



Valentin-Veron TOMA

Oana DORNEANU

Marius TIȚA

**Collections
of psychopathological art
and art therapy
in social care services**

RAO

Bucharest, 2024

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

TOMA, VALENTIN VERON

Collections of psychopathological art and art therapy in social care services /

Valentin-Veron Toma, Oana Dorneanu, Marius Tița. - București : RAO Distribuție, 2024

ISBN 978-606-006-983-6

I. Dorneanu, Oana

II. Tița, Marius

615.8

73

RAO Distribuție

Str. Bârgăului nr. 9-11, Sector 1, București, România

www.raobooks.com

www.rao.ro

VALENTIN-VERON TOMA, OANA DORNEANU, MARIUS TIȚA

Collections of psychopathological art and art therapy in social care services

Toate drepturile rezervate

© RAO Distribuție, 2024

Pentru prezenta ediție

Ilustrația copertei

Nicolas Papagheorghe

2024

ISBN 978-606-006-983-6

Cătălina CONSTANTIN

Director al Centrului Național de Sănătate Mintală
și Luptă Antidrog (CNSMLA)

Una dintre cele mai mari dovezi de putere omenească este să faci dintr-o problemă, o resursă. Art-terapia este modul prin care o persoană care suferă de probleme de sănătate mintală poate să facă ceva prin care să-și aline suferința, să se conecteze cu ceilalți, să umple cu bucuria frumosului mințile celor ce se deschid în fața artei, să comunice partea din ei ce este greu de verbalizat și astfel să faciliteze înțelegerea, acceptarea, valorizarea din partea celor ce nu-și pot închipui trăirile și provocările cuiva care trăiește cu boala psihică. Acest volum este deopotrivă artă, mesaj, simbol al muncii comune a artistului și a specialistului în art-terapie, o formă superioară de comunicare ce ne încântă și ne responsabilizează în același timp.

Adresez felicitări domnului Dr. Valentin-Veron Toma, curatorul expoziției de artă psihopatologică, domnului Dr. Marius Tița și doamnei Oana Dorneanu art-terapeut care, alături de o echipă de specialiști, au reușit să pună în valoare lucrările plastice realizate în mai multe centre de asistență socială din subordinea Direcției Generale de Asistență Socială și Protecție a Copilului din cadrul Sectorului 1, București. Prin colaborarea lor, de succes aș zice, vocea celor care de obicei nu se aud și nu se văd, în spațiul social contemporan și în marile dezbateri publice, devine clară și distinctă, fiind exprimată prin mijloacele specifice ale artelor vizuale. Prin digitalizarea acestor colecții de artă realizate de beneficiarii serviciilor de asistență socială, o nouă componentă a patrimoniului cultural al României este astfel conservată și devine accesibilă atât publicului larg cât și cercetătorilor din domeniul sănătății mintale și ai asistenței sociale a persoanelor cu dizabilități psihice.

Cătălina CONSTANTIN

Director of the National Center for Mental Health
and the Fight Against Drugs (CNSMLA)

One of the greatest proofs of human power is to turn a problem into a resource. Art therapy is how a person suffering from mental health problems can do something to relieve their suffering, to connect with others, to fill the minds of those who open themselves to art with the joy of beauty, to communicate the part of it that is difficult to verbalize and thus to facilitate understanding, acceptance, appreciation by those who cannot imagine the experiences and challenges of someone living with mental illness. This volume is both art, message, and symbol of the joint work of the artist and the specialist in art therapy, a superior form of communication that delights us and makes us responsible simultaneously.

I congratulate Dr. Valentin-Veron Toma, the curator of the psychopathological art exhibition, Mrs. Oana Dorneanu, art therapist, and the art critic, Dr. Marius Tița, who, together with a team of specialists, managed to highlight the works of art created in several social care centers subordinated to the General Directorate of Social Care and Child Protection in Sector 1, Bucharest. Through their collaboration, I would say successfully, the voice of those usually not heard or seen in the contemporary social space and in the great public debates becomes clear and distinct, expressed through the visual arts' specific means. By digitizing these art collections made by beneficiaries of social care services, a new component of Romania's cultural heritage is thus preserved and becomes accessible to the general public and researchers in the field of mental health and social assistance for people with mental disabilities.

Reflecții asupra rolului artelor în viața persoanelor cu dizabilități psihice

Dr. Valentin-Veron TOMA

Doctor în științe medicale, antropolog medical,
Institutul de Antropologie „Francisc I. Rainer” al Academiei Române

Probabil că unii din cei care au vizitat expoziția de la Galeria ARCUB Gabroveni de anul acesta, dedicată artei psihopatologice, sunt deja familiarizați cu acest gen de producții artistice fie din muzeele vizitate în alte țări, fie prin parcurgerea colecțiilor digitale ale unor mari muzee ale lumii, fie prin participarea la alte expoziții din ciclul Art In/Sane pe care le-am organizat în București și în alte spații culturale din țară în ultimii cinci ani. Probabil că, unii din cei care vor parcurge lucrările cuprinse în acest catalog au o cunoaștere a ceea ce înseamnă dizabilitate psihică sau intelectuală. Dar, cu siguranță, sunt foarte puțini aceia care au știință de faptul că aceste categorii de persoane, cu totul speciale, au o capacitate creativă uneori impresionantă. Interesul acestor persoane pentru artă, sub diferitele sale forme, este adesea foarte mare. Iar accesul la mijloace de exprimare artistică le permite unora din aceste persoane să se manifeste expunând astfel sensibilități estetice surprinzătoare pentru publicul galeriilor de artă contemporane.

