. Menim, da so rjuhe kot stene super delovale, ker so pomagale pri tem, da smo se lažje osredotočile in da nas naključno dogajanje v okolici ni prevečkrat zmotilo pri umirjeni koncentraciji.

5.5.2 Vključenost udeležencev

Vse tri punce so bile od samega začetka zelo aktivno vključene v delavnico. Prišle so pripravljene na to, kar je sledilo, in celo z določenim namenom, saj so imele nekatere med njimi za sabo težji dan in so si želele pomiritve. Pričele smo že, preden smo prišle na streho, saj smo se najprej ustavile v stanovanju, da smo odložile vse, česar nismo rabile, da na strehi ne bi bile obremenjene z odvečnimi stvarmi. Zaradi nedostopnosti dvigala smo na streho šle po stopnicah, kar je na nek način delovalo kot krajše romanje in uvod v delavnico, saj sem že medtem ko smo hodile, opozarjala na dihanje in na to, da so pozorne na svoje korake.

Ob prihodu na streho so se vse razveselile strukture šotora, ki je bila namenjena delavnici, malo zaradi zanimivega videza, pa zaradi občutka inkognito skrivališča na planem, saj je v resnici izgledalo, kot da so rjuhe izobešene za sušenje, in od daleč ne bi niti pomislil na to, da je to prostor, v katerem se odvija umetniška delavnica. Takrat je bil še mrak, zato je bil učinek drugačen kot kasneje, ko so prostor osvetljevale tri lučke in je bilo očitno, da se za rjuhami nekaj dogaja.

Začele smo z meditacijo. Večini je šlo kar dobro, enkrat vmes je prišlo do malo večje motnje s smehom, ki nas je vse malo vrgla iz koncentracije, vendar smo se dokaj hitro uspele vrniti nazaj v umirjeno meditativno stanje. Trajalo je precej časa, preden sem vključila žvečilne gumije in jih povabila v prakticanje čuječnosti ob žvečenju. Ves čas, tako med meditacijo kot med žvečenjem, sem jih poskušala čimbolj nežno usmerjati in dajati zelo jasna navodila, ki pa so ostala odprte narave za njihovo interpretacijo. Materiale, ki sem jih vključila po dobrih desetih minutah žvečenja žvečilnih, smo

raztresle na sredino kroga med nami, da smo jih lahko čimbolj pozorno opazovale in med njimi izbirale tiste, ki so nas poklicali. Vse smo si pričele graditi nekakšno banko materialov, vsaka na svoj način, od razvrščanja po velikosti, barvi, teksturi, obliki ali pa tudi v celoti naključno.

O izbiranju materialov smo se že sproščeno pogovarjale in delile svoje misli ter občutke glede materialov, pa tudi glede žvečenja. Zanimivo nam je bilo, da smo velikokrat vmes pozabile na to, da sploh imamo žvečilni v ustih, kar sem razumela kot uspeh v smislu dosežene sproščenosti med nami. V doživljanju materialov sem predlagala še dodatne korake, ki jih je inspiriralo doživetje s kamni na morju. Predlagala sem, da se poskušajo z materiali, ki so jih izbrale, nežno božati po nadlakti ali vratu, kjer je koža bolj nežna in občutljiva, da začutimo teksture in materialnost še na drugačen način kot običajno. To je pripeljalo do tega, da smo ugotovile, da so nekateri kamni toplejši od drugih, da imajo nekatere školjke še vedno zelo živ občutek, da je les nekaj zelo mehkega in toplega. Hkrati pa je neizogibno prišlo do tega, da smo poskusile materiale doživeti še z drugimi čuti, zato smo jih začele vohati, kar je pripeljalo do tega, da smo ugotovile, da imajo nekateri materiali, tudi če so iste narave, precej prijetnejši vonj kot drugi.

Medtem ko smo sestavljale, smo se precej pogovarjale, delile impresije, izkušnje in občutke, kar je privedlo do tega, da smo ugotovile, da smo lačne in žejne. S tem smo postopoma zaključile svoje kipe, porabile še zadnje prežvečene žvečilne kot lepilno sredstvo, nato smo si šle umiti roke. Ko smo se vrnile, sem vse prosila, da napišejo svoje občutke in misli glede delavnice, nisem jim dala omejujočih in striktnih vprašanj. Navodilo je bilo, da napišejo, kako so doživljale situacijo, kot bi to zapisale v svoj dnevnik. In res so se vse tri zelo potrudile, si vzele precej časa in na ta način se je to umirjeno in kontemplativno stanje še nadaljevalo.

