

# Kontraksije i relaksacije

---

Jandel, Magdalena

Master's thesis / Diplomski rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Academy of Fine Arts / Sveučilište u Zagrebu, Akademija likovnih umjetnosti**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:215:904299>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-14**



Repository / Repozitorij:

[Repository of the Academy of Fine Arts in Zagreb](#)



# KONTRAKCIJE I RELAKSACIJE



Magdalena Jančel  
Diplomski rad  
“Kontrakcije i relaksacije”  
Mentorica: prof. Nicole Hewitt

Odsjek za animirani film i nove medije  
Smjer: Novi mediji  
Akademija likovnih umjetnosti  
2023.

“Fear of female flesh is fear of female power, and reclaiming women's bodies must go hand in hand with reclaiming women's power. This cannot be achieved simply by purchasing expensive body lotion. Men and women alike need to confront our fear of female flesh, to risk being overwhelmed by the power of women to change society and take charge of their own lives. All we need to do is acknowledge how hungry we are for that future to arrive, and take the first bite.”

Želim se zahvaliti svojoj mentorici, svim profesorima i profesoricama Akademije likovnih umjetnosti, Sanji Predrag, svojim roditeljima i sestri na potpori te Krisu Komljenoviću.

**Kada** govorimo o funkcionalnosti tijela, govorimo o svemu što tijelo može učiniti, u različitim domenama. Ako počnemo istraživati što sve naše tijelo može učiniti, možemo početi identificirati nekoliko različitih tipova tjelesnih funkcija; primjerice unutarnji procesi, fizičke sposobnosti, tjelesna osjetila i osjeti ili briga o sebi. Istraživanje tjelesne funkcionalnosti, posebice uvažavanje tjelesne funkcionalnosti, osim fizičkog izgleda, važno je za potpunije i sveobuhvatnije razumijevanje slike tijela. Kako se ono ponaša, što sve može i zašto može. Istraživajući slike tijela na ovaj način, prema autorici Jessica M. Alleva i njezinog istraživanja „Shapeshifting: Focusing on body functionality to improve body image“, otkrivaju kako iskustva tjelesne funkcionalnosti i fizičkog izgleda utječu jedno na drugo i razvijaju se tijekom vremena te kako se percepcija tjelesne funkcionalnosti oblikuje na individualni identiteti (npr. etnička pripadnost, kultura, profesija) i na koje načine percepcija tjelesne funkcionalnosti utječe na ponašanje u brizi o sebi. (1)

Ovdje više ne gledamo kako tijelo izgleda, je li premalo ili preveliko za prostor, pripada li prostoru ili ne. Ono govori tijelu da živi kroz prostor, da ulazi u svaki mali ili pomalo čudan položaj i da prepusti tijelo da vodi kako se samom tijelu čini ugodno.

1. Jessica M. Alleva, „Shapeshifting: Focusing on body functionality to improve body image“; Abstract, 2017.

Kroz djetinjstvo gledala sam na tijelo kao velikog neprijatelja jer nije bio onakvo kao što sam mogla vidjeti oko sebe. Moje tijelo se kretalo drugačije i nikada se nije osjećalo sto posto ugodno ili moje. Suptilno, počela sam gledati tijela, specifično ženska tijela, kao nešto što mi je slično, no nije izgledalo kao moje ili barem nisam imala osjećaj da izgleda kao moje. To je nekako razvilo da gledam tijelo, ne kao neku vrstu prijete (iako jedan period jest) već kao neku formu znanstvenosti. Kako se ono kreće, kako izgleda, kakav je opip, koja je povezanost mišića i kostiju, kako bi tijelo izgledao u grotesknim, odnosno pomalo neugodnim pozama, kako tijelo izgleda dok pleše, dok stoji, dok lebdi.