Proiectul „Prin art-terapie către sufletul celor lipsiți de voce – tulburările psihice în mediul urban”, a fost realizat de către Asociația Entuziart în colaborare cu Art In/Sane și co-finanțat de Primăria Municipiului București, prin ARCUB, în cadrul Programului „București 565. Conexiuni urbane” 2024”. Proiectul reprezintă prima încercare de familiarizare a publicului consumator de artă cu lucrările plastice realizate de către beneficiarii serviciilor de asistență socială. Pentru prima

dată, în România, lucrările plastice executate de persoane diagnosticate cu tulburări psihice, beneficiare ale serviciilor de asistență din cadrul DGAPSC, au fost colecționate, digitalizate și expuse pentru a fi cunoscute de către public în mediul fizic și în mediul online. Dacă până în momentul de față, prin proiectul Art In/Sane, au fost explorate colecțiile de arte plastice realizate în spitalele de psihiatrie din România, prin acest nou proiect s-a dorit să se exploreze o lume mai puțin vizibilă, cea a serviciilor de asistență socială. Am beneficiat astfel de un parteneriat cu DGASPC sector 1 și am putut vizita fiecare centru, în parte, de pe aria sectorului 1 al Capitalei.

Miza este aceea de a aduce în spațiul public aceste lucrări, dar și povestea unora din creatorii lor, pentru a putea susține, cu desene și picturi, uneori surprinzătoare prin formele, culorile și temele abordate, nevoia de a asculta vocea acestor oameni, adesea lipsiți de mijloace materiale, ale căror nevoi ne sunt adesea necunoscute. O astfel de nevoie este aceea de a avea acces la artă, dar și la forme de terapie care să includă arta, în diferitele ei forme (arte vizuale, dans, muzică etc.).

De ce este importantă expunerea persoanelor cu dizabilități psihice și intelectuale la diferite forme de manifestări artistice (arte plastice, teatru, film, dans etc.)? În primul rând, reprezintă exercitarea unui drept al acestor cetățeni a căror apartenență la societate este uneori ignorată sau marginalizată. În al doilea rând, contactul, chiar și pasiv, ca spectatori, cu artele contribuie semnificativ la creșterea



Valentin-Veron TOMA

calității vieții acestei categorii de persoane, diminuează nivelul anxietății, depresiei, ideății suicidare, agresivității.

Implicarea activă a persoanelor diagnosticate cu diferite tulburări psihice, încadrabile la un anumit nivel de handicap, în producerea de lucrări cu anumite valențe estetice, prin programe de terapii ocupaționale sau art-terapie, contribuie, pe de o parte, la realizarea unei punți de comunicare cu aceștia și a unor canale prin care lumea lor interioară se exprimă, la exterior, către lumea celor cu care trăiesc și cu care interacționează (familie, membrii comunității, profesioniștii din domeniul psihologic sau al asistenței sociale). Uneori, capacitatea de creație a acestor persoane este surprinzătoare pentru cei din afara serviciilor de asistentă socială și complet necunoscută publicului larg, în special când se vorbește despre artă sau producții de artă. Dintr-un alt punct de vedere, activitatea de exprimare de sine și potențialul talent de a folosi mijloacele plastice de exprimare a unor gânduri sau sentimente poate fi utilizată de către specialiștii din domeniul art-terapie. Aceștia pot folosi metode și tehnici prin care pot ajuta persoanele cu dizabilități să controleze nivelul de anxietate, să reducă depresia și să contribuie la un control mai bun al comportamentelor hetero- sau auto-agresive. În urma ședințelor de art-terapie, așa cum o arată numeroase studii științifice recente, calitatea vieții persoanelor cu dizabilități psihice, de diverse vârste, crește semnificativ iar efectele sunt de lungă durată.

În acest context, al producerii de lucrări de artă (desene, picturi, colaje etc.), se constituie arhive a căror valoare decurge, în primul rând, din recunoașterea statutului de om creativ al persoanelor cu tulburări psihice. Lucrările create în ședințele de psihoterapie sau în programele de terapie ocupațională devin astfel parte a unui patrimoniu cultural și merită să fie conservate, expuse, supuse unei priviri care caută să vadă, dincolo de forme și culori, universuri umane altfel greu sau chiar imposibil de sondat. Scoase din mediul profesional, al instituțiilor de asistență psiho-socio-medicală, lucrările ne

apar ca o formă de manifestare a umanului, ca expresii autentice ale unor experiențe individuale și, prin aceasta, ca purtătoare de semnificații, valori și aspirații. Din perspectiva antropologiei medicale, alteritatea acestor categorii de subiecți devine accesibilă și merită a fi încorporată în cultura societății care cândva a decis să o împingă la margine, să o neglijeze sau să o uite. Recuperarea, prin artă, a umanității care definește acești membri ai comunității pe care ne-am obișnuit să-i reducem la gradul și tipul lor de handicap, devine o necesitate pentru lumea contemporană, iar dreptul acestor semeni ai noștri, de a le fi admirată creația, le este redat, iar vocea lor, auzită.

Care sunt, de fapt, nevoile majore ale acestor persoane speciale? Să fie acceptate, cu bunele și relele lor, să fie respectate și chiar iubite. Dacă undeva mințile și sufletele noastre se întâlnesc mai firesc este pe târâmul artelor. Aici multe bariere cad și multe tabuuri sunt încălcate pentru că expresia artistică este eliberatoare și purtătoare de mesaje puternice. Prin pictură, prin muzică, poezie sau dans ne reunim și ne regăsim cu toți cei care aparent ne sunt necunoscuți și poate stranii. Prin artă, alteritatea lor, construită în timp, se transformă treptat în identitate. Prin medierea artei ei ne transmit nouă ceva și ne îmbogățesc iar ei, la rândul lor, devin mai vocali, mai puternici și mai vii.

Situată la granița dintre știință și artă, expoziția din cadrul proiectului nostru oferă, pe de o parte, publicului amator de artă o incursiune într-o lume a formelor și culorilor complet necunoscute, dat fiind că ele s-au născut dincolo de zidurile instituțiilor sociale de asistență pe care nimeni nu le gândește ca potențiale locuri de creație artistică. Pe de altă parte, lucrările conservate și digitalizate devin un bogat material de studiu pentru comunitatea cercetătorilor științifici care pot explora mintea umană și, pe această cale, a expresiei plastice purtătoare de sensuri și informații despre moduri speciale de funcționare a psihicului mai puțin studiate, nu doar la noi ci și în alte țări.

