



Integracija ekspresivnih umjetničkih tehnika u vođene procese šumske terapije kroz model facilitacije u prirodi

^{1,2,3} Aleksandar Racz

⁴ Gorana Isailović

^{5,6} Danijela Čiš

^{1,7} Martina Trnčević

^{1,2,3,8,9} Ljerka Armano

¹ FoRRestMind Institute, Zagreb, Hrvatska

² Zdravstveno veleučilište, Zagreb, Hrvatska

³ Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci, Rijeka, Hrvatska

⁴ Forest Therapy South East Europe (FTSEE), Srbija

⁵ Fakultet zdravstvenih studija Sveučilišta u Sarajevu, Sarajevo, Bosna i Hercegovina

⁶ Specijalna bolnica za plućne bolesti, Zagreb, Hrvatska

⁷ Srednja škola za medicinske sestre Vinogradska, Zagreb, Hrvatska

⁸ Klinički bolnički centar Sestre milosrdnice, Zagreb, Hrvatska

⁹ Veleučilište Ivanić-Grad, Ivanić-Grad, Hrvatska

ze, pri čemu su analizirani radovi iz područja ekspresivne umjetničke tehnike, njezine primjene u prirodnom okruženju te literature koja definira strukturu FT procesa.

Rezultati analize ukazuju da ekspresivne umjetničke tehnike mogu imati ključnu ulogu u prijelazu između neposrednog iskustva i njegove refleksivne integracije. Predloženi model integracije temelji se na trima fazama: senzornoj, ekspresivnoj i refleksivnoj, a koje omogućuju postupno produbljenje iskustva od percepcije prema simbolizaciji i stvaranju značenja. Posebna pažnja posvećena je diferencijalnoj primjeni ekspresivnih medija u odnosu na psihološke potrebe sudionika i dinamiku procesa.

Zaključno, integracija ekspresivnih umjetničkih tehnika u šumsku terapiju predstavlja konceptualno i praktično relevantan smjer razvoja „nature-based“ intervencija. Takav pristup omogućuje zadržavanje iskustvene prirode boravka u prirodi, uz istovremeno uvođenje strukture koja podržava dublju psihološku obradu i integraciju iskustva. Potrebna su daljnja istraživanja radi empirijske provjere predloženog modela i razvoja standardiziranih facilitacijskih protokola.

Sažetak

U suvremenom kontekstu obilježenom sve izraženijom disocijacijom između čovjeka i prirodnog okruženja, raste interes za intervencije koje ponovno uspostavljaju tu povezanost i doprinose psihofiziološkoj dobrobiti. Šumska terapija (eng. forest therapy, FT) predstavlja strukturirani oblik vođenog boravka u prirodi koji potiče senzornu percepciju, usporavanje i relacijsko iskustvo okoline, no u svojoj dominantnoj praksi često ostaje na razini iskustva bez sustavne psihološke obrade.

Cilj ovoga rada bio je analizirati ulogu ekspresivnih umjetničkih tehnika unutar vođenih procesa šumske terapije te predložiti konceptualni model njihove integracije kao facilitacijskog alata. Rad se temelji na narativnom preglednom pristupu s elementima konceptualne sinte-

Ključne riječi: šumska terapija; forest therapy; ekspresivne tehnike; ekspresivne umjetničke tehnike; „nature-based“ intervencije; psihološka integracija; biophilia; mentalno zdravlje

Datum primitka: 03.09.2025.

Datum prihvatanja: 31.01.2026.

<https://doi.org/10.24141/1/12/2/11>

Autor za dopisivanje:

Aleksandar Racz

A: Zdravstveno veleučilište, 10 000 Zagreb, Mlinarska 38, Hrvatska

T: +385 91 4595 722

E-pošta: aleksandar.racz@zvu.hr

Uvod

U suvremenim društvima obilježenima urbanizacijom, digitalizacijom i ubrzanom načinom života, sve se češće prepoznaje fenomen progresivnog udaljavanja čovjeka od prirodnog okruženja i vlastitog tjelesnog iskustva. Takav kontekst povezuje se s porastom psihološkog distresa, uključujući anksioznost, depresiju i kronični stres, ali i s općim smanjenjem kapaciteta za pažnju, refleksiju i emocionalnu regulaciju [1]. U odgovoru na te izazove razvijaju se različiti pristupi temeljeni na ponovnom uspostavljanju odnosa između čovjeka i prirode, među kojima FT (šumska terapija) i srodne prakse zauzimaju sve značajnije mjesto u području integrativnog zdravlja.

Ipak, iako se FT u literaturi često opisuje kroz svoje restorativne i psihofiziološke učinke, sam proces vođenog boravka u prirodi nerijetko ostaje na razini iskustvenog okvira koji nije dovoljno operacionaliziran u smislu dublje psihološke obrade doživljaja. U tom kontekstu važno je naglasiti da u suvremenim pristupima, osobito unutar ANFT modela (Association of Nature and Forest Therapy), FT nije definirana kao klasična psihoterapijska intervencija, već kao facilitirani proces u kojem vodič usmjerava pažnju sudionika prema senzornom i relacijskom iskustvu prirode, pri čemu se sama priroda razumije kao primarni terapijski čimbenik [2]. Takva postavka otvara prostor za integraciju dodatnih metodoloških alata koji mogu produbiti i strukturirati unutarnje procese koji se tijekom tog iskustva aktiviraju.

