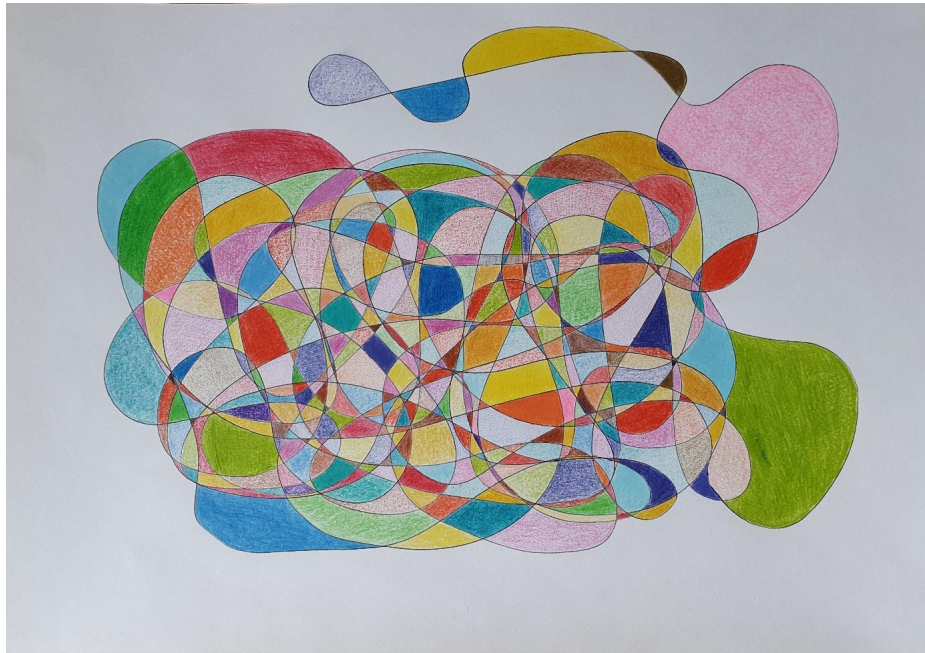
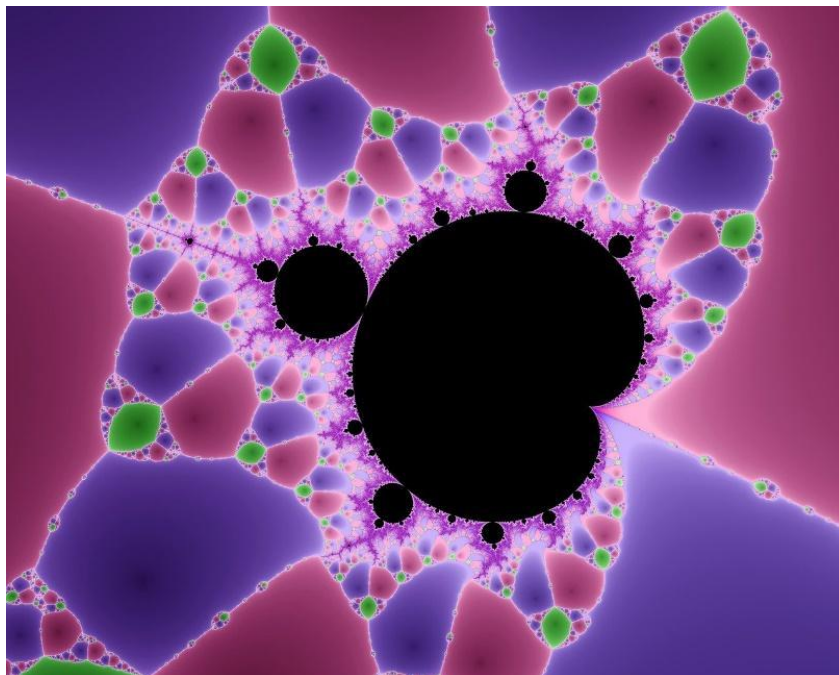


Fraktalni crtež kao *art* terapija



Fraktalni crtež metoda je terapije koja je nastala 1990. godine. Autorica, Tanzilija Polujahtova iz Rusije, pedagoginja, psihologinja i numerologinja, ovom metodom *art* terapije povezala je matematiku, umjetnost i psihologiju.