Reflections on the role of the arts in the lives of people with mental disabilities

Valentin-Veron TOMA, M.D., Ph.D.

Medical anthropologist, senior researcher at the "Francisc I. Rainer"

Institute of Anthropology of the Romanian Academy

Probably some of those who visited this year's ARCUB Gabroveni Gallery exhibition, dedicated to psychopathological art, are already familiar with this kind of artistic production either from the museums visited in other countries or by browsing the digital collections of some of the world's great museums, or by participating in other exhibitions from the Art In/Sane cycle that we have organized in Bucharest and other cultural spaces in the country in the last five years. Some of those who will go through the works included in this catalog will probably know what mental or intellectual disability means. However, very few are aware that these categories of people, which are very special, sometimes have impressive creative capacity. The interest of these people in art, in its various forms, is often very high. Moreover, the access to means of artistic expression allows some of these people to express themselves, thus exposing surprising aesthetic sensibilities for the audience of contemporary art galleries.

The project 'Through art therapy to the soul of the voiceless - mental disorders in the urban environment' is a groundbreaking initiative carried out by the Entuziart Association in collaboration with Art In/Sane. Co-financed by Bucharest City Hall through ARCUB within the Program [Bucharest 565. Urban Connections 2024]. This project is the first of its kind to introduce the art-consuming public to the artworks created by beneficiaries of social care services. It marks a significant milestone as, for the first time in Romania,

drawings and paintings executed by people diagnosed with mental disorders, beneficiaries of the support services within the DGAPSC (General Directorate of Social Assistance and Child Protection), were collected, digitized, and exhibited both physically (the exhibition in the art gallery) and online (the **Art In/Sane digital museum** / www.artinsane.eu). This project has the potential to inspire a new perspective on mental health and the power of art therapy.

Until now, through the Art In/Sane project, the psychopathological art collections made in psychiatric hospitals in Romania were explored and digitized; through this new project, there was the intention to explore a less visible world, that of services of social care subordinated to local authorities. Our project team thus benefited from a solid partnership with General Directorate of Social Assistance and Child Protection (DGASPC), Sector 1, Bucharest.

As part of this partnership, as a curator of the art exhibition, I was able to visit each center, in part, in the largest and most important sector of the capital. The aim was to bring these works, but also the story of some of their creators, into the public space in order to be able to support, with drawings and paintings - sometimes surprising due to the shapes, colors, and themes addressed -, the need to listen to the voice of these people, often lacking material means, whose needs are often unknown to us. As part of the audience, it is our responsibility to support their needs, including their need to have access to

art but also to forms of therapy that include art in its various forms (visual arts, dance, music).

Why is it important to expose people with mental and intellectual disabilities to different forms of artistic expression (fine arts, theater, film, dance)? First, it represents the exercise of a right of these citizens whose membership in society is sometimes ignored or marginalized. Secondly, the contact with the arts, even passively, as spectators, significantly contributes to increasing the quality of life of this category of people and decreases the level of anxiety, depression, suicidal ideation, and aggression.

The active involvement of people diagnosed with different mental disorders, with a certain level of disability, in the production of artworks with specific aesthetic values through occupational therapy programs or art therapy contributes, on the one hand, to the creation of a bridge communication with them and some channels through which their inner world is expressed, externally, to the world of those they live with and interact with (family, community members, professionals in the field of psychology or social assistance). Sometimes, the creative capacity of these people is surprising to those outside social work services and utterly unknown to the general public, especially when it comes to art or art productions. From another point of view, the activity of self-expression and the potential talent to use the means of visual arts for expressing thoughts or feelings can be used by specialists in art therapy. They can use methods and techniques by which they can help people with disabilities to control their level of anxiety, reduce depression, and contribute to better control of hetero- or self-aggressive behaviors. Following art therapy sessions, as shown by numerous recent scientific studies, the quality of life of people with mental disabilities of various ages increases significantly, and the effects are long-lasting.

In this context of producing works of art (drawings, paintings, collages), archives are created whose value derives from recognizing the status of creative people attributed to persons diagnosed with mental disorders. The works created in psychotherapy sessions or occupational therapy programs thus become part of a cultural heritage and deserve to be preserved, exhibited, and subjected to a gaze that seeks to see, beyond shapes and colors, human universes that are otherwise

difficult or impossible to explore. Extracted from the professional environment of social care institutions and exhibited in art galleries, the artworks appear to us as a form of human manifestation, as authentic expressions of individual experiences, and, through this, as bearers of meanings, values, and aspirations. From the perspective of medical anthropology, the otherness of these categories of human creations becomes less exotic and more accessible. These artworks deserve to be incorporated into contemporary society's culture, the same culture that once decided to push it to the sidelines, neglect it, or forget it. The recovery, through art, of the humanity that defines these members of the community whom we have become accustomed to reducing to their degree and type of disability, becomes a necessity for the contemporary world. The right of our fellow citizens to admiration and recognition of their creation is played back to them, and their voices are heard.

What are, in fact, the significant needs of these special people? To be accepted, with their good and evil, to be respected and even loved. If our minds and souls meet more naturally somewhere, it is in the realm of the arts. Here, many barriers fall, and many taboos are broken because artistic expression is liberating and carries powerful messages. Through painting, music, poetry, or dance, we reunite and find ourselves with all who are apparently unknown to us and perhaps strange. Through art, their otherness, built over time, gradually transforms into identity. Through the mediation of their art, they convey something to us and enrich us, and they, in turn, become more vocal, vital, and alive.