*(Ako nagnem tijelo prema naprijed, činit ću se veća nego što jesam. Možda ako se nagnem naprijed pa u desno, ću se činiti manjom i mogu boraviti u ovom prostoru.)*

U radu Carolee Schneemann „Up to and Including Her Limits“, vizualne eksperimentalne umjetnice, poznate po svojim multimedijским radovima o tijelu, narativ, seksualnosti i rodu, umjetnica se objesila o strop, neprestano se podižući i spuštajući pokretima nalik transu dok je stvarala zapetljanu mrežu tragova na listovima papira koji su prekrivali zidove i pod. Ovaj rad mi je zanimljiv zbog načina na koji se njezino tijelo kreće u toj ormi, viseći i crtajući. Od samog kretanja olovke po papiru do njezinog tijela - Schneemann je shvatila svoje tijelo kao neraskidivo povezano s okolinom i drugima te prepoznala i osporavala kako je povijest definirala živote i tijela žena. (2)

Također, zanimljivo mi je kako tijelo izgleda kada je van svojih uobičajenih proporcija. Kao primjerice u radu, Eglė Budvytė u suradnji s Marijom Olšauskaitė i Julijom Steponaityt, „Songs from the compost: mutating bodies, imploding stars“. U filmu, snimljen u borovim šumama i pješčanim dinama Kurške prevlake, hipnotičko je istraživanje neljudskih oblika svijesti ugniježđenih unutar simboličkog života: međuovisnosti, predaje, smrti i propadanja. Slike se postupno slažu, uz intimne tekstove pjesme koja kanalizira želje entiteta koji mijenja oblik kroz različite spolove, glasove i izvan ljudska utjelovljenja. Uz glumačku postavu koja se sastoji uglavnom od lokalne mladeži, film se odvija kroz posebno osmišljenu pjesmu, koreografiju i kostime. Horizontalnost u koreografiji poništava uobičajenu okomitost ljudske figure, razvijajući je u krajolik. Tijela izvođača su mjesta aktivnosti, iako su često horizontalna, povučena prema zemlji i jedno prema drugome, krećući se kroz šumu, duž pijeska, dine i vode. Ovdje mi je, također, zanimljivo način na koji je tijelo povezano s prirodom dok je u mojem slučaju tijelo usko povezano više na objekte i prostor u kojem se nalazi.

(2) Carolee Schneemann Foundation, Up to and Including Her Limits, 1973. – 1976. bila je instalacija, pastela na papir, uže, harness, 16mm filmski projekto, 6 videa, prikazivani u The Museum of Modern Art, New York, Committee on Drawings Funds and Committee on Media and Performance Art Funds, 2012

Tijelo nije u prirodnoj pozi.

Tijelo visi.

Ruka je okrenuta u ne prirodan položaj.

Tijelo je stisnuto.

Tijelo nije elegantno, ono je grubo, iznenađujuće.

Zanimljivi su mi radovi koji se bave otvorenošću i taboo temama, kao primjerice Judy Chicago i njezin rad, „Menstruation Bathroom”, gdje je umjetnica u inače čistu kupaonicu, stavila kantu za smeće prepunu krvavih menstrualnih uložaka i nekoliko krvavih tampona, mrljama krvi na podu od pločica, krvavim jastučićima koji uredno vise s užeta za rublje, grijaćim jastučićem koji visi u blizini WC školjke i policama prekrivenim neotvorenim menstrualnim potrepštinama. Iako bi se ovo danas smatralo ne toliko taboo temom, mislim kako bi još uvijek donijela veliki šok gledateljima. Ovaj rad probudio je u meni želju za radom s temama s kojima možda nisam najviše sigurna ili se ne osjećam najugodnije. Počela sam istraživati samu povijest menstruacije, što ona znači za mene, raznolikost boje, ali sam još uvijek razmišljala i o samom tijelu, kako se ono mijenja, razvija, osjeća i što joj se događa. (3)

(3) FEMALE STUDY: JUDY CHICAGO'S MENSTRUATION BATHROOM, Courtney Bagtazo, 2018



Iako se odnosi i na muškarce i na žene, tradicionalno se na to gleda kao na žensku domenu. Nikada se ne raspravlja, smatra se "privatnom" stvari koja dolazi u tihi fokus samo u kontekstu rađanja djeteta. U ruralnom kontekstu to je vrlo vidljivo. Menstruacija često je korištena u kontekstu nečeg prljavog, odvratno i sramotno. Samim time, društvo je kroz povijest poprimalo mnoge snažne negativne oblike koji su na kraju utjecali na ženin imidž, samopoštovanje, zdravlje te položaj u društvu pakirajući pod izgovorom kako je to "privatna stvar samo za žene i djevojke".