Aururica je termin *fraktal* preuzela iz matematike zbog svojstva *samosličnosti* – koji god dio fraktala promatramo i koliko god on malen bio, kada ga uvećamo dovoljan broj puta, on će biti isti kao i polazni, veliki fraktal. Termin je u matematiku uveo matematičar Mandelbrot 1975. godine.



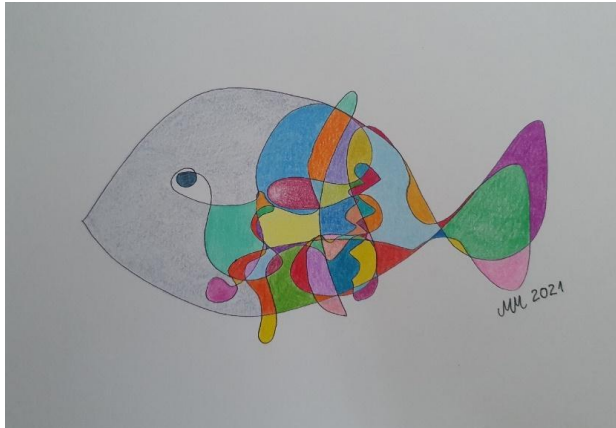
Fraktali nisu samo apstraktne strukture, već ih nalazimo i u stvarnom životu, npr. kod brokule, pahuljica, paprati itd.

Iz likovne umjetnosti preuzet je element neprekinute linije i boje. Polja koja su nastala ukrštavanjem neprekinute linije boje se drvenim bojicama, dok je sama linija nacrtana crnom kemijskom olovkom.

Psihološki, fraktal nam omogućuje da zavirimo u unutarnje stanje čovjeka. U ovisnosti o jačini pritiska kemijske olovke te njezinoj ujednačenosti, vrsti linija, odabiru boja te jačini pritiska, dobiva se djelomičan uvid u čovjekovo trenutno psihofizičko stanje. U terapijskom radu s klijentima to stanje moguće je korigirati tzv. *korekcijskim fraktalnim crtežima* koji imaju određena pravila izrade.



Naravno, fraktali mogu biti i isključivo umjetničkog karaktera.



Kako nacrtati svoj prvi fraktalni crtež?

Važno je naglasiti kako za crtanje fraktalnog crteža nije potrebno biti umjetnički nadaren.

Od pribora je potrebno sljedeće:

- bijeli papir (120 – 200 g) formata A4
- kemijska olovka crne boje
- minimalno 25 bojica (bijelu izvaditi iz seta)

Postupak za crtanje mreže

Papir stavite ispred sebe na način da dulji rub papira bude prema dolje. Potom kemijskom olovkom crne boje zatvorenih očiju povlačite liniju srednjih tempom (ni prebrzo ni presporo) bez da dižete kemijsku olovku s papira u vremenu od točno jedne minute. Ukoliko kemijska olovka izleti s papira, zatvorenih očiju vratite je na papir. Nakon prolaska minute, pogledajte gdje je početak, a gdje kraj crteža te ih spojite blago valovitom (fraktalnom) linijom. Ukoliko ima iglica ili vam je kemijska izletila s papira, spojite ih s jednim od najbližih sjecišta.

Postupak bojenja

Bojice staviti u kutiju te pripremiti običan bijeli papir. Iz kutije zatvorenih očiju nasumično izvući jednu bojicu te je na papiru zabilježiti kružićem veličine graška. Izvučenom bojom obojati minimalno tri, a maksimalno deset polja, pri čemu je pormjena pritiska poželjna. Prilikom bojenja pažnju treba obratiti na to da susjedna polja ne budu obojana istom bojom. Izvučenu bojicu vratite u kutiju te postupak ponavljajte dok sva polja nisu obojana. U redu je istu bojicu izvući više puta za redom.

Ukoliko vam je ovo previše pravila, uvijek možete samo nacrtati mrežu i obojati je kako vam se sviđa ili je popunjavati uzorcima koristeći bojice, vodene boje, tempere, markere i sl.

Monika Mišolić

Literatura:

Polujahtova, T. Z. i Komov, A. E. (2014). *Izvornik fraktalne mudrosti: Metoda fraktalnog crteža*. Zagreb: Puni potencijal.

Fotografije preuzete s:

<https://pixabay.com/images/search/mandelbrot/>

<https://pixabay.com/photos/broccoli-green-seiyu-ribin-1576200/>

<https://pixabay.com/photos/snowflake-stars-winter-snow-3009009/>

<https://pixabay.com/photos/fern-botany-nature-forest-green-7886160/>