Located on the border between science and art, the exhibition within our project offers, on the one hand, the art-loving public an incursion into a world of entirely unknown shapes and colors, given that they were born beyond the walls of social institutions of care that no one thinks of as potential places of artistic creation. On the other hand, the preserved and digitized works become a rich study material for the community of scientific researchers, national and international, who can explore the human mind and, in this way, the plastic expression carrying meanings and information about functioning regimens of the human mind less studied, not only here but also in other countries.

Despre artă, curativ și curatorial

Dr. Marius TIȚA

Critic de artă, curator, specialist artă brută și Outsider Art

Are Jean Dubuffet o declarație, expusă în manuscris pe site-ul Muzeului din Lausanne, în care spune că arta brută nu va dormi în patul pe care i l-am pregătit. Este o expresie plastică, foarte vizuală, care ne spune că arta brută are o libertate sălbatică și o frumusețe naturală ce nu pot fi copiate. În definirea artei brute, trebuie să luăm în considerare elemente personale, speciale, de identificare, și nu eventuale comparații cu arta clasică, academică, oficială, figurativă sau de-a dreptul abstractă. I se spune în multe feluri, depinde de limbă și de evoluția istorico-socială. Și celebra artă naivă își găsește un loc aici, ca să nu mai vorbim de outsider art, raw art sau rough art, arta singulară, artă marginală dar și artă intuitivă sau artă vizionară.

Mult timp, arta brută a mers alături de lumea azilelor de psihiatrie, instituție aproape obligatorie pentru numele mari, de la îngânarea secolelor trecute, 19 și 20. Ulterior, mai ales după rigoarea teoretizantă adusă de Dubuffet, arta brută a devenit o creație a celor liberi de constrângeri academice sau oficiale, a celor care fac lucrare plastică pentru a se exprima și pentru a se deda artei cu toată sincera pasiune. Deși nu este o aspirație de începuturi, arta brută are nume celebre de realizatori, are muzee, saloane și colecții.

Când vorbim de terapie prin artă, aducem discuția la începuturi, în vremurile când specialiștii în artă au înțeles că în lucrările realizate de cei închiși în azile este și multă simțire estetică, una specială, alături de informația medicală. Cei cu afecțiuni psihice au fost susținuți în activitatea plastică pentru valoarea acestui

efort ca terapie, ca medicament fără chimicale. Mai mult, apelul la artă se adresează psihicului traumatizat tot cu un mesaj psihologic dar unul frumos, înălțător, de creație, cu multă culoare, și la propriu, și la figurat.

Practicile ocupaționale din astfel de instituții sunt atestate de mai bine de un secol și jumătate. În Anglia, povestea unui azil cu astfel de preocupări cuprinde inclusiv vânzări și licitații ale lucrărilor realizate de cei din azil. Este respectată astfel o tradiție britanică, țara unde există cele mai vechi case de licitații de artă, care au peste un sfert de mileniu. De asemenea, pacienții sunt aduși într-o practică de prestigiu a societății din afara azilului sau a spitalului psihiatric.

În complexitatea acestui secol, terapia prin artă capătă valențe dar și capacități noi, specifice unei lumi spiritualizate, cu cultură și estetică, cu multă trăire emoțională. Artă poate transforma influențele care produc afecțiunea în elemente de vindecare, de regăsire de sine și de implicare socială.

Strădania doctorului Valentin-Veron Toma pune în lumină și în practică acest domeniu, într-o societate dezvoltată pentru care grija față de orice membru al comunității este un principiu elementar. După conservarea și punerea în valoare științifică a artei psihopatologice din România, el acum trece la un alt nivel al implicării sociale, prin susținerea terapiei prin artă, cu valențele sale curative și curatoriale, nu doar în spitalele de psihiatrie ci și în serviciile de îngrijiri sociale, instituționale sau comunitare.



Marius TIȚA

About art, curative and curatorial

Marius TIȚA, Ph.D.

Art critic, curator, specialist in Outsider Art

Jean Dubuffet has a statement, displayed in a manuscript on the website of the Lausanne Museum, in which he says that "raw art will not sleep in the bed I have prepared for it." It is a plastic expression that is very visual, telling us that raw art has wild freedom and natural beauty that one cannot copy. In defining crude art, we must consider personal, unique, and identifying elements and not possible comparisons with classical, academic, official, figurative, or downright abstract art. It has many names, depending on the language and the historical-social evolution. Famous naive art finds a place here, not to mention outsider art, raw art or rough art, singular art, marginal art, but also intuitive art or visionary art.

For a long time, raw art went along with the world of psychiatric asylums, an almost mandatory institution for the big names, from the beginning of the last centuries, 19 and 20. Later, especially after the theorizing rigor brought by Dubuffet, raw art became a creation of those free from academic or official constraints, those who make plastic work to express themselves and devote themselves to art with all sincere passion. Although it is not an aspiration of beginnings, raw art has famous names of creators; it has museums, salons, and collections.

When we talk about art therapy, we bring the discussion back to the beginning, when art specialists understood that in the works made by those locked up in asylums, there is also much aesthetic feeling, a special one, along with medical information. Those with mental illnesses were supported in their plastic

activity for the value of this effort as therapy, as medicine without chemicals. Moreover, the reminder to art addresses the traumatized psyche with a psychological message, but a beautiful, uplifting, creative one, with lots of color, literally and figuratively.

Such institutions' occupational practices have been attested for over one hundred fifty years. In England, the story of an asylum with such concerns also includes sales and auctions of the artworks made by the inmates. A British tradition is respected in this way, the country where there are the oldest art auction houses, which are over a quarter of a millennium old. Also, patients are brought to a prestigious practice of society outside the asylum or the psychiatric hospital.

In the complexity of this century, art therapy acquires values and new capacities specific to a spiritualized world with culture, aesthetics, and much emotional experience. Art can transform the influences that produce the condition into elements of healing, self-discovery, and social involvement.