Stigma koja okružuje razdoblja, podjednako u zemljama s visokim i niskim dohotkom, proizlazi iz nejednakosti spolova i pogoršava je te dolazi iz percepcije djevojaka kao manje vrijednih. Izlažući ih diskriminaciji, većinom temeljenoj na mitovima i lošem obrazovanju. Te zablude mogu ozbiljno narušiti samopouzdanje djevojaka, žena i osoba koje menstruiraju, pokrenuti nekoliko kršenja ljudskih prava, uključujući dječji brak, seksualno nasilje te ograničiti im životne mogućnosti. (4)

"Period poverty" opisuje djevojke i osobe koje menstruiraju koji si ne mogu priuštiti proizvode za menstrualnu njegu i umjesto toga pribjegavaju izradi vlastitih higijenskih proizvoda ili sudjelovanju u drugim aktivnostima koje će im omogućiti nabavu proizvoda. Osobe koje menstruiraju koriste razne krpe koje peru kad mogu, koru od banane, stare novine i lišće. Osobe koje menstruiraju u nekim zemljama suočene su i s velikom opasnošću. Sve ovo rezultiralo je pokret feminističkih aktivistkinja koje vode lokalne kampanje i inicijative, uključujući društvene medije, kako bi se suočile sa stigmom, tabuima, rodnom nejednakošću i siromaštvom. (5)

(4) ActionAid, Period poverty, (članak)

(5) Global Resports, Journal of Global Health Reports, (članak)

Iako sam menstruaciju vidjela kao nešto najnormalnije i čega se ne bi trebala sramiti, nisam mogla ne imati neki osjećaj srama vidjeti tuđu krv. Vidjela bih to kao nešto što je previše intimno za moje oči. Nešto što je u redu vidjeti samo u svojih četiri zida oblijepljenim pločicama i zaključanim vratima. Samo fiktivna pojava koja znamo da postoji, ali ne trebamo međusobno dijeliti. Doduše, često u tim razgovorima nisam se osjećala kao djevojka. Moje menstruacije nikad nisu bolne kao kod drugih djevojaka i imala sam osjećaj da samim time nisam prava djevojka jer se nisam mogla poistovjetiti s njihovom boli. Kao da samim time što ne trpim bol kao ostale djevojke, značilo je da sam prošla "test kroz prste". Ovo me inspiriralo da se pozabavim pitanjem boli u vrijeme menstruacije, ali i često društveno pogrešno shvaćanje boli kao nešto što je normalno za žene i osobe koje menstruiraju.



Bol u vrijeme menstruacije može pojaviti istovremeno s menstruacijom ili joj prethoditi 1 do 3 dana, a obično bol se javlja u donjem dijelu trbuha te se može širiti niz bedra i u donji dio leđa. U tom periodu, osobe koje menstruiraju obično rade nekoliko vježbi ili konzumiraju lijekove kako bi smanjile te boli, što me inspiriralo da i sama isprobam vježbe.

U kadru ležim u krupnom planu te pomičem tijelo u raznim pozama uobičajeno vidljivim u promotivnim fotografijama i reklamama za prestanak menstrualnih bolova. Ruke i vrh glave izlaze mi iz kadra, no mislim kako to ne smeta samom kadru. Štoviše, osobno mi daje osjećaj stvarnosti i dokumentarizma u sam kadru. Tijelo je postavljeno u razne, tako zvane, groteskne poze kao što pritiskanje donjeg dijela tijela uz pod dok se držim rukama i istežem tijelo prema gore, zatim stiskanje trbuha u fetus poziciji, stajanje te istežanje tijela prema iza te ležanje na podu s nogama naslonjene na zidu. Tijelo postavljeno u ovakve pozicije mi je zanimljivo jer je izvan ravnoteže i harmonije samim postavljanjem tijela u inače ne prirodnu pozu. Ove poze, dijelom su inspirirane i odgovorima online upitnika kojeg sam radila na pitanje kako najbolje riješiti se boli u vrijeme menstruacije. Ovo su neki od odgovora:



“Legs up the wall, kao celom dužinom “  
“Fetal position and a sugar coma, hope this helps “

“Ja sam legnem na trbuh and hope for the best “

“Hodanje. Što veći napor to bolje. Tu po brdima po Vrapču. Makar može i biti psiha jer ne razmišljam i uglavnom sam s nekim pa pričam. A ak ležim naravno stisnuta da si radim pritisak na trbuh”

“Prvi dan umirem, ne pomaže apsolutno ništa. Ginekologica kaže “jooj pa znate da nekog boli više, nekog manje, u čemu je problem?”

“Jedino što mi je donekle pomogne je termofor (lijek)”



Osim grotesknh poza, tijelo je, također, snimano samo u krupnom kadru jer sam željela tijelo približiti gledatelju. Ovim činom tijelo dolazi do boljeg izražaja, daje osjećaj bitnosti te zauzimanje prostora. Ovim pojmom, prvi puta sam se susrela čitajući knjigu Laurie Penny pod nazivom *"Meat Market: Female Flesh Under Capitalism"*, gdje se autorica u poglavlju *"Taking up Space"* sama dotiče teme zauzimanja prostora i pritisku da se prilagodi kao žena u današnjem potrošačko-kapitalističkom sustavu. **"We live in a world which worships the unreal female body and despises real female power. In this culture, where women are commanded to always look available but never actually be so, where we are obliged to appear socially and sexually consumable whilst consuming as little as possible, our most drastic retaliation is to undertake our own consumption: to consume ourselves – and so we do, in ever-increasing numbers."** (6)

U tekstu, Penny se dotiče i odbija prikazati žene u nerealnoj fantaziji (o vječnoj ljepoti i poslušnosti da udovolji, na čemu inzistira kapitalizam), umjesto toga otkrivajući realističnije prikaze. **"The 'size zero' woman is a capitalist fantasy of subsumed femininity, a media fiction spawned in the twisted imaginations of fashion editors and tabloid shysters – and a dangerous fiction, at that. It's a fiction that perpetuates tired gender stereotypes and feeds back into the cannibalistic ethos of the fashion industry. It's a fiction that centres upon the degrading idea that women are stupid, frivolous and impressionable. And it's a fiction that undermines the seriousness of the real epidemic of eating disorders that is devastating the lives of women across the world."** Ona snažno ukazuje na istinsku moć koju žene imaju u društvu, a posebno u gospodarstvu, prikazujući statistike kako 80% od svega kupuju žene te samo njihovo istinsko prihvaćanje sebe može dovesti do propasti ekonomije preko noći.

Penny, također, pokazuje ironiju industrije i njihove stalne potrebe promovirajući se kroz žensko tijelo i na temelju seksa. Djevojčice se od malih nogu odgajaju kao previše krhka bića pod oblakom ženstvenosti i dostojanstva. Djevojke i žene, na drugu ruku, samim svojim postojanjem postaju prijatnije i, takozvani, objekti koji prizivaju, koje samo misle na kupovanje savršene odjeće, cipela, šminke, frizure i grudnjaka te se boriti s vlastitim identitetom kroz brutalne diktate dijeta, oglašavanja i konstantnog osuđivanja. **"As soon as the female child becomes aware of her physical and spiritual self, she learns that her self is excessive, and must be contained."** (6)

Oduvijek sam osjećala kako moje tijelo nije namijenjeno za performans, kako je preširoko ili nedovoljno lijepo da bude u prostoru, nečeg što se Penny također dotiče u svom tekstu; **"Cellulite, saggy bellies, fat around the arms, natural processes which affect all female bodies, even the leanest, after puberty, are particularly loathed. Where female bodies are permitted, they must be as small and as 'sharp' as possible."** Zauzimanjem prostora jasno dajem do znanja da je ovo moje tijelo, ono zaslužuje biti u prostoru, širiti se kadrom, biti tu gdje je te da se ne bojim svoga vlastitoga tijela. Štoviše, to tijelo veličam, poštujem, njegujem i volim.

(6) Laurie Penny, "Meat Market: Female Flesh Under Capitalism", 2011.