Jedan od najperspektivnijih pristupa u tom smislu predstavlja ekspresivne umjetničke tehnike, koja se temelji na korištenju različitih umjetničkih medija, vizualnih, tjelesnih, zvučnih i narativnih kao načina pristupa unutarnjim sadržajima koji često nisu dostupni isključivo verbalnoj obradi [3]. Polazeći od pretpostavke da kreativna ekspresija omogućuje eksternalizaciju emocionalnih i kognitivnih procesa, ekspresivne umjetničke tehnike djeluje kao medij koji povezuje iskustvo, simboličku reprezentaciju i refleksiju. Posebno je značajno što takav pristup omogućuje rad s implicitnim, tjelesno utemeljenim i afektivnim aspektima iskustva, koji su često ključni u procesima promjene i integracije.

Dodatnu dimenziju ovom pristupu daje njegovo povezivanje s prirodnim okruženjem. Istraživanja pokazuju da uključivanje elemenata prirode u terapijske procese može povećati razinu angažmana, pažnje i emocionalne uključenosti sudionika, kao i ukupno psihološko bla-

gostanje [1]. Nadalje, integracija kreativnih aktivnosti u prirodnom kontekstu povezuje multisenzorno iskustvo okoline s procesima simbolizacije i izražavanja, čime se otvara mogućnost dublje obrade iskustava i razvoja novih značenja [3,4]. U tom smislu priroda ne djeluje samo kao pasivni kontekst, već kao aktivni čimbenik terapijskog procesa koji pojačava učinke ekspresivne intervencije.

Unatoč rastućem interesu za oba područja, i FT i ekspresivne tehnike, njihova sustavna integracija još uvijek je nedovoljno teorijski artikulirana i empirijski istražena. Postojeći radovi ukazuju na potencijal takvog pristupa u različitim populacijama, uključujući rad s mladima, osobama koje se suočavaju s gubitkom, kao i u kontekstu grupnih i retreat programa [1,4]. Međutim, nedostaje jasan model koji bi definirao kako se i u kojim fazama vođenog FT procesa mogu integrirati ekspresivne tehnike, te koje specifične funkcije one imaju u facilitaciji psiholoških i relacijskih procesa. Slijedom navedenog, nameće se potreba za preciznijim teorijskim i metodološkim uokvirivanjem uloge ekspresivnih umjetničkih pristupa unutar vođenih FT procesa, osobito u kontekstu njihove funkcije u facilitaciji psihološke obrade iskustva i stvaranja značenja. U tom smislu, ovaj rad nastoji ponuditi sustavnu analizu postojećih spoznaja te konceptualni model njihove integracije.

Cilj i metode

Cilj ovoga rada jest analizirati ulogu i funkcionalnu vrijednost ekspresivnih umjetničkih tehnika unutar vođenih FT procesa te predložiti konceptualni model njihove integracije kao strukturiranog facilitacijskog alata. U fokusu rada nije evaluacija općih učinaka boravka u prirodi, već razumijevanje načina na koji ekspresivna umjetnost može doprinijeti produbljenoj iskustva, njegovoj simboličkoj artikulaciji i refleksivnoj integraciji unutar jasno definiranog procesa vođenja.

Specifični ciljevi rada obuhvaćaju: identifikaciju ključnih mehanizama djelovanja ekspresivne tehnike pristupa relevantnih za rad u prirodnom okruženju; analizu postojećih praksi koje povezuju ekspresivne umjetničke tehnike i „nature-based“ intervencije; razmatranje diferencijalne primjene pojedinih ekspresivnih medija u odnosu na psihološke potrebe sudionika; te razvoj integra-

ativnog modela koji pozicionira ekspresivne intervencije unutar faza vođenog FT procesa.

Metodološki, rad se temelji na narativnom preglednom pristupu s elementima konceptualne sinteze. U analizu su uključeni radovi koji obrađuju ekspresivne tehnike terapiju, njezinu primjenu u prirodnim okruženjima te kombinirane modele koji uključuju kreativnu ekspresiju i iskustvo prirode [1,3,4]. Poseban naglasak stavljen je na radove koji opisuju konkretne terapijske ili facilitacijske procese, uključujući grupne intervencije, retreat modele i primjene u specifičnim populacijama, kako bi se omogućila identifikacija operativnih elemenata primjenjivih u kontekstu FT.

Dodatno, u analizu su uključeni stručni priručnici koji definiraju strukturu, principe i granice vođenog FT procesa, čime se osigurava jasno razlikovanje između facilitacije iskustva i kliničke terapijske intervencije [2]. Takav pristup omogućuje precizno pozicioniranje ekspresivnih tehnika unutar postojećeg okvira vođenja, bez narušavanja njegove temeljne paradigme.

Posebna metodološka pažnja posvećena je identifikaciji i korištenju primarnih izvora. Tvrdnje preuzete iz sekundarnih radova korištene su isključivo u slučajevima kada su bile jasno referencirane na izvorne publikacije, čime se nastojalo izbjeći oslanjanje na interpretativne slojeve i osigurati maksimalna znanstvena utemeljenost. Sintetizirani rezultati korišteni su za razvoj konceptualnog modela koji integrira ekspresivne umjetničke tehnike u sekvencijalnu strukturu vođenog FT procesa, s naglaskom na njihovu facilitacijsku, a ne isključivo terapijsku funkciju. Na temelju tako definiranog metodološkog okvira, u nastavku rada razmatraju se temeljni elementi FT facilitacijskog procesa te uloga ekspresivnih umjetničkih tehnika u njegovoj nadogradnji i produbljenju.