Dr. Valentin Veron Toma's effort sheds light on this field in practice in a developed society where caring for every member of the community is an elementary principle. After the scientific preservation and valorization of psychopathological art in Romania, he now moves to another level of social involvement by supporting art therapy, with its curative and curatorial values, not only in psychiatric hospitals but also in social care services, institutional or community.

Atelierele de art-terapie din cadrul proiectului

Anca GHEARASĂMESCU

Art terapeut Phronetik®, psihoterapeut de orientare analitică (Jungiană)

Art terapia unește două limbaje importante pentru om – limbajul psihologiei și limbajul artei – facilitând un act creativ, vizual, concret și nonverbal prin propria sa valoare metaforică și terapeutică. Sunt deschise căi de comunicare care trec peste limitele limbajului verbal, explorând emoții mai greu de pus în cuvinte (Orbach și Galkin, 2016).

Pentru a avea o valență cu adevărat terapeutică, exprimarea creativă are nevoie să manifeste în cadrul terapeutic, în prezența unui art terapeut care creează un spațiu sigur pentru pacient în procesul de aducere la lumină a imaginilor din inconștient.

Lucrarea realizată în procesul art terapeutic creează o punte de comunicare între client și art terapeut. Astfel, spre deosebire de abordările psihoterapeutice pur dialectice, se dezvoltă o relație în triunghi (client – lucrare art terapeutică – art terapeut). Dacă procesul creativ se realizează în afara cadrului terapeutic, atunci putem vorbi despre arta ca modalitate de exprimare și autocunoaștere sau arta ca terapie - a avea contact cu forme de arta ca activitate de satisfacere a nevoii de estetic.

Art terapia nu este folosită atât ca un instrument de diagnosticare, ci o modalitate terapeutică de abordare și reglare a dimensiunii emoționale a psihicului uman.

Art terapeutul folosește procesul creativ pentru a crește gradul de conexiune dintre minte și corp și are efecte benefice la nivel afectiv, cognitiv și relațional (European Federation of Art Therapy).

Beneficiarii atelierelor de art terapie de la Centrul de Zi pentru Persoane Adulte cu Dizabilități "Un Pas Împreună" au lucrat cu materiale art terapeutice diverse (de la creioane colorate la materiale din natură și lut) și au transpus amintiri pozitive în imagini, au internalizat în mod creativ resursele naturii și au modelat lutul pentru a da formă unor noi aspecte semnificative pentru relaționarea cu sine și cu ceilalți.

Temele alese pentru ateliere au urmărit crearea unei stări emoționale pozitive, creșterea stimei de sine și trăirea sentimentului de realizare prin artă. Metodele alese au variat, de la teme propuse, scurte exerciții de conectare cu corpul la povești terapeutice, toate acestea facilitându-le apropierea de aspectul creativ al psihicului. Astfel, beneficiarii au fost încurajați către un limbaj nou, limbajul simbolic, prin care își pot comunica și (re)descoperi stări sufletești, dorințe și resurse interioare.

Lutul a fost materialul cel mai apreciat, în care beneficiarii au modelat și s-au modelat pe sine în spații de siguranță și de creștere (simbolul cuibului).

Procesul creativ și materialele de artă au luat locul cuvintelor, iar la finalul fiecărui atelier beneficiarii au fost încurajați să împărtășească cu grupul lucrările create și să spună povestea lor. Nevoia de exprimare creativă, bucuria folosirii mâinilor pentru a da viață materialelor și deschiderea de a-și face cunoscute lucrările artistice au făcut ca aceste ateliere să fie foarte apreciate de beneficiari și de reprezentatii Centrului "Un Pas Împreună".



Anca GHEARASĂMESCU

Art therapy workshops within the project

Anca GHEARASĂMESCU

Phronetik® art therapist, Jungian analytical psychotherapist

Art therapy unites two important languages for humans—the language of psychology and the language of art—facilitating a creative, visual, concrete, and nonverbal act through its own metaphorical and therapeutic value. In this way, communication paths go beyond the limits of verbal language, exploring emotions that are harder to put into words (Orbach & Galkin, 2016).

To have a truly therapeutic value, creative expression needs to manifest in the therapeutic setting, in the presence of an art therapist who creates a safe space for the patient to bring to light images from the unconscious.

The work produced in the art therapy process serves as a communication bridge between the client and the art therapist. Thus, unlike purely dialectical psychotherapeutic approaches, a relationship in triangle develops (client – therapeutic art work – art therapist). If the creative process is carried out outside the therapeutic framework, then we can talk about art as a way of expression and self-knowledge or art as therapy - to have contact with forms of art as an activity to satisfy the aesthetic need.

Art therapy is not only used as a diagnostic tool but also as a therapeutic way of approaching and regulating the emotional dimension of the human psyche.

The art therapist uses the creative process to increase the degree of connection between mind and body, which has beneficial effects on the affective, cognitive, and relational levels (European Federation of Art Therapy).

The beneficiaries of the art therapy workshops at the Day Center for Persons with Disabilities "Un Pas Împreună" [One Step Together] worked with various art therapy materials (from colored pencils to natural materials and clay) and transposed positive memories into images, internalized them in creative way the resources of nature and shaped the clay to give form to new aspects of self-relationship and others.

The themes chosen for the workshops aimed at creating a positive emotional state, increasing self-esteem, and experiencing a sense of achievement through art. The methods I chose varied from proposed themes to short exercises to connect with the body and therapeutic stories, all of which facilitate the approach to the creative aspect of the psyche. Thus, the beneficiaries were encouraged to use a new symbolic language to communicate and (re)discover their moods, desires, and inner resources.

Clay was the most valued material, and the beneficiaries modeled themselves in spaces of safety and growth (the symbol of the nest).

The creative process and art materials replaced words, and at the end of each workshop, the beneficiaries were encouraged to share their creations with the group and tell their story. The need for creative expression, the joy of using the hands to give life to materials, and the openness to make their artistic works known have made these workshops highly appreciated by the beneficiaries and representatives of the "Un Pas Împreună" Social Center.