Razmišljajući kuda bi krenula dalje, krenula sam kroz provođenje umne mape.

Dugo sam pokušavala naći nešto što me uzbuđuje, nešto novo i nešto relevantno uz temu. Sjetila sam se komentar Sonje Predrag prilikom diskutiranja o ovoj temi koji je glasio ; *“Kada govorimo o boli, često ga ne zamišljam kao nešto fizičko nego nešto unutarne.”* Ovo mi je bilo zanimljivo iz više razloga; kako tijelo izgleda na temelju unutarne boli te kuda bi bol izlazila na temelju neke unutrašnje boli.

Elaine Scary u svojem tekstu *“The Body in Pain; Making and unmaking of the world”* analiza fizičke boli i njezin odnos s brojnim rječnicima i kulturnim silama - književnim, političkim, filozofskim, medicinskim, religijskim - koje se s njom suočavaju. Scary govori o boli kao pojavi koja nema glasa, ali dovoljno jasnoj i glasnoj da bude aktivno prisutna jer je tu, među svima nama. **“Physical pain happens, of course, not several miles below our feet or many miles above our heads but within the bodies of persons who inhabit the world through which we each day make our way, and who may at any moment be ~ separated from us by only a space of several inches”.** (7)

U njezinom tekstu bila mi je zanimljiva analiza koju je radila na temelju književne strane boli. Naime, Scary, referirajući se na Virginu Wolf i njezin tekst *“English”*, govori o boli napisanu kao tekst, ne kao fizičku pojavu koju osjećamo, već kao skupu kojeg ne možemo opisati kako spada, kao vrsta koju znamo prije poznavanja jezika te koja je svedena samo na, emotivne, krikove. **“Physical pain does not simply resist language, but actively destroys it, bringing about an immediate reversion to a state anterior to language, to the sounds and cries a human being makes before language is learned.”** (7)

Savršen primjer ovog načina korištenja glasa možemo vidjeti i u radovima Meredith Monk, skladateljica, pjevačica, redateljica/koreografkinja, redateljica i vizualna umjetnica, najpoznatija je kao pionirka proširene vokalne tehnike, posebice prakse koja koristi glas kao instrument umjesto kao prijenosnik značenja kroz riječi.

(7) Elaine Scary *“The Body in Pain; Making and unmaking of the world”*, New York Oxford, OXFORD UNIVERSITY PRESS, 1985

To može uključivati; govor-pjevanje, zavijanje, vrištanje, šaptanje, zviždanje, skitanje itd. Meredith Monk, u intervjuu sa Paul Schmelzer za Walkerart, iznjela je razlog korištenja takvog načina rada kao realna prikaz emocija koji su prejake da bi opisali riječima. **“Sometimes phonemes and nonverbal vocal qualities speak louder than words, (...) They can also delineate, more clearly, emotions and energies for which we don't have words.”** Ovaj način korištenja rada možemo vidjeti i u prethodno opisanom radu Eglè Budvytytė u suradnji s Marijom Olšauskaitė i Julijom Steponaitytė, „Songs from the compost: mutating bodies, imploding stars“, gdje umjetnica koristi kombinaciju korištenja govor-pjevanja i šaptanja. Korištenje vlastitog glasa kao instrument u različitim varijantama, gledam kao otvor za veću mogućnost prikazivanja boli. Kada razmišljam o boli, razmišljam o valovima koji prolaze kroz samo tijelo, kao kontrakcije i relaksacije

tijela, nešto što se skuplja i opušta baš kao u menstrualnoj boli. Kako u menstrualnoj boli, bol se obično javlja u donjem dijelu tijela, zanimalo me kako bi izgledalo i zvučalo kada bi bol krenula prema gore kroz jajnike, prema želucu, slezenu i jetru te naposljetku kroz ždrijelo. Snimila sam svoj glas (ali i tijelo) dok se tijelo skupljalo kao u kontrakciji te dok se tijelo relaksiralo, ispuštajući glas iz sebe. Ovo je rezultiralo glasovima koje tijelo i usta prirodno ispuštaju. Neki zvukovi su dubljeg tona, dok neki imaju viši ton, ovisno o načinu postavljanja usta. Još jedan, i po meni, doslovan i najbliži prikaz boli, jest kada sam ponavljala riječi ispuštajući zrak iz pluća. Ovime, dobila sam zanimljivi duboki zvuk vlastitog glasa i sama osjećaju relaksacijom pluća – samim time osjećajući bol u plućima koja bi se opustila udisajem, odnosno kontrakcijom.