Forest therapy i ekspresivne umjetničke tehnike u prirodnom okruženju

FT kao strukturirani facilitacijski proces

FT, osobito u okviru suvremenih modela poput ANFT pristupa, definira se kao strukturirani proces vođenog

boravka u prirodi, u kojemu se naglasak stavlja na usporavanje, senzornu percepciju i razvoj odnosa između sudionika i okoline. Ključno obilježje takvog pristupa jest jasno razgraničenje između uloge vodiča i uloge terapeuta, pri čemu vodič ne intervenira u psihološke procese u klasičnom kliničkom smislu, već facilitira iskustvo koje se razvija kroz interakciju pojedinca s prirodnim okruženjem.

Unutar takvog okvira FT se može razumjeti kao sekvencijalno strukturiran proces koji se odvija kroz niz međusobno povezanih faza. Iako se konkretne strukture mogu razlikovati ovisno o pristupu i kontekstu, zajednički elementi uključuju inicijalno usporavanje i usmjeravanje pažnje, senzornu aktivaciju kroz iskustvo okoline te završnu fazu refleksije i dijeljenja iskustava unutar grupe [2]. Ove faze ne predstavljaju samo organizacijski okvir, već i dinamiku unutarnjeg procesa kroz koji sudionici prolaze, pri čemu se iskustvo postupno produbljuje od percepcije prema značenju.

Međutim, iako takav proces omogućuje spontanu regulaciju psihofiziološkog stanja i razvoj osjećaja povezanosti, postojeća literatura upućuje na to da FT može imati učinke i na složenije kognitivne funkcije, uključujući kreativnost i emocionalnu obradu [5]. U tom smislu, iskustvo prirode ne djeluje isključivo kroz relaksacijske mehanizme, već može potaknuti procese reinterpretacije i stvaranja novih asocijacija, što otvara prostor za dublju psihološku obradu iskustva.

Upravo na toj razini pojavljuje se metodološki prostor za integraciju dodatnih facilitacijskih alata. Naime, iako FT stvara uvjete za unutarnje procese, sama struktura vođenja najčešće ne uključuje eksplicitne metode koje bi omogućile njihovu artikulaciju i simboličku obradu. Posljedično, dio iskustava ostaje na implicitnoj ili pre-refleksivnoj razini, bez jasnog prijelaza u svjesno razumijevanje i integraciju.

Uvođenje ekspresivnih umjetničkih tehnika unutar takvog procesa može se stoga promatrati kao logičan nastavak postojeće strukture, a ne kao njezina zamjena ili narušavanje. Ekspresivne metode ne mijenjaju temeljnu paradigmu FT, već djeluju unutar njezinih faza kao alat koji omogućuje transformaciju iskustva iz senzorne u simboličku i refleksivnu domenu. U tom smislu, FT pruža kontekst i dinamiku procesa, dok ekspresivne tehnike uvodi operativnu razinu koja omogućuje njegovu artikulaciju.

Takav pristup zahtijeva precizno razumijevanje granica između facilitacije i terapijske intervencije. Dok FT vodič ostaje u ulozi facilitatora iskustva, korištenje ekspre-

sivnih tehnika ne mora nužno podrazumijevati kliničku terapijsku intervenciju, već može služiti kao strukturirani oblik vođenja pažnje i izražavanja unutar sigurnog i podržavajućeg okruženja. Time se otvara mogućnost razvoja integriranih modela koji zadržavaju temeljne principe FT, ali istovremeno omogućuju veću dubinu i jasnoću unutarnjih procesa sudionika. Upravo na toj razini, gdje FT stvara uvjete za unutarnje procese, ali ih ne strukturira u potpunosti, otvara se prostor za integraciju dodatnih facilitacijskih pristupa. U tom kontekstu posebnu važnost dobivaju ekspresivne umjetničke tehnike kao potencijalni mehanizam artikulacije i produbljenja iskustva.

Ekspresivne umjetničke tehnike kao facilitacijski mehanizam u prirodnom okruženju

Ekspresivne umjetničke tehnike predstavljaju specifičan oblik facilitacije koji omogućuje prijelaz iz neposrednog iskustva u njegovu simboličku i refleksivnu obradu. Za razliku od verbalno usmjerenih pristupa, ekspresivne umjetničke tehnike polazi od pretpostavke da su mnogi aspekti unutarnjeg iskustva primarno neverbalni, tjelesno utemeljeni i afektivno obojeni, te kao takvi zahtijevaju medij koji omogućuje njihovu indirektnu artikulaciju [3]. Upravo u tom kontekstu ekspresivni mediji poput crteža, pokreta, rada s prirodnim materijalima ili pisanja omogućuju eksternalizaciju iskustva bez potrebe za njegovom neposrednom racionalizacijom.