Despre Asociația Entuziart și despre proiectul de art-terapie

Oana DORNEANU

Art-Terapeut, Psihoterapeut, Co-Fondator al Asociației Entuziart

„Cel care privește în exterior visează, cel care privește în interior se trezește”, spunea Carl Jung, subliniind cât de important este să ne ascultăm sufletul. Ca art-terapeut, îndrum oamenii în explorarea universului lor interior prin imagini create spontan, care reflectă stările lor sufletești. Aceste creații devin o fereastră către inconștient, dezvăluind emoții și gânduri ce, uneori, nu pot fi exprimate prin cuvinte. Prin acest proces, arta poate deveni o cale profundă de vindecare și transformare.

Asociația Entuziart este o organizație non-guvernamentală fondată de psihoterapeuți specializați în art-terapie și dans terapie, a cărei misiune este sprijinirea persoanelor de orice vârstă și cu orice tip de abilități, prin art terapie, dans terapie, psihoterapie și activități creative cu scopuri terapeutice. Asociația colaborează cu spitale de psihiatrie, clinici de neurologie, școli speciale și centre de asistență socială. Lucrează în parteneriat cu Universitatea București, Facultatea de Psihologie, departamentul Psihopedagogie Specială și colaborează cu organizații din scena artistică tradițională și contemporană în vederea promovării art-terapiei și a terapiilor expresiv-creative și facilitarea accesului la aceste forme de psihoterapie. Asociația a desfășurat numeroase proiecte de art-terapie promovând acest mediu psihoterapeutic extrem de benefic (www.arterapie.com)

Asociația Entuziart, reprezentată de fondatorii săi, Oana Dorneanu și Loredana Larionescu, în parteneriat cu **Art In/Sane**, coordonat de Dr. Valentin-Veron Toma, sunt inițiatorii proiectului "Prin art terapie către sufletul celor lipsiți de voce - tulburări psihice în mediul urban" dedicat promovării **terapiilor expresiv-creative** și a beneficiilor acestora în lucrul cu persoanele vulnerabile precum și prezentarea colecției în cadrul muzeului digital de artă psihopatologică Art In/Sane (www.artinsane.eu).

Tot mai multe dovezi atestă rolul esențial al art-terapiei în sănătatea mintală și starea de bine. Proiectul "**Prin art terapie către sufletul celor lipsiți de voce - tulburări psihice în mediul urban**" co-finanțat de Primăria Municipiului București prin ARCUB în cadrul Programului „București 565. Conexiuni urbane” 2024, aduce în prim-plan importanța **art-terapiei ca formă de**



Oana DORNEANU

intervenție terapeutică și mijloc de incluziune socială, oferind persoanelor cu diferite tipuri de vulnerabilități psihice o platformă pentru a-și exprima emoțiile, a-și redescoperi încrederea în sine și a-și crește stima de sine. Prin activitățile desfășurate, cu beneficiarii centrelor de asistență socială partenere și cu elevii școlilor speciale, din București, proiectul și-a propus să evidențieze puterea transformatoare a art-terapiei și să contribuie la integrarea acestor metode în practica terapeutică standard. Prin această inițiativă, ne-am propus să aducem în atenția publicului resursele acestor creatori cu suflete sensibile, oameni de la care avem multe de învățat. Nu în ultimul rând, proiectul s-a născut din convingerea că publicul larg trebuie să aibă acces la producții culturale care să reducă stigmatizarea bolii psihice și să stimuleze empatia față de aceste categorii de persoane.

Activitățile desfășurate în proiect au inclus **atelier exprisiv-creative** facilitate de psihoterapeuți specializați în art-terapie precum și de psihoterapeuți specializați în dans terapie. Atelierele s-au desfășurat în instituțiile partenere : centrele DGASPC și școli speciale din București.

Lucrările de artă psihopatologică produse în cadrul atelierelor de art-terapie precum și lucrările colectate din centrele de asistență psihologică partenere s-au reunit în cadrul unei expoziții de artă psihopatologică ce a fost expusă în spațiul minunat din ARCUB, Hanul Gabroveni, Sala Arcelor. Expoziția a reunit lucrări realizate de beneficiari de toate vârstele, seniori, adulți și copii cu tulburări psihice, care au găsit, prin intermediul artei, o formă de exprimare de sine, de comunicare cu ceilalți dar și de reintegrare psihică.

În cadrul proiectului a fost organizat, de asemenea, un **workshop academic**, în Sala Mare a Galeriei ARCUB Gabroveni, pe data de 23 septembrie 2024, cu scopul de a permite, pentru prima dată în România, o discuție publică cu privire la statutul persoanelor cu dizabilități psihice în contextul recente schimbări de paradigmă în domeniul asistenței sociale de la un model centrat pe instituții la un model centrat pe comunitate. De asemenea, s-au discutat consecințele potențiale ale dezinstituționalizării și s-a analizat viziunea Planului de acțiune în sănătatea mintală 2024-2029, recent adoptat de către guvern. Workshopul a fost moderat de către Dr. Valentin-Veron Toma, curatorul expoziției și partener în cadrul proiectului. La această manifestare științifică au participat membrii echipei proiectului, alături de o serie de alți specialiști. Printre invitați s-au numărat personalități din lumea medicală, reprezentanți ai guvernului, președinției României, specialiști în art-terapie, psihoterapeuți, asistenți sociali, precum și alți specialiști a căror activitate se situează la granița dintre artele plastice și art-terapie.

About the Entuziart Association and the art therapy project

Oana DORNEANU

Art Therapist, Psychotherapist, Co-Founder of the Entuziart Association

'The one who looks outside dreams, the one who looks inside awakens,' said Carl Jung, highlighting the importance of listening to our soul. As an art therapist, I guide individuals in exploring their inner world through spontaneously created images that reflect their emotional states. These creations become a window into the unconscious, revealing emotions and thoughts that are sometimes difficult to express with words. Through this process, art can become a profound path to healing and transformation.