Ko smo zaključile z vsem skupaj, smo se lotile hrane in pijače, ki sem ju pripravila ravno za ta namen. Zanimivo mi je, kam se je razvil pogovor, saj smo se, glede na to, da si nismo tako blizu, da sta se dve spoznali šele na delavnici, da niti sama nisem z vsemi imela poglobljenega in dolgega prijateljstva, pogovarjale izjemno osebne stvari, o katerih se do takrat na tak način nisem pogovarjala še z nikomer. Govorile smo o tem, kdaj smo prvič dobile menstruacijo in kako smo se ob tem počutile, kako smo povedale staršem, kako so se oni odzvali. Govorile smo tem, kako so nas vzgajali, kaj bi si same želele delati

drugače, če bomo kdaj imele otroke, govorile smo o strahu, ki pride z mislijo na prihodnost in potencialno bodočo družino. Delile smo zgodbe o mamah in babicah, pa o svojih ljubeznih in občutku nemoči, ko pomislimo na vse, kar se dogaja na svetu. Delile smo ogromno nežnosti in se ob tem počutile varne, sprejete in razumljene. Sama sem se po tej delavnici počutila kot celota, kot da sem se napolnila z neko energijo, ki sem jo do takrat pogrešala. Počutila sem se suvereno in samozavestno, močno, ker sem vedela, da v večini misli, za katere sem se bala, da so lastne samo meni, nisem sama. Seveda je verjetno res veliko odvisno od tega, s kom delaš, ampak menim, da sem tokrat pristopila še najbolj samozavestno in umirjeno, občutki, ki sem jih imela potem, pa so bili direktna posledica tega.

5.5.3 Izzivi in spoznanja

Največji izziv, ki ni omejen samo na zadnjo delavnico, ampak na vse, je organizacija ljudi. Ne vem točno, kako se s tem soočiti oziroma kaj bi morala narediti drugače, da bi ljudje dejansko prišli, če to napovedo, ali pa da bi vsaj prej odpovedali. Zdi se mi, da je mogoče krivo to, da smo prijatelji, kolegi oziroma znanci, ki se dobro razumemo, in zato nekako pričakujejo, da ni panike, če odpovedo zadnji trenutek, saj jim ne bom zamerila. Seveda nikomur ne zamerim, mi je pa žal, ker bi lahko povabila koga drugega, če bi prej vedela, da jih toliko ne bo uspelo priti. Škoda je tudi zato, ker sem si res želela vsaj enkrat voditi malo večjo skupino, da vidim, kako to deluje, da bi o tem lahko kaj napisala in primerjala več različnih izkušenj.

Ampak bom glede na odzive sodelujočih verjetno še večkrat v prihodnosti vodila takšne delavnice in jih razvijala naprej. To v glavnem delam zase in za svoj notranji mir, očitno pa s tem dejansko lahko na podoben način pomagam tudi drugim. Definitivno bom naslednjič tudi prosila za dnevniške zapise po delavnici, ker so mi dali globok uvid v to, kako potek vpliva na sodelujoče. Zagotovo se moram še bolj pripraviti, mogoče pred delavnico nekaj časa meditirati, zato da se v celoti pomirim in prizemljim. Res bi bilo najbolje, če bi lahko vedno vodila delavnico na strehi, vendar to že zaradi vremena in spreminjajoče se temperature skozi sezone ne bo mogoče. Zanimivo je že z vidika dostopanja, pa tega, da si v stiku z nebom, da si v nekakšnem medprostoru, hkrati zunaj in notri, da imaš v bistvu vse pri roki, ampak se vseeno počutiš, kot da bi bil nekje daleč stran

od vseh ostalih ljudi. Upam na to, da bi se lahko z večjo mero priprav pomirila do te mere, da bi lahko še bolj pomirjujoče vplivala na sodelujoče in lažje navigirala trenutke, ko bi se zaradi česarkoli zmedli in izgubili koncentracijo.

5.5.4 Fotodokumentacija



Slika 43 »Četrta delavnica – kolaž - pozicija prostora za delavnico«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024



Slika 44 »Četrta delavnica – kolaž - prostor in razgled«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024



Slika 45 »Četrta delavnica – izbori materialov«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024



Slika 46 »Četrta delavnica – kolaž – končani objekti«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024



Slika 47 »Objekt #6«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024

6 Razprava

6.1 Interpretacija ugotovitev

Ob koncu vseh delavnic menim, da lahko potrdim svoje domneve in pričakovanja, ki sem jih imela do teh izkušenj. Primarni cilj delavnice je bil raziskati in prikazati pomirjujoč in sproščujoč učinek spontanega ustvarjanja. Priskrbela sem material, ki je v sodelujočih vzbudil zanimanje, asociacije, igrivost in radovednost. Vse to je sicer bilo pri nekaterih bolj, pri drugih manj povezano z mešanimi občutki glede taktilnosti prežvečenega žvečilnega gumija v rokah, vendar je zanimivo, da jih to ni odbijalo do te mere, da bi z ustvarjanjem prekinili.