Kada se takvi pristupi primjenjuju u prirodnom okruženju, dolazi do dodatnog pojačanja njihovog učinka. Prirodno okruženje djeluje multisenzorno i potiče stanje usmjerene, ali opušteno pažnje, što olakšava pristup unutarnjim sadržajima i smanjuje kognitivnu kontrolu koja često ograničava ekspresiju [1]. U takvom stanju sudionici pokazuju veću razinu angažmana, spontanosti i otvorenosti prema iskustvu, što je povezano s povećanjem psihološkog blagostanja i kapaciteta za refleksiju [3].

Integracija ekspresivnih tehnika u prirodi također omogućuje povezivanje unutarnjih procesa s konkretnim, materijalnim elementima okoline. Korištenje prirodnih materijala, prostora i ambijenta kao dijela ekspresivnog procesa stvara most između subjektivnog doživljaja i vanjskog svijeta, čime se iskustvo dodatno ukorjenjuje i dobiva na značenju [3]. Takav pristup potiče ne samo individualnu refleksiju, već i razvoj osjećaja pripadnosti i povezanosti s okolinom, što je jedan od ključnih ciljeva „nature-based“ intervencija.

Osim toga, istraživanja ukazuju da kombinacija kreativne ekspresije i boravka u prirodi može facilitirati emocionalno oslobađanje i procesiranje složenih iskustava, uključujući stres, tugu i osjećaj gubitka [4]. Ekspresivne aktivnosti u tom kontekstu ne djeluju samo kao sredstvo izražavanja, već i kao strukturirani način regulacije emocionalnog iskustva, osobito kada su integrirane s elementima mindfulnessa i tjelesne svjesnosti.

U kontekstu FT ove karakteristike ekspresivne tehnike pristupa imaju posebnu vrijednost jer se prirodno nadovezuju na već postojeće faze procesa. Dok FT omogućuje usporavanje i senzornu otvorenost, ekspresivne tehnike uvode dodatnu dimenziju koja omogućuje artikulaciju i integraciju tog iskustva. Time se stvara kontinuitet između percepcije, izražavanja i refleksije, čime se proces vođenja produbljuje bez narušavanja njegove temeljne strukture. Međutim, kako bi takva integracija bila funkcionalna i metodološki utemeljena, nužno je razmotriti na koji način različiti ekspresivni mediji djeluju unutar procesa te u kojim situacijama imaju specifičnu facilitacijsku vrijednost.

Diferencijalna primjena ekspresivnih medija u kontekstu vođenih FT procesa

Uvođenje ekspresivnih umjetničkih tehnika u vođene FT procese ne može se temeljiti na pretpostavci da svi mediji imaju jednaku funkciju ni jednaku prikladnost za sve sudionike. Naprotiv, pojedini ekspresivni mediji razlikuju se prema načinu na koji strukturiraju iskustvo, podržavaju emocionalnu regulaciju i omogućuju simboličku artikulaciju unutarnjih sadržaja [6]. Upravo zato njihova primjena u okviru FT zahtijeva diferenciran i promišljen facilitacijski pristup.

Prema dostupnim stručnim smjericama, kod osoba koje doživljavaju unutarnju fragmentaciju ili teško uspostavljaju koherentno značenje vlastitog iskustva, korisnima se mogu pokazati ekspresivne aktivnosti koje uključuju povezivanje odvojenih elemenata, primjerice slaganje, kombiniranje ili reorganizaciju fragmenata u novu cjelinu [6]. Takvi postupci ne djeluju samo na razini kreativne aktivnosti, nego mogu poslužiti kao simbolički model psihičke integracije. U tom smislu medij nije neutralan alat, nego nositelj određene funkcije unutar procesa.

Slično tome, rad s prirodnom glinom ili drugim taktinim materijalima može imati posebnu vrijednost u situacijama pojačane emocionalne napetosti ili impulzivnosti jer omogućuje neposredniji kontakt s tjelesnom i afektivnom dimenzijom iskustva [6]. Takav medij pruža

mogućnost oblikovanja, pritiska, otpora i transformacije materijala, što može imati regulacijsku funkciju i otvoriti prostor za izražavanje sadržaja koji nisu lako dostupni verbalnom oblikovanju.

Kod sudionika s izraženim anksioznim ili depresivnim obilježjima osobitu važnost imaju aktivnosti koje ne povećavaju osjećaj evaluacije, neuspjeha ili samokritike. Jednostavniji i otvoreniji ekspresivni zadaci, osobito oni koji dopuštaju spontanost i element iznenađenja, mogu postupno smanjivati inhibiciju i otvarati prostor za iskustvo ugodne u samom procesu stvaranja [6]. Nasuprot tomu, kod sudionika s naglašenom potrebom za kontrolom strukturiraniji i precizniji mediji mogu pružiti početni osjećaj sigurnosti, nakon čega je moguće postupno širiti raspon ekspresivnih mogućnosti [6].