The Entuziart Association is a non-governmental organization founded by psychotherapists specialised in art -therapy and dance therapy, whose mission is to support people of any age and ability through art therapy, dance therapy, psychotherapy, and creative activities with therapeutic purposes. The association offers expressive-creative therapies to people from disadvantaged areas and collaborates with psychiatric hospitals, neurology clinics, special schools, and social assistance centers. It works in partnership with the University of Bucharest, Faculty of Psychology, Department of Special Psycho-Pedagogy and collaborates with organizations from the traditional and contemporary artistic scene in order to promote art therapy and expressive-creative therapies and facilitate access to these forms of psychotherapy. The association has carried out numerous art therapy projects promoting this extremely beneficial psychotherapeutic environment (www.arterapie.com).

The Entuziart Association, represented by its founders, Oana Dorneanu and Loredana Larionescu, in partnership with Art In/Sane, coordinated by Dr. Valentin-Veron Toma, are the initiators of the project "Through Art Therapy to the Soul of the Voiceless - mental disorders in the urban environment" dedicated to promoting expressive-creative therapies and its benefits in working with vulnerable people, as well as the presentation of the collection in the digital museum of psychopathological art Art In/Sane (www.artinsane.eu).

More and more scientific evidence attests to the essential role of art in mental health and well-being. The project "Through Art Therapy to the Soul of the Voiceless - Mental Disorders in the Urban Environment, co-financed by the Bucharest City Hall through ARCUB as part of the

"Bucharest 565. Urban Connections" 2024 Program, brings to the fore the importance of art therapy as a form of therapeutic intervention and a means of social inclusion, offering people with different types of mental vulnerabilities a platform to express their emotions, rediscover their self-confidence and increase their self-esteem. Through the activities carried out with the beneficiaries of the partner social care centers and with the students of special schools in Bucharest, the project aimed to highlight the transformative power of art therapy and contribute to integrating these methods into standard therapeutic practice. Through this initiative, we aimed to bring to the public's attention the resources of these creators with sensitive souls, people from whom we have much to learn. Last but not least, the project was born from the belief that the general public must have access to cultural productions that can reduce the stigma of mental illness and stimulate empathy towards these categories of people.

The project's activities included expressive-creative workshops facilitated by psychotherapists specialized in art therapy and dance therapy. The therapeutic workshops were held in the spaces provided by the partner institutions: DGASPC centers and special schools in Bucharest.

The works of psychopathological art produced in the art-therapy workshops, as well as the works collected from the partner social care centers, came together in an exhibition of psychopathological art that was curated in the wonderful space of ARCUB, Hanul Gabroveni, Sala Arcelor. The exhibition brought together works made by beneficiaries of all ages, seniors, adults, and children with mental disorders, who found, through art, a form of self-expression and communication with others but also psychological reintegration.

As part of the project, an academic workshop was also organized in the Great Hall of the ARCUB Gabroveni Gallery on September 23, 2024, to allow, for the first time in Romania, a public discussion on the status of people with mental disabilities in the context of the recent paradigm shift in the field of social assistance from an institution-centered model to a community-centered model. The potential consequences of deinstitutionalization were also discussed, and the vision of the Mental Health Action Plan 2024-2029, recently adopted by the government, was analyzed. The workshop was moderated by Dr. Valentin-Veron Toma, curator of the exhibition and partner in the project. Project team members and several other speakers attended this scientific event. Among the guests were personalities from the medical world, representatives of the government, the presidency of Romania, specialists in art therapy, psychotherapists, social workers, and other specialists whose activity lies on the border between fine arts and art therapy.

Colecții de artă / Art collections



Școala Profesională Specială „Sf. Nicolae” - Asociația Entuziart: Colecția OKAPI
Special Vocational School “St. Nicolae” - Entuziart Association: OKAPI Collection



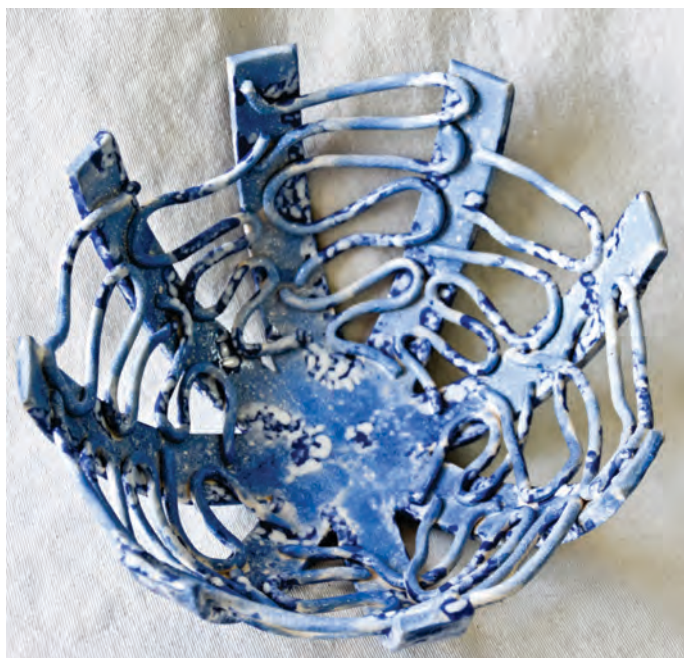
Școala Profesională Specială „Sf. Nicolae” - Asociația Entuziart: Colecția OKAPI
 Special Vocational School “St. Nicolae” - Entuziart Association: OKAPI Collection



Unitatea protejată autorizată „Nazarcea Grup”
Protected and authorized unit “Nazarcea Group”