Po tretji, edini spodleteli delavnici sem ugotovila, da je uvodna meditacija ključnega pomena, saj udeležence pripelje do umirjenega in neobsojajočega stanja, v katerem sami sebi dopustijo sprostitev in predanost igri ter improvizaciji. Delavnica je delovala podobno na najrazličnejše skupine ljudi, ki so se razlikovali tako po spolu, starosti kot tudi glede na ozadje njihove izobrazbe in dela, ki ga opravljajo. Menim, da sem delavnico po prvi izkušnji, ki je bila še dokaj nesigurna, vodila na efektiven način. Namen je bil, da udeleženci ustvarjajo na neobremenjen način, brez določenega cilja, brez občutka, da mora to, kar ustvarjajo, imeti kakršnokoli estetsko vrednost, in po mojem mnenju je ta praksa pomembna za vsakogar. To se mi je najbolj potrdilo po prvi in drugi delavnici, v katerih so sodelovali najbolj kontrastni ljudje. Seveda ni nujno, da se ustvarja na tak način, kot sem ga zasnovala v svoji delavnici; kot sem omenila v poglavju, kjer se dotikam umetnostne terapije, je tak način ustvarjanja lahko implementiran v katerikoli način izražanja, od vizualnega pa do glasbe, plesa in gledališča.

Moja delavnica se od običajnih seans umetnostne terapije razlikuje po svojih značilnostih ritualnosti, po tem, da aktivno vključujem prakticiranje meditacije, pozornosti in čuječnosti ter da je moja želja v ljudeh znova vzbuditi otroško igrivost in radovednost, kar dosežem z izbiro najdenih in vsem dostopnih materialov, ki so nam blizu kot nekakšni arhetipi. S tem seveda mislim predvsem na kamne, vendar podobno delujejo tudi kosi lesa, školjke, brušeno morsko steklo in raznorazne naključne najdbe. Na ta način

delavnico naredim dostopno prav vsem kot prakso, ki jo lahko vsakdo prakticira doma, v gozdu, na morju ali sredi mesta, dokler ima pri roki nekaj zanimivih materialov in žvečilni gumi.

Z vsako delavnico sem določene stvari spremenila, nadgradila ali poenostavila, glede na to, kakšno izkušnjo smo imeli s sodelujočimi, in ugotavljam, da je to edini način, na katerega se ta delavnica lahko vodi in ohranja še naprej. Ne sme biti rigidna ali omejujoča, dopuščati mora možnosti nenadnih sprememb, prekinitev, omogočati mora deviacije, ki pri sodelujočih ne izzovejo obsojanja ali odpora. Delavnica deluje kot praksa hvaležnosti za tukaj in zdaj, kot varno okolje, kjer se vračamo k svoji osnovni, otroški biti, ki je polna ljubezni in miru, še posebej, če se znajdemo v okolju z ljudmi, ki poskušajo ustvarjati podobno energijo.

6.2 Povezava s teoretičnimi okvirji

V raziskovanju teoretične podlage sem se oprla predvsem na umetniška dela, ki se na posreden način dotikajo ali pa neposredno implementirajo ideje taoizma in zen budizma. Poleg tega sem raziskala tudi interaktivna umetnostna dela, pri katerih gledalci sooblikujejo delo tako, da sodelujejo na tak ali drugačen način in s tem doprinesejo, vplivajo in konec koncev določijo končni rezultat umetniškega dela. Z mojo delavnico se tovrstne oblike umetniških del povezujejo, ker se osredotočajo na izkušnje in vključenost udeležencev, torej na celoten proces, ne le na končni izdelek.

Z integracijo elementov čuječnosti, zen budizma in taoizma v proces želi delavnica pomagati udeležencem, da se sprostijo, osredotočijo in presežejo vsakodnevne predsodke in skrbi. V samem ustvarjalnem procesu se odražajo poglobljena načela zen budizma v obliki spontanega, igrivega in svobodnega pristopa udeležencev. Kot uvod v delavnico se je to, da se pomirimo in prizemljimo, izkazalo kot nujno, saj se v primeru, ko tega nismo izvedli, nikakor nismo uspeli vživeti v naivno raziskovanje materialov in je izkušnja takrat le mlačno izzvenela. Vodena meditacija, ki spodbuja prisotnost, odprtost in domiselno razmišljanje, se je zdela najbolj učinkovita metoda, da sodelujoče pripeljem do umirjenega in pozornega stanja, hkrati sem na ta način poskrbela za to, da sem ob vključitvi žvečilnega gumija lažje nadaljevala z vodenjem njihove pozornosti med

žvečenjem. Le-to se je na koncu pokazalo kot izjemno dober način prakticiranja čuječnosti, saj si lahko osredotočen na množico taktilnih elementov, kot sta na primer spreminjajoča se tekstura žvečilnega gumija, razvoj njegovega okusa ter očitni posledici banalnega početja mastikacije, ritem in zvok.