Stoga, ova diferencijacija dobiva dodatnu važnost zato što se ekspresivni rad ne odvija u zatvorenom i kontroliranom terapijskom prostoru, nego u prirodnom okruženju koje je istodobno poticajno i nepredvidivo. To znači da izbor medija mora biti usklađen ne samo s psihološkim obilježjima sudionika nego i s ritmom samoga procesa, karakteristikama prostora te mogućnošću uključivanja prirodnih elemenata u ekspresivni rad. Na taj način priroda ne ostaje samo pozadina aktivnosti, nego postaje aktivni dio medija i iskustva. Takav pristup podrazumijeva i jasnu facilitacijsku poziciju vodiča. Unutar FT vodič ne preuzima ulogu kliničkog interpretatora, nego oblikuje uvjete u kojima sudionik može opažati, izraziti i podijeliti vlastito iskustvo [2]. Kada se ekspresivne tehnike uključuju u taj okvir, njihova funkcija nije da zamijene osnovnu strukturu FT, nego da unutar nje omoguće dublju artikulaciju onoga što je već potaknuto senzornim, tjelesnim i relacijskim iskustvom prirode.

Stoga diferencijalna primjena ekspresivnih medija ne predstavlja dodatak radi kreativnosti same, nego važan metodološki element integriranog pristupa. Ona omogućuje da se unutar vođenog procesa ekspresivne intervencije biraju u skladu s funkcijom koju trebaju ostvariti: regulaciju, simbolizaciju, integraciju ili postupno otvaranje refleksivnog prostora. Time se povećava preciznost vođenja i jača unutarnja koherentnost cijelog procesa. Takva diferencijacija ekspresivnih pristupa upućuje na potrebu njihove sustavne integracije unutar strukture vođenog procesa. Slijedom toga, u nastavku se predlaže konceptualni model koji povezuje iskustvenu, ekspresivnu i refleksivnu dimenziju FT.

Model integracije ekspresivnih umjetničkih tehnika unutar vođenih FT procesa

Razmatranje mogućnosti integracije ekspresivnih umjetničkih tehnika u vođene FT procese zahtijeva razvoj jasnog konceptualnog okvira koji omogućuje njihovo funkcionalno povezivanje bez narušavanja temeljnih principa samog pristupa. FT, kako je definirana u suvremenim modelima, temelji se na facilitaciji iskustva kroz senzornu percepciju, usporavanje i razvoj odnosa s prirodom, pri čemu se naglasak stavlja na proces, a ne na interpretaciju ili intervenciju u kliničkom smislu [2]. S druge strane, ekspresivni pristupi omogućuju artikulaciju unutarnjih sadržaja putem simboličkih i kreativnih medija, čime se otvara prostor za njihovu refleksivnu obradu [3].

Zajedničko uporište ovih dvaju pristupa može se pronaći u konceptu biophilije, koji pretpostavlja da čovjek posjeduje urođenu sklonost uspostavljanju odnosa s prirodnim okruženjem te da takav odnos ima regulatorni i razvojni potencijal [7]. U šumskoj terapiji ta se sklonost aktivira kroz neposredno iskustvo prirode, dok ekspresivne umjetničke tehnike omogućuju njezino produbljenje kroz proces simbolizacije i stvaranja značenja.

Na toj osnovi moguće je predložiti model integracije koji FT zadržava kao temeljni okvir iskustva, a ekspresivne tehnike uvodi kao operativni sloj koji omogućuje njegovu artikulaciju. Model se sastoji od tri međusobno povezane i dinamične faze: senzorne, ekspresivne i refleksivne.

Prva, senzorna faza, odgovara inicijalnom dijelu FT procesa i uključuje usporavanje, usmjeravanje pažnje i otvaranje perceptivnog polja. U ovoj fazi sudionici razvijaju osjetljivost na podražaje iz okoline, ali i na vlastite tjelesne i emocionalne reakcije. Ključna funkcija ove faze jest smanjenje dominacije analitičkog mišljenja i stvaranje uvjeta za pojavu neposrednog iskustva, koje predstavlja temelj za daljnji rad [2]. Ova faza nije samo pripremna, već ima vlastitu terapijsku vrijednost, jer omogućuje regulaciju psihofiziološkog stanja i uspostavljanje osjećaja sigurnosti.

Druga, ekspresivna faza, predstavlja središnji element integracije i uključuje uvođenje ekspresivnih umjetničkih tehnika kao načina eksternalizacije iskustva. U ovoj fazi ekspresivni mediji djeluju kao posrednici između unutarnjeg doživljaja i njegove vanjske forme, omogućujući sudionicima da iskustvo oblikuju, istraže i transformiraju bez potrebe za njegovom neposrednom verbalizacijom [3,6]. Upravo ovdje dolazi do ključnog pomaka: iskustvo koje je u senzornoj fazi bilo implicitno i tjelesno, dobiva oblik koji ga čini dostupnim refleksiji.

Važno je naglasiti da izbor ekspresivnog medija u ovoj fazi nije neutralan, već mora biti usklađen s funkcijom koju treba ostvariti unutar procesa. Kao što je prethodno razmatrano, različiti mediji omogućuju različite oblike regulacije i simbolizacije, što zahtijeva visoku razinu facilitacijske osjetljivosti [6]. Uloga vodiča pritom nije u usmjeravanju sadržaja izražavanja, nego u stvaranju uvjeta u kojima sudionik može istraživati vlastito iskustvo kroz odabrani medij.

Treća, refleksivna faza, odnosi se na integraciju iskustva kroz verbalizaciju, dijeljenje i uspostavljanje značenja. U ovoj fazi ekspresivni proizvodi i iskustva koja su kroz njih oblikovana postaju predmet refleksije, ali ne u smislu interpretacije izvana, već kroz proces u kojem sudionici sami artikuliraju značenje onoga što su doživjeli i izrazili. Grupna dinamika ovdje ima važnu ulogu jer omogućuje dodatnu validaciju iskustva i proširenje perspektive.