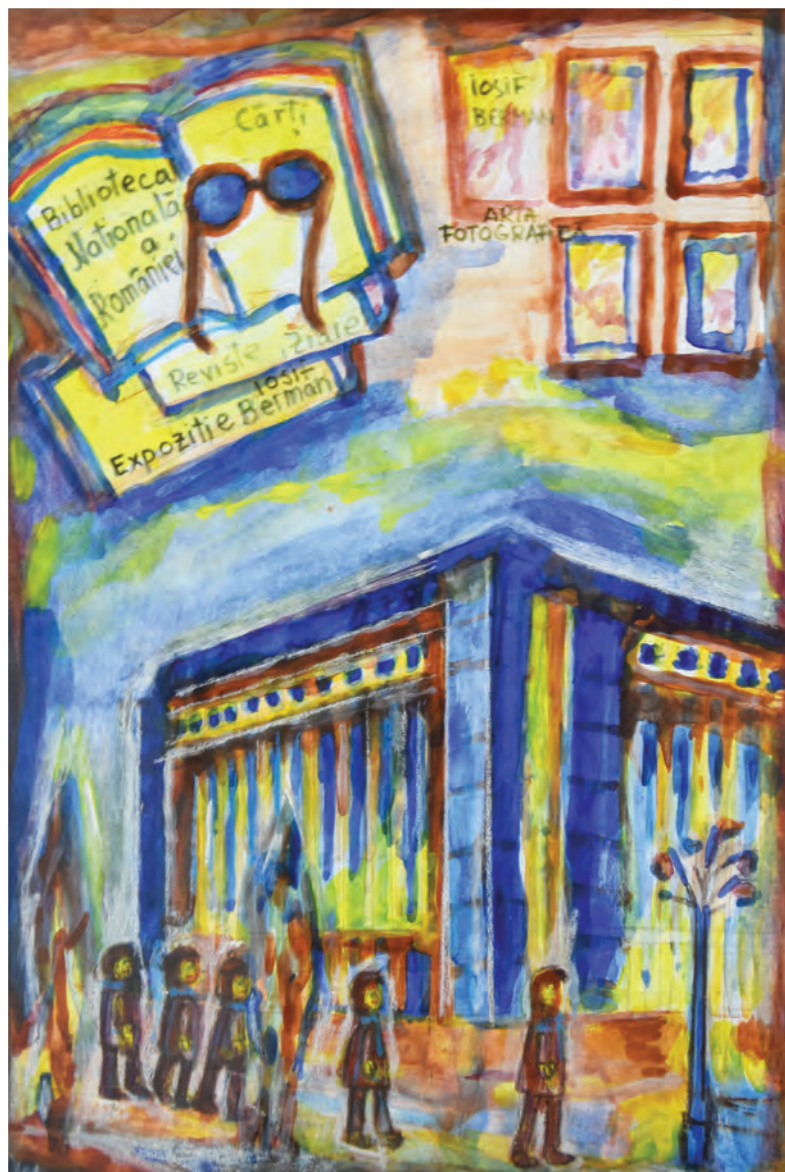
Unitatea protejată autorizată „Nazarcea Grup”
Protected and authorized unit “Nazarcea Group”



Unitatea protejată autorizată „Nazarcea Grup”
Protected and authorized unit “Nazarcea Group”



Centrul de Zi pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Un Pas Împreună”
Day Center for Adults with Disabilities “One Step Together”.



Centrul de Zi pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Un Pas Împreună”
Day Center for Adults with Disabilities “One Step Together”.



Centrul de Zi pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Un Pas Împreună”
Day Center for Adults with Disabilities “One Step Together”.



Centrul de Zi pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Un Pas Împreună”
Day Center for Adults with Disabilities “One Step Together”.



Centrul de Îngrijire și Asistență pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Sfânta Elena”
Care and Assistance Center for Adults with Disabilities “St. Elena”



Centrul de Îngrijire și Asistență pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Sfânta Elena”
Care and Assistance Center for Adults with Disabilities “St. Elena”



Centrul de Îngrijire și Asistență pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Sfânta Elena”
Care and Assistance Center for Adults with Disabilities “St. Elena”



Centrul de Îngrijire și Asistență pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Sfânta Elena”
 Care and Assistance Center for Adults with Disabilities “St. Elena”



Centrul de Abilitare și Reabilitare pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Milcov”
Center for Empowerment and Rehabilitation for Adults with Disabilities “Milcov”



Centrul de Abilitare și Reabilitare pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Milcov”
Center for Empowerment and Rehabilitation for Adults with Disabilities “Milcov”



Centrul de Abilitare și Reabilitare pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Milcov”
Center for Empowerment and Rehabilitation for Adults with Disabilities “Milcov”



Centrul de Abilitare și Reabilitare pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Milcov”
Center for Empowerment and Rehabilitation for Adults with Disabilities “Milcov”

Autoportret: despre mine, depresia mea și regăsirea de sine prin artă

Ing. Ștefan MACOVSCI

Beneficiar al Serviciului de Asistență Socială, DGASPC sector 1

După o copilărie plină de năzdrăvănii, am continuat și la școală să fiu neastâmpărat, nu-mi găseam locul, mereu vorbeam, eram prezent dacă cineva voia să chiulească, să meargă după corcodușe sau cireșe ori să jucăm fotbal în curtea școlii. Una peste alta, am avut un sistem pe placul meu, mai mult liber decât încătușat, închis într-o casă sau școală. Am încercat tot soiul de sporturi: fotbal, scrimă, ping-pong, tenis, atletism, baschet, polo, box, judo și, în final, am încheiat cu rugby, la liceu. De învățat, eram un elev de nivel mediu și așa am rămas, cred că nu am excelat, niciodată, la ceva.

A venit apoi liceul (1999-2004) și aici am ales Liceul Nr. 11 din București, aflat în cartierul Crângași, unde m-am simțit excelent, la secția matematică-informatică. Deja eram deștept, intelectual, trăgeam din țigări parcă înghițeam oxigen, nu fum (știu prea bine, unii dintre voi, ce