Med delavnico na koncu nikoli nisem uporabljala glasbe, kljub temu da sem na začetku razmišljala, da bi lahko še bolj umirjeno stanje udeležencev dosegla z vključitvijo meditativne glasbe, ki je na različnih platformah vsem dostopna. Zdelo se mi je, da je to odveč in nepotrebno, še posebej glede na to, da je bil eden mojih glavnih ciljev pozornost in sprejemanje sedanjega trenutka, tukaj in zdaj, kar pa seveda vključuje zvoke iz okolja, v katerem se nahajamo. Med meditacijo smo se zato pogosto poskusili osredotočiti na tišine, ki nastajajo med posameznimi zvoki, ki pa jih preprosto ne moremo zaznati, če ne poslušamo povsem pozorno.

Na ta način smo dosegli umirjeno in spodbudno okolje, v katerem smo se vsi vključeni sprostiti in razbremenili. Po pomirjujočem uvodu sem z vključitvijo materialov udeležence spodbujala, da so ob izbiranju pozorni na to, kaj jih nagovarja, kakšen občutek imajo posamezni materiali, kar je vzbudilo njihovo radovednost in igrivost, to pa je pripeljalo do neobremenjene in spontane manifestacije objektov.

Cilj delavnice je bil pri udeležencih, ki imajo različna ozadja in zanimanja, torej niso vsi umetniki ali ustvarjalci, vzbuditi občutek umirjenosti, ustvarjalnosti in pozornosti, ki bi trajal ali pa bi jih vsaj navdihnil in spodbudil k nadaljnjemu udejstvovanju v podobnih kreativnih aktivnostih. Z uvajanjem praks in filozofij iz čuječnosti, zen budizma in taoizma je delavnica udeležencem ponudila orodja in vpoglede, ki jih lahko prenesejo v svoje vsakdanje življenje ter spodbujajo stalno sproščenost in odprtost za ustvarjalne možnosti. Glede na razvoj delavnic menim, da je bil ta cilj pri večini dosežen, zagotovo pa ima celoten proces še veliko prostora zaboljšave in nadgradnje.



Slika 48 »Objekt #7«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024

7 Zaključek

Glede na to, da sem delavnico pričela razvijati šele v začetku tega leta, se lotila teoretičnega raziskovanja in ob ponovitvah eksperimentirala s praktičnimi pristopi, menim, da sem jo uspela pripeljati do celostne in učinkovite točke. Glede na povratne informacije, ki sem jih prejela od sodelujočih, lahko sklepam, da izkušnja deluje tako, kot sem si obetala, ter v ljudeh ustvari pomirjen in razbremenjen občutek, ki daje prostor radovednosti in igrivosti.

Poleg tega, da smo se ob delavnici vedno uspeli sprostiti in dati na stran vsakodnevne skrbi, ki nas redno pestijo, smo se vsi odprli za ustvarjanje, ne glede na to, ali nam je to običajno blizu, kar se mi zdi bistvenega pomena. Delavnica torej uspešno inkluzivno deluje in je dovolj preprosto zastavljena, da lahko v njej uživa in se izraža kdorkoli. Menim, da prakticiranje lahko vsakomur vzbudi dodaten občutek samozavesti, saj smo vsi zadovoljni in ponosni, ko nekaj ustvarimo in pripeljemo do točke, na kateri smo z izdelkom zadovoljni.

Resnično si želim to delavnico razvijati še naprej. V bistvu sem si z magistrsko nalogo pripravila idealen poligon za nadaljnje raziskovanje, ki menim, da ga bo, glede na odprto formo delavnice, še kar veliko. V prihodnosti bi rada vnesla tudi gibanje, neko telesno angažiranost sodelujočih, saj je to poleg meditacije in prakse čuječnosti še ena metoda za razbremenitev in efektivno doživljanje sedanjega trenutka. Poleg tega bi na ta način sodelujoče pripravila do tega, da se med sabo neposredno povežejo ter s tem krepijo občutek zaupanja in varnosti, ki naj bi prevladal v celotni delavnici.