Važno je istaknuti da ovaj model ne podrazumijeva linearno i rigidno odvijanje faza, već dinamičan proces u kojem se elementi mogu preklapati i međusobno nadopunjavati. Uloga vodiča sastoji se u održavanju kontinuiteta procesa, prepoznavanju trenutka za prijelaz između faza te osiguravanju sigurnog i podržavajućeg okruženja koje omogućuje slobodno istraživanje iskustva [2].

Integracija ekspresivnih umjetničkih tehnika unutar FT (šumske terapije) na ovaj način omogućuje prevladavanje jaza između neposrednog iskustva i njegove refleksivne obrade. Dok FT stvara uvjete za iskustvo i povezanost, ekspresivne tehnike uvodi strukturu koja omogućuje njegovu artikulaciju i integraciju. Time se ne mijenja temeljna FT paradigma FT, već se ona nadograđuje operativnim slojem koji povećava dubinu i jasnoću procesa.

Takav model ima potencijal ne samo unaprijediti praksu vođenja FT, nego i otvoriti prostor za njezinu daljnju profesionalizaciju i integraciju u širi kontekst zdravstvenih i psihosocijalnih intervencija. Uvođenjem ekspresivnih tehnika kao strukturiranog, ali fleksibilnog facilitacijskog alata, FT dobiva dodatnu dimenziju koja omogućuje preciznije i dublje vođenje procesa, uz zadržavanje njezine temeljne filozofije iskustvenog i relacijskog pristupa. Predloženi model predstavlja teorijsku sintezu utemeljenu na analiziranim izvorima te zahtijeva daljnju kritičku razradu i empirijsku provjeru. U tom smislu, u nastavku rada razmatraju se njegove implikacije, ograničenja i potencijal za daljnji razvoj.

Rasprava

Rezultati ove analize upućuju na to da se ekspresivni pristupi mogu razumjeti kao ključni facilitacijski mehanizam unutar vođenih FT procesa, osobito u kontekstu prijelaza između neposrednog iskustva i njegove refleksivne integracije. FT, u svojoj temeljnoj strukturi, omogućuje usporavanje, senzornu otvorenost i razvoj odnosa s prirodnim okruženjem [2], no sama po sebi ne osigurava nužno mehanizme koji bi omogućili sustavnu artikulaciju i integraciju tog iskustva. Upravo se u tom metodološkom prostoru otvara potreba za uvođenjem dodatnih facilitacijskih alata.

Ekspresivne umjetničke tehnike u tom se kontekstu ne pojavljuju kao dodatak, već kao operativni sloj koji omogućuje transformaciju iskustva iz implicitne, tjelesno utemeljene razine u simbolički i refleksivno dostupnu formu [3]. Time se omogućuje prijelaz od neposrednog doživljaja prema njegovoj integraciji, što predstavlja ključni element u procesima promjene i stvaranja značenja. Ovakva transformacija posebno je važna u kontekstu iskustava koja su dominantno afektivna i neverbalna, a koja često ostaju nedovoljno obrađena u odsustvu odgovarajućeg medija.

Kada se ovi nalazi smjeste u širi kontekst istraživanja o učincima boravka u prirodi, postaje vidljivo da postoji određeni nesrazmjer između empirijski potvrđenih učinaka i razumijevanja njihovih mehanizama. Metaanalitički podaci pokazuju da izloženost prirodnom okruženju ima značajne pozitivne učinke na mentalno zdravlje i opće blagostanje [8], no većina tih istraživanja fokusira se na ishode, dok se procesi koji do tih ishoda vode rijetko detaljno razrađuju. U tom smislu, integracija ekspresivnih tehnika može se razumjeti kao pokušaj operacionalizacije iskustvenih mehanizama unutar „nature-based“ intervencija.

Dodatno razumijevanje tog odnosa pruža teorijski okvir restorativnih učinaka prirode, koji naglašava ulogu smanjene kognitivne opterećenosti i povećane dostupnosti pažnje u prirodnom okruženju [9]. Takvo stanje predstavlja optimalan kontekst za primjenu ekspresivnih tehnika, jer omogućuje pristup unutarnjim sadržajima uz smanjenu interferenciju evolutivnoga mišljenja. U tom smislu, ekspresivne tehnike ne djeluje kao vanjski dodatak, već kao nastavak procesa koji započinje kroz senzorno iskustvo prirode.

Važan rezultat odnosi se i na diferencijalnu funkciju ekspresivnih medija. Kao što je pokazano, različiti mediji

omogućuju različite oblike regulacije, simbolizacije i izražavanja [6], što implicira potrebu za kontekstualno osjetljivim i prilagodljivim pristupom u njihovoj primjeni. Time se dodatno naglašava da integracija ekspresivne tehnike u FT nije pitanje uključivanja aktivnosti, već razvoja sofisticiranog facilitacijskog modela koji uzima u obzir individualne razlike i dinamiku procesa.