U prethodnom dijelu opisivala sam tijelo kako se kreće u boli, no inspirirana vlastitom boli (doduše ne menstrualne boli, već druge vrste), zanimalo me kako sama bol funkcionira? Kako ono nastaje?

Prema definiciji Hrvatske enciklopedije, bol jest **“primarno tjelesni osjet izazvan podražajima receptora za bol, koji zajedno s odgovarajućim višim dijelovima živčanog sustava osiguravaju prijam “biološkog alarma” namijenjenog zaštiti jedinke od štetnih vanjskih utjecaja ili opasnih zbivanja u tijelu.”** Ono nastaje tako da se mišići u tijelu skupljaju i opuštaju, odnosno kontrakcije i relaksacije. Bol se može osjetiti u obliku paljenja, bodenja, rastezanja, može biti grčevita ili poput pritiska, a “visina” boli ovisi o osobi. (8)

Istražujući o samom nastajanju boli, bilo mi je zanimljiv taj proces boli, odnosno grčenja i otpuštanja mišića te kako bi taj proces izgledao kao pokret. Što bi se dogodilo kada bi uzela predmete različitih materijalnih vrijednosti i proizvodila taj pokret nad njima? Kako bi moje tijelo reagiralo na te predmete?

**Uzela** sam balon, jastuk, spužvu, papir, željezo, dasku i beton te imitirala pokret boli, odnosno pritišćem i opuštam svoje tijelo oko predmeta. Balon u ruci je mekan i rastezljiv. Jedan balon napunila sam svojim zrakom dok drugi je bio napunjen vodom. Oba balona stiskala sam rukama i gledala kako reagira. Ruke sam stavila jednu nasuprot druge s balonom u sredini te pritiskala zajedno, vršeći pritisak nad balonom. Prilikom stiskanja balona osjećala sam bol u desnom zapešću, što mi je otežavalo mogućnost vršenja pritiska, te sam morala uzimati pauze. S vremenom sam automatski krenula grabiti taj balon, no nisam prestala vršeći pritisak nad balonom. Balon s vodom, u jednom trenutku prilikom vršenja pritiska, je puknuo, prosući vodu posvuda. Balon napunjen zrakom, stavila sam na pod te nogom pritiskala o pod, vršeći novu vrstu pritiska, u ovom slučaju u mjeri moje težine. Naposljetku, zbog prevelikog pritiska balon s vodom je, također, pukao. Ovaj eksperiment bio mi je zanimljiv zbog načina vršenja pritiska nad predmetom koje je dosta mekan i brzo može puknuti. Jedan dio mene, imao je strah od načina na koji će puknuti taj predmet (većinom jer je glasno), ali drugi dio mene bio je u neizvjesnost od mogućnost pokušaja da balon pukne i kolika sila mora prije nego što balon pukne.

Zatim sam uzela jastuk. Prilikom pritiskanja, ruka mi prolazi kroz materijal jastuka i osjećam obrise moje druge ruke. Prilikom savijanja jastuka, ne osjećam nikakvu bol ili odbojnost predmeta. Jastuk se može saviti u razne oblike i nikad se neće vratiti u prvotni oblik, već se zadržavati oblik u koji je jastuk smješten. Ovaj predmet sam, također, stiskala uz tijelo, gledajući kako poprima oblik mojeg tijela, ali i mekuću predmeta o moje tijelo.