Kar nekaj vprašanj je še vedno ostalo odprtih, še posebej glede tega, kako točno zaključiti delavnico in kaj narediti s kipci, ki nastanejo tekom le-te. Nekako še vedno najlepši trenutek mi je bil pri drugi delavnici, ko smo kipe skupaj postavili v novo instalacijo, v krog, ki sem ga s peskom in kamni označila pred začetkom. Žal pa pri tretji in četrti delavnici to ni zares prišlo v poštev, saj je med tretjo divjalo hudo neurje, po četrti pa sem, iskreno, na to pozabila, saj je bilo že precej temno, poleg tega smo tudi malo prehitevale in začele že pred tem pisati refleksijo. To so seveda pomanjkljivosti, ki so v veliki meri povezane z mojimi sposobnostmi vodenja takšne delavnice, ki so zaenkrat še v povojih,

saj se s tako nalogo nisem soočala še nikoli prej. To si seveda želim nadgrajevati in se o tem še bolj izobraziti, zato da bom znala v vsakem primeru in okolju čim bolj primerno reagirati. Hkrati si želim, da bi čim prej prišla do točke, na kateri bi udeleženci različnih delavnic imeli podobne izkušnje, se pravi, da se med sabo na neki točki ne bodo več razlikovali do te mere, kot so se sedaj.

Še vedno se del mene sprašuje, celo dvomi v to, kakšen pomen ima delavnica za skupnost, za družbo, kaj sem z raziskovanjem teh tem in z razvojem prakse sploh dosegla. Če ne drugega, svoj notranji mir, ko sem raziskovala teme, ki so me vedno zanimale, prakso, ki me spremlja že pet let in mi je pomagala v najtežjem obdobju življenja, svoja iz otroštva privzgojena nagnjenja in navade, ki so povezane z žvečenjem žvečilnega in zbiranjem kamnov in ostalih materialov. Raziskovanje in prakticiranje me je pripeljalo do tega, kar sem precej dolgo iskala, in to je moj smisel, zakaj sem tukaj, kaj res rada počnem in kaj bi rada razvijala še naprej. Ves moj dvom izhaja iz prepričanj, ki sem si jih privzgojila tekom študija umetnosti, ki me je od te distanciral bolj kot karkoli drugega prej. Zavedam se pomembnosti politično aktivistične, družbeno kritične pa tudi cinične in ironične umetnosti, ki se jim trenutno posveča največ pozornosti in pripisuje največ smisla. Naj to ostaja del visoke umetnosti, ki išče načine, kako v ljudeh vzbuditi intelektualni angažma, včasih pa se zadovolji tudi samo z izzvanim občutkom šoka.

Moj namen ni delati tovrstno umetnost. Moja želja je prek ustvarjanja in igranja pri ljudeh doseči umirjeno stanje, v katerem lahko pozabijo na vse skrbi, vse negativne dogodke, o katerih govorijo mediji, vse, kar nas dela tesnobne in prestrašene. Ljudem želim pokazati pot v otroško, razbremenjeno stanje, v katerem se počutijo dobro v svoji koži.



Slika 49 »Objekt #8«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024

Seznam literature

- Agnes Martin, Life & Work by Christopher Régimbal, Untitled #3, *Art Canada Institute*, dostopno na <https://www.aci-iac.ca/art-books/agnes-martin/key-works/untitled-3-1974/> (2. 7. 2024).
- Agnes Martin, Life & Work by Christopher Régimbal, White flower, 1960, *Art Canada Institute*, dostopno na <https://www.aci-iac.ca/art-books/agnes-martin/key-works/white-flower/> (2. 7. 2024).
- Allan Kaprow's 18 Happenings in 6 Parts, Reuben Gallery, New York, October 1959, *Moma*, dostopno na <https://www.moma.org/collection/works/associatedworks/173008> (2. 7. 2024).
- Allen AP, Smith AP. *Chewing gum: cognitive performance, mood, well-being, and associated physiology*. 2015;2015:654806. doi: 10.1155/2015/654806. (25. 8. 2024).
- Anatomy of Artwork, Pixel Forest Transformer 2016, Pipilotti Rist, *Art .Space*, dostopno na https://www.artspace.com/magazine/interviews_features/in_depth/anatomy-of-an-artwork-pixel-forest-tran, sformer-2016-by-pipilotti-rist-56998 (2. 7. 2024).
- Ancient Tradition: The History of Chewing Mastic Gum, *Greek Gum*, dostopno na <https://greekgum.co.uk/blogs/articles/ancient-tradition-the-history-of-chewing-mastic-gum> (19. 8. 2024).
- An Introduction to Zen Buddhism: What is Zen?, *Wabunka Enterprice*, dostopno na <https://wabunka-experience.com/en/columns/zen> (4. 7. 2024).
- Andy Goldsworthy, Wood Line, *Golden Gate National Parks Conservancy*, dostopno na <https://www.parksconservancy.org/our-work/andy-goldsworthy-wood-line> (3. 7. 2024).
- Bauer, Jana, *Zenovske zgodbe*, Ljubljana : Vodnikova založba (DSKG), 2010.
- Butterfield, J., *The Art of Light and Space*, Abbeville Press, 1993.
- Chadwick, Whitney, *Mirror images : women, surrealism, and self-representation*, Cambridge, 1998.
- Chewing Gum: Good or Bad?, *Healthline*, dostopno na https://www.healthline.com/nutrition/chewing-gum-good-or-bad#TOC_TITLE_HDR_4 (20. 8. 2024)