Ovakav pristup ima važne implikacije za edukaciju i profesionalizaciju vodiča. Tradicionalni FT modeli naglašavaju facilitaciju iskustva i odnos s prirodom, no rezultati ove analize upućuju na potrebu proširenja kompetencijskog okvira na područje ekspresivnih tehnika i njihove psihološke funkcije. Bez takvog proširenja postoji rizik da se ekspresivne aktivnosti koriste površno ili neadekvatno, čime se umanjuje njihov potencijalni doprinos.

Predloženi model integracije omogućuje strukturiranje procesa bez narušavanja njegove iskustvene prirode. Njegova vrijednost leži u tome što omogućuje povezivanje senzorne, ekspresivne i refleksivne dimenzije iskustva u koherentnu cjelinu. Ipak, potrebno je naglasiti da model ostaje na razini teorijske sinteze te zahtijeva daljnju empirijsku provjeru.

Ograničenja ovoga rada prvenstveno proizlaze iz prirode korištene literature i metodološkog pristupa. Rad se temelji na narativnom preglednom pristupu s elementima konceptualne sinteze, što omogućuje teorijsku integraciju različitih izvora, ali istodobno ograničava razinu empirijske provjerljivosti predloženih zaključaka. Veći dio analiziranih radova temelji se na kvalitativnim istraživanjima, opisima prakse i akademskim završnim radovima, što dodatno smanjuje mogućnost generalizacije nalaza i zahtijeva oprez u njihovoj interpretaciji.

Dodatno ograničenje odnosi se na nedostatak istraživanja koja izravno i sustavno ispituju integraciju ekspresivnih umjetničkih tehnika unutar vođenih FT procesa. Postojeća literatura uglavnom promatra ove pristupe odvojeno ili ih povezuje na razini opisa pojedinačnih intervencija, bez razvoja standardiziranih modela i mjernih okvira. Posljedično, predloženi model u ovom radu treba razumjeti kao konceptualni okvir utemeljen na dostupnim teorijskim i praktičnim uvidima, a ne kao empirijski validiran protokol.

Nadalje, dio korištenih izvora uključuje stručne i edukacijske materijale koji nisu formalno objavljeni u recenziranim znanstvenim časopisima, što može utjecati na razinu njihove znanstvene provjerljivosti. Međutim, njihovo uključivanje opravdano je s obzirom na nedostatak standardizirane literature u ovom specifičnom

području te njihovu relevantnost za razumijevanje stvarnih facilitacijskih praksi.

Konačno, treba istaknuti da se rezultati i zaključci rada odnose prvenstveno na konceptualnu razinu i ne omogućuju izravno zaključivanje o učinkovitosti predloženog modela u kliničkom ili javnozdravstvenom kontekstu. Buduća istraživanja trebala bi uključiti empirijsku provjeru modela, razvoj standardiziranih intervencijskih protokola te kvantitativne i mješovite metodološke pristupe koji bi omogućili preciznije vrednovanje njegovih učinaka.

Integracija ekspresivne tehnike i FT predstavlja konceptualno i praktično obećavajući smjer razvoja „nature-based“ intervencija. Dok FT osigurava okvir iskustva i povezanosti, ekspresivne tehnike omogućuje njegovu artikulaciju i integraciju. Upravo u toj komplementarnosti leži potencijal ovog pristupa kao relevantnog doprinosa suvremenim modelima promocije mentalnog zdravlja. U svjetlu navedenih nalaza i ograničenja, moguće je formulirati ključne zaključke o ulozi ekspresivnih umjetničkih tehnika u vođenim FT procesima te njihovom potencijalu u razvoju suvremenih „nature-based“ intervencija.

Zaključak

Ovaj rad polazi od pretpostavke da FT, unatoč jasno dokumentiranim pozitivnim učincima na psihofiziološko stanje i dobrobit pojedinca, u svojoj dominantnoj praksi ostaje primarno na razini facilitacije iskustva, bez sustavno razvijenih mehanizama njegove simboličke artikulacije i integracije. Analiza dostupne literature pokazuje da se upravo u tom prostoru otvara mogućnost integracije ekspresivnih umjetničkih tehnika kao operativnog sloja koji omogućuje prijelaz od neposrednog doživljaja prema refleksivnom razumijevanju.

Predloženi model integracije ukazuje na to da ekspresivne tehnike može djelovati kao strukturirani facilitacijski alat unutar postojećih faza FT procesa, bez narušavanja njegove temeljne paradigme. Time se FT ne transformira u klasičnu terapijsku intervenciju, već se nadograđuje dimenzijom koja omogućuje dublju obradu iskustva, osobito u području emocionalne regulacije, simbolizacije i stvaranja značenja. U tom smislu, in-

tegracija ovih pristupa ne predstavlja njihovo spajanje u jedinstveni metodološki okvir, već njihovo funkcionalno povezivanje unutar zajedničkog procesa.

Međutim, upravo ova integracija otvara niz važnih teorijskih i praktičnih pitanja. Prvo, ostaje nejasno u kojoj mjeri i pod kojim uvjetima ekspresivne tehnike doprinose specifičnim ishodima unutar FT, osobito u odnosu na već dokazani učinak same izloženosti prirodi. Drugo, nedostatak standardiziranih protokola i mjernih instrumenata otežava usporedbu različitih pristupa i procjenu njihove učinkovitosti. Treće, integracija ekspresivnih metoda postavlja pitanje kompetencija i odgovornosti vodiča, osobito u kontekstu granice između facilitacije i terapijske intervencije.