Dalje, pronašala sam i spužvu koji sam stavila na pod i svojom težinom, oslanjajući se na ruke, koljena i noge, pritiskala sam spužvu o pod. Ovime, spužva je nakon dugog pritiska dobivala udubine koje su se lagano dizale prema gore. Kod kratkog pritiska nije se ništa događalo. Spužvu sam, također, stavljala oko sebe, pokušavajući se obući u tu spužvu. Zbog veličine i tvrdoće, bilo mi je teško cijelu spužvu spojiti i omotati oko sebe. Spužva bi se, prilikom pokušaja savijanja, brzo vraćala natrag u prvobitan oblik. Ovaj eksperiment bio mi je zanimljiv jer je spužva, iako mekana iznutra, izvana dosta tvrda te treba veliku sliku kako bi se vidjela neka promjena lako je to ista slučajnost kod balona, spužva se, također, prilikom svakog savijanja i velikog pritiska uvijek vraća u prvobitan oblik, no razlika je u tome da spužva to radi dosta naglo (često prsti nisu niti u cijelosti maknuti s predmeta prije nego što se vrati u prvobitan položaj) dok balon to radi nježno.



Nakon balona, jastuka i spužve, željela sam vidjeti kako moje tijelo reagira na više tvrde predmete, ali da su još uvijek savitljivi te sam odabrala papir da bi mogao biti takav predmet. Uzela sam crveni hamer papir koja sam pronašla u klasi i krenula pritiskati prvo između ruku te nakon toga nad mojim tijelom. Papir je grublji pod mojim prstima, osjećajući tako tvrdoću predmeta, ali još uvijek ga je lako saviti. Zanimljivo mi je kod papira kako uvijek zadržava isti oblik u koji god ga poožaj stavila, ali zadržava i tragove ostalih puta presavijanja, zadržavajući bore od položaja u kojem je bio prije. Koristeći ovaj predmet, osjećala sam manju bol zbog tvrdoće papira, ali nikakvu veću bol kao što sam osjetila kod spužve ili balona.

Zatim sam uzela komad željeza kojeg sam, također, pronašla u prostorima Akademije.

Željezo je bilo teško i grubo u nekim dijelovima gdje je prije bio rezan. Stiskajući ovaj predmet, osjećala sam bol u zapešćima te veliku otpornosti - nisam mogla slomiti predmet prema mojim željama. Predmet je uvijek bio u istom položaju koliko god sam ga jako pristiskala te bi kroz svaki jači pritisak, bol u mojim zapešćima bila jača. Pokušala sam stati na predmet ili ga slomiti na mojim bedrima, ali nisam uspjela. Nadalje sam uzela dasku koja je regirala jednako kao i željezo. Iako je predmet bio lagan u rukama, nisam ga uspjela slomiti te bi samo osjećala pritisak/ bol u mojim rukama i nogama. Ovaj predmet, ostavio mi je i modrice na nogama i rukama prilikom pokušaja uništenja predmeta. Beton je bio više težak u rukama te ga također nisam uspjela slomiti sa svojim tijelom ili saviti u neku drugačiju pozu, samo sam osjećala bol u dijelovima tijela.

Prilikom pritiskanja predmeta osjećam njihovu materijalnost, mekoću ili tvrdoću, lakoću ili težinu, kako se tijelo savija zajedno sa predmetom ili odbojnost savijanja predmeta. Ovi predmeti dozvoljavaju mi da oslobodim svoje tijelo od svoje normalne funkcije te osjećam neku vrstu moći nad predmetom; mogu stati na predmet, obući predmet ili ga uništiti. Jednako tako, imam i moć nad svojim tijelom i svakodnevno mogu raditi stvari u svrhu ili nesvrhu tijela. Predmeti su tu da budu predmeti, no ponekad se prema njima ponašam kao da su moje tijelo, dio mog tijela ili druga pojava. Prema pojedinim predmetima, ponašam se poprilično grubo, pokušavajući slomiti ili uništiti, dok druge predmete savijam uz svoje tijelo i na trenutke oponašaju linije mojeg tijela. Moje tijelo komunicira s predmetima te se u neku ruku izmjenjuju u svojoj funkciji, pa tako određeni pritisci, ne rade samo pritisak nad predmetima, već i nad mojim tijelom – osjećajući tako bol u vrhovima prstiju i zapešću ili ostavljaju masnice po mojem tijelu. Ta bol, dolazi u valovima, prestajući samo kada prestanem raditi pritisak.