- Drugo strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije, urednika: Bojana Caf, Borut Cajnko, *Zbornik prispevkov, Oblike in metode dela v umetnostni terapiji*, Maribor : Slovensko združenje umetnostnih terapevtov, 2008.
- Exploring Rain Shadows by Andy Goldsworthy, *Singular Magazine*, dostopno na <<https://www.singular.com/en/blog/2024/02/28/rain-shadows-by-andy-goldsworthy-2/>> (3. 7. 2024).
- Goldberg, RoseLee: *Performance Art*, Thames & Huston, World of Art, 1988.
- Helen CURRY, *The way of the labyrinth: a powerful meditation for everyday life*, New York, 2000.
- Hirano Y., Onozuka M., *Chewing and attention: a positive effect on sustained attention*. *Biomed Res Int*. 2015;2015:367026. doi: 10.1155/2015/367026. Epub 2015 May 17. PMID: 26075234; PMCID: PMC4449948.
- Hoff, Benjamin, *Tao medveda Puja*, Dustin & Co, 1982.
- Hooks, Bell, *All About Love*, New York : William Morrow and Company, 2000.
- Hooks, Bell, *Communion - The Female Search for Love*, New York : William Morrow and Company, 2002.
- Japanese Principles of Design, *J-Life International*, dostopno na <https://jlifeinternational.com/blogs/news/japanese-principles-of-design?srltid=AfmBOor3H3ZB-gVYZQJoyals-zRJ6kcGS5i9knq9hl7ZTe914BGEaR_Q> (28. 8. 2024).
- Japanese Zen Buddhist Philosophy, *Stanford Encyclopedia of Philosophy*, dostopno na <<https://plato.stanford.edu/entries/japanese-zen/>> (20. 8. 2024).
- John Cage's Frequently Misunderstood 4'33" Remains a Masterpiece, *Art News*, dostopno na <<https://www.artnews.com/art-news/news/john-cage-4-33-explained-1234704644/>> (2. 7. 2024).
- Jung, Carl, Gustav, *Spomini, sanje, misli*, New York 1963.
- Kabat-Zinn, Jon, *Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future*, Clinical psychology: Science and practice, 2003.
- Marina Abramović: The Artist Is Present, *Moma*, dostopno na <<https://www.moma.org/calendar/exhibitions/964>> (2. 7. 2024).
- Muhovič, Jože, *Fotologija ali veda o temeljnih likovnih prvinah : interno študijsko gradivo brez slikovnih prilog*, Ljubljana, 2014.
- Pipilotti Rist: Pixel Forest, Deep in the Wilds of Video, *The New York Times*, dostopno na <<https://www.nytimes.com/2016/10/28/arts/design/pipilotti-rist-pixel-forest-deep-in-the-wilds-of-video.html>> (2. 7. 2024).