Dodatno, ostaje otvoreno pitanje kako različiti ekspresivni mediji djeluju u interakciji s prirodnim okruženjem te na koji način specifične karakteristike prostora, grupe i individualnih iskustava oblikuju proces i njegove ishode. Ova pitanja upućuju na potrebu za interdisciplinarnim istraživanjima koja bi povezala područja „environmental psychology“, ekspresivne umjetničke tehnike i integrativne medicine.

Unatoč navedenim ograničenjima, rezultati ove analize sugeriraju da integracija ekspresivne tehnike i FT ima potencijal predstavljati važan razvojni smjer u području „nature-based“ intervencija. Uvođenjem ekspresivnih tehnika kao strukturiranog, ali fleksibilnog facilitacijskog alata, FT dobiva dodatnu dimenziju koja omogućuje ne samo iskustvo povezanosti s prirodom, već i njegovu dublju psihološku obradu i integraciju.

U konačnici, daljnji razvoj ovog pristupa ovisit će o sposobnosti da se zadrži ravnoteža između otvorenosti iskustva i potrebe za njegovim strukturiranjem, između spontanosti i metodološke jasnoće. Upravo u toj napeposti između iskustva i njegove artikulacije može se prepoznati ključni prostor za budući razvoj teorije i prakse u području FT i ekspresivnih umjetničkih intervencija.

Literatura

1. Huzdovich EE. A Nature-Informed Expressive Arts Therapy Method and Group Participation in Youths. Lesley University; 2019. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/175
2. Clifford MA, Page B. The ANFT Way of Forest Therapy. Association of Nature and Forest Therapy; 2019. <https://www.natureandforesttherapy.org>
3. Coddling C. Integrating Nature and Creativity: Exploring the Therapeutic Potential of Expressive Arts Therapy in Eco-Retreats. Lesley University; 2025. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_therapies_theses/12
4. Piper EC. Towards Healing Ambiguous Grief with Nature-Based Expressive Arts Therapy. Lesley University; 2019. https://digitalcommons.lesley.edu/expressive_theses/166
5. Yu CP, Hsieh H. Beyond restorative benefits: Evaluating the effect of forest therapy on creativity. *Urban Forestry & Urban Greening*. 2020;51:126670. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2020.126670>
6. Forest Therapy Hub. Expressive Arts in Nature: Art Therapy Mediators and Mental Health Disorders. 2025. (bilješke s predavanja; materijal nije formalno objavljen i podliježe autorskim pravima)
7. Wilson EO. *Biophilia*. Cambridge (MA): Harvard University Press; 1984.
8. Twohig-Bennett C, Jones A. The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis. *Environmental Research*. 2018;166:628–637. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2018.06.030>
9. Kaplan S. The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*. 1995;15(3):169–182.

INTEGRATING EXPRESSIVE ARTS TECHNIQUES INTO GUIDED FOREST THERAPY THROUGH A MODEL OF FACILITATION IN NATURE

^{1,2,3} Aleksandar Racz

⁴ Gorana Isailović

^{5,6} Danijela Čiš

^{1,7} Martina Trnčević

^{1,2,3,8,9} Ljerka Arman0

¹ FoRRestMind Institute, Zagreb, Croatia

² University of Applied Health Sciences, Zagreb, Croatia

³ Faculty of Health Studies, University of Rijeka, Rijeka, Croatia

⁴ Forest Therapy South East Europe (FTSEE), Serbia

⁵ Faculty of Health Studies, University of Sarajevo, Sarajevo, Bosnia and Herzegovina

⁶ Special Hospital for Pulmonary Diseases, Zagreb, Croatia

⁷ School of Nursing Vinogradska, Zagreb, Croatia

⁸ University Hospital Centre Sestre milosrdnice, Zagreb, Croatia

⁹ University of Applied Sciences Ivanić-Grad, Ivanić-Grad, Croatia

ing practice, it often remains at the level of experience without systematic psychological processing.

The aim of this paper was to analyze the role of expressive arts techniques within guided forest therapy processes and to propose a conceptual model for their integration as a facilitation tool. The study is based on a narrative review with elements of conceptual synthesis, drawing on literature related to expressive arts therapy, its application in natural environments, and sources defining the structure and principles of forest therapy.

The findings suggest that expressive arts techniques play a crucial role in bridging immediate experience and reflective integration. The proposed integrative model consists of three interconnected phases: sensory, expressive, and reflective, allowing for a gradual deepening of experience from perception to symbolization and meaning making. Attention is given to the differential use of expressive media depending on participants' psychological needs and process dynamics.

In conclusion, the integration of expressive arts into forest therapy represents a conceptually and practically relevant advancement in „nature-based „interventions. This approach preserves the experiential and relational core of forest therapy while introducing a structured dimension that supports deeper psychological processing and integration. Further research is needed to empirically validate the proposed model and to develop standardized facilitation protocols.

Abstract

In contemporary societies increasingly characterized by disconnection from natural environments, there is growing interest in interventions that restore the human–nature relationship and support psychophysiological well-being. Forest therapy represents a structured form of guided nature immersion that promotes sensory awareness, slowing down, and relational engagement with the environment; however, in its prevail-

Keywords: forest therapy; expressive arts technique ; „nature-based“ interventions; psychological integration; biophilia; mental health; experiential processes; facilitation