Svi ovi pokreti snimani su iz raznih kuteva, statično ili iz ruke te u različitim planovima od detalja do krupnih i naposljetku srednjeg plana. Također, snimala sam s kamerom postavljenom na stativu okomito i vodoravno. Konačan rad je postavljen na plazmi TV koju sam postavila okomito, naslanjajući je na zid. Oko televizora, izložila sam predmete koje sam koristila u radu kako bi publika zajedno sa mnom mogla isprobavati predmete.

Kada radim sa svojim tijelom, često tražim načine na koje se mogu disociirati - kako mogu raditi sa svojim tijelom kao da je to neko imaginarno tijelo gdje imam potpunu kontrolu. Mogu pomaknuti nogu, ruku, trepnuti, udisati i izdisati. Ovo mi daje neku vrstu ugone i manju vrstu pritiska kako drugi mogu percipirati moje tijelo. Rijetko kada sam zapravo svjesna da je tijelo kojim upravljam zapravo moje. No, prilikom rada na ovom radu i korištenjem različitih predmeta nad tijelom, dolazim do neke vrste prepoznavanja tijela kao vlastito tijelo, što me u neku ruku plaši, ali i dovodi do upoznavanja tijela ispočetka.



Postajem svjesna kako moje tijelo izgleda, kako se kreće kroz prostor i ima utjecaj na prostor oko sebe. Osim prostora oko sebe, jasno utječe i na predmete (objekte) u samom tom prostoru - oni su u konstantnom odnosu i komunikaciji. Sve ovo čini se jako strašno na prvu, pogotovo jer imam tjelesnu dismorfiju te nikada zapravo nisam svjesna kako izgledam, a kamoli kako se moje tijelo kreće kroz prostor. Ovo je glavni razlog zašto sam odlučila se baviti tijelom te postaviti svoje tijelo u prostor. Osim što sam željela stvoriti prostor u kojem boravi tijelo nalik meni i jasno prikazati kako ovo tijelo treba i mora boraviti u prostoru, željela sam napraviti i prve korake da upoznajem svoje tijelo u novom okruženju. Željela sam upoznati svoje tijelo u normalnoj funkciji, a ne u namještanim pozama ispred ogledala dok pokušavam se prisjetiti da li stvarno ovako izgledam.

Bol koju osjećam kroz rad (do koje sam došla sasvim slučajno, odnosno nisam očekivala da će moje tijelo imati ovakvu vrstu reakcije na predmete) zapravo mi, u neku ruku, pomaže da budem svjesnija kako ovo je moje tijelo i kako ono nije imaginarno. Svaki pokret i pritisak tjeraju me da doživim svoje tijelo u prostoru i kako ono postoji. Tjera me da kroz samu funkcionalnost tijela upoznajem tijelo i boravim u prostoru u kojem želim da moje tijelo boravi.



#### KORIŠTENA LITERATURA:

1. Jessica M. Alleva, „Shapeshifting: Focusing on body functionality to improve body image“; Abstract, 2017.
2. Carolee Schneemann Foundation, Up to and Including Her Limits, 1973. – 1976. The Museum of Modern Art, New York, Committee on Drawings Funds and Committee on Media and Performance Art Funds, 2012
3. Eglė Budvytytė u suradnji s Marijom Olšauskaitė i Julijom Steponaityt, „Songs from the compost: mutating bodies, imploding stars“, video;
4. FEMALE STUDY: JUDY CHICAGO'S MENSTRUATION BATHROOM, Courtney Bagtazo, 2018
5. ActionAid, Period poverty, (članak),
6. Global Reports, Journal of Global Health Reports, (članak)
7. Laurie Penny, “Meat Market: Female Flesh Under Capitalism”, 2011.
8. Elaine Scary “The Body in Pain; Making and unmaking of the world”, New York Oxford, OXFORD UNIVERSITY PRESS, 1985
9. Repeat Cycles: Meredith Monk on Voice, #MeToo, and Recurring History, Walker, by Paul Schmelzer (članak)
10. Hrvatska enciklopedija, bol
11. Amelia Jones, The Feminism and Visual Culture Read
12. Meredith Monk, Turtle Dreams
13. Tjelesna dismorfija, Ines Begčević (članak)

ALU, 2023.