- Performance Art, The Happening, *Tate*, dostopno na <<https://www.tate.org.uk/art/art-terms/h/happening/happening>> (2. 7. 2024).
- Preface to the Zen Experience, *Florida State College at Jacksonville*, dostopno na <<https://fscj.pressbooks.pub/philosophy/chapter/the-zen-experience/>> (4. 7. 2024).
- Pulse Room, *Rafael Lozano-Hemmer*, dostopno na <https://www.lozano-hemmer.com/pulse_room.php> (2. 7. 2024).
- Richard Long: A Line Made by Walking, *Afterall*, dostopno na <<https://www.afterall.org/publications/richard-long-a-line-made-by-walking/>> (5. 7. 2024).
- Rirkrit Tiravanija untitled (free/still) 1992/1995/2007/2011-, *Moma*, dostopno na <<https://www.moma.org/collection/works/147206>> (2. 7. 2024).
- So Much Resin, So Much Time: The First Chewing Gums Ever, *True Treats Candy*, dostopno na <<https://truetreatscandy.com/so-much-resin-so-much-time-the-first-chewing-gums-ever/>> (20. 8. 2024).
- Superkilen, *Superflex*, dostopno na <https://superflex.net/files/superkilen_objects_EN.pdf> (2. 7. 2024).
- Suzuki Shunryu, *Duh zena, duh začetništva*, prevod Branko Klun, kud logos, ljubljana 2002.
- The 2-Word Concept That Makes Everything You Do Feel Effortless, *Stephan Joppich*, dostopno na <<https://stephanjoppich.com/wu-wei/>> (4. 7. 2024).
- The Birth of the Chewing Gum Tree, *Mexicolore*, dostopno na <<https://www.mexicolore.co.uk/aztecs/artefacts/chewing-gum-tree>> (19. 8. 2024).
- The Guy Who Invented Chewing Gum – A Life of Many Firsts, *True Treats Candy*, dostopno na <<https://truetreatscandy.com/the-guy-who-invented-chewing-gum-a-life-of-many-firsts/>> (20. 8. 2024).
- The Science and Technology Behind Chewing Gum Ingredients, *International chewing gum association*, dostopno na <<https://www.gumassociation.org/index.cfm/science-technology/ingredients-technology/>> (20. 8. 2024).
- Tolle, Eckhart, *The Power of Now*, Hodder & Stoughton, Great Britain, 1999.
- Tretje strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije, urednici: Katja Bucik, Bojana Caf, *Zbornik prispevkov, Oblike in metode dela v umetnostni terapiji*, Ljubljana : Slovensko združenje umetnostnih terapevtov, 2012.
- Vogelink, Mojca, *Likovnost v skupini in umetnostna terapija*, Koper : Vita, 1996.

- Watts, Alan, *The Way of Zen*, New York : Pantheon Books, 1957.
- What a 5,700-Year-Old Wad of Chewed Gum Reveals About Ancient People and Their Bacteria, *The New York Times*, dostopno na <https://www.nytimes.com/2019/12/17/science/ancient-gum-dna.html> (19. 8. 2024).
- What Is Art Therapy?, *Very well mind*, dostopno na <https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755> (28. 8. 2024).
- What is art therapy, and how does it work?, *Medical news today*, dostopno na <https://www.medicalnewstoday.com/articles/art-therapy#what-it-is> (28. 8. 2024).
- What is the point of John Cage's 4'33"?, *Classical Music Brought to you by BBC music*, dostopno na <https://www.classical-music.com/features/works/what-is-the-point-of-john-cage-433> (2. 7. 2024).
- When Marina Abramović and Ulay Moved the Art World to Tears, *AnOther Magazine*, dostopno na <https://www.anothermag.com/art-photography/12324/marina-abramovic-ulyay-moved-the-art-world-the-artist-is-present-moma> (2. 7. 2024).
- Why Yoko Ono's strange art book Grapefruit is a welcome remedy for crisis, *Dazed Digital*, dostopno na <https://www.dazeddigital.com/art-photography/article/48550/1/yoko-ono-john-lennon-conceptual-art-book-grapefruit-art-remedy-coronavirus> (2. 7. 2024).
- Wu Wei – Doing Nothing, *The School of Life*, dostopno na <https://www.theschooloflife.com/article/wu-wei-doing-nothing/> (4. 7. 2024).
- Yayoi Kusama's Obliteration Room, *Tate*, dostopno na <https://www.tate.org.uk/art/artists/yayoi-kusama-8094/yayoi-kusamas-obliteration-room> (20. 8. 2024).

Seznam slikovnega gradiva

Slika 1 »Objekt #1«, Foto: Katarina Prislán, Vir: osebni arhiv, 2024.....	7
Slika 2 »Pulse Room, (2006)«, Foto: Mariana Yañez. Vir: spletna stran "lozano-hemmer".....	16
Slika 3 »18 dogodkov v 6 delih, (1959)«, Foto: neznani avtor. Vir: spletna stran "ArtPlastoc".....	17
Slika 4 »Seuperkilen, (2011)«, Foto: Iwan Baan. Vir: spletna stran "Landezine, Landscape Architecture Platform".....	18
Slika 5 »Conversation Piece, (1964)«,Foto: neznani avtor. Vir: spletna stran "Swann Auction Galleries".....	19
Slika 6 »Snow Piece, (1964)«, Foto: Yoko Ono. Vir: Facebook, Yoko Ono, 2015.....	19
Slika 7 »untitled (free/still), (1992)«, Foto: Jonathan Muzikar. Vir: spletna stran "Moma".....	20
Slika 8 »The Artist is Present, (2010)«, Foto: Will Ragozzino/Getty Images. Vir: spletna stran "Vox".....	22
Slika 9 »Objekt #2«, Foto: Katarina Prislán, Vir: osebni arhiv, 2024.....	27
Slika 10 »Maze in nature«, Foto: Covop. Vir: spletna stran "Shutterstock".....	28
Slika 11 »Interior view of The Rothko Chapel, (1971)«, Foto: Elizabeth Felicella. Vir: spletna stran "Artsy.net".....	30
Slika 12 »Pixel Forest, (2016)«, Foto: Philip Greenberg. Vir: spletna stran "The New York Times".	31
Slika 13 »The souls of millions of light years away, (2013)«, Foto:David Zwirner. Vir: spletna stran "Artsy.net".....	32
Slika 14 »The Obliteration Room, (2022)«, Foto: Liam Man. Vir: spletna stran "Tate.org.uk".....	33
Slika 15 »Live Oak Meeting House, (2001)«, Foto: Lynn Lane. Vir: spletna stran "Houston Quaker Skyspace".....	35
Slika 16 »Roden Crater, (1970 -)«, Foto: Beardsley, J. 2006. Vir: spletna stran "Research Gate".....	36
Slika 17 »Untitled #3, (1974)«, Foto: Des Moines Art Center, Iowa. Vir: spletna stran "Tate.or.uk".....	40

Slika 18 »White Flower, (1960)«, Foto: Artists Rights Society (ARS). Vir: spletna stran "Guggenheim".....	40
Slika 19 »4'33", (1952)«, Foto: neznani avtor. Vir: spletna stran "The Cross-eyed Pianist".....	41
Slika 20 »4'33", (1952)«, Foto: neznani avtor. Vir: spletna stran "The Cross-eyed Pianist".....	41
Slika 21 »Rain Shadows, (1984)«, Foto: Andy Goldsworthy. Vir: spletna stran "Singulart Magazine".....	44
Slika 22 »Wood Line, (2010)«, Foto: Spencer Holtaway. Vir: spletna stran "Golden Gate National Park Conservancy".....	45
Slika 23 »A Line Made by Walking, (1967)«, Foto: Richard Long. Vir: spletna stran "Artsy.net".....	49
Slika 24 »Untitled (from the Silueta Series), (1976)«, Foto: Richard Saltoun. Vir: spletna stran "Artsy.net".....	50
Slika 25 »Objekt #3«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	51
Slika 26 »The entire genome of a female human who lived in Denmark 5,700 years ago was mapped from a piece of birch pitch that she chewed«, Foto: Theis Jensen. Vir: spletna stran "The New York Times".....	53
Slika 27 »Objekt #4«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	63
Slika 28 »Render prvotne ideje«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	67
Slika 29 »Kolaž predmetov, ki sem jih uporabila za izgradnjo šotor«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	70
Slika 30 »Objekt #5«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	77
Slika 31 »Prva delavnica - med ustvarjanjem«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	78
Slika 32 »Prva delavnica, kolaž fotografij - potek delavnice«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	84
Slika 33 »Prva delavnica, kolaž fotografij – objekti, ki so nastali tekom delavnice«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	85
Slika 34 »Druga delavnica - končna instalacija objektov«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	86
Slika 35 »Druga delavnica, kolaž fotografij – postavitve prostora«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	92

Slika 36 »Druga delavnica, kolaž fotografij – zaključna instalacija«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	93
Slika 37 »Tretja delavnica – med ustvarjanjem«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024. .	94
Slika 38 »Tretja delavnica - očesni vijaki za konstrukcijo«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	98
Slika 39 »Tretja delavnica – kolaž fotografij – prostor in potek delavnice«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	98
Slika 40 »Razsvetljenje s kamni«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	99
Slika 41 »Razsvetljenje s kamni – Alexandros AZ«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	102
Slika 42 »Četrta delavnica – razsvetljenje Biginj«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024... 103	
Slika 43 »Četrta delavnica – kolaž - pozicija prostora za delavnico«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	109
Slika 44 »Četrta delavnica – kolaž - prostor in razgled«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	109
Slika 45 »Četrta delavnica – izbori materialov«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024	110
Slika 46 »Četrta delavnica – kolaž – končani objekti«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	110
Slika 47 »Objekt #6«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	111
Slika 48 »Objekt #7«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	115
Slika 49 »Objekt #8«, Foto: Katarina Prislan, Vir: osebni arhiv, 2024.....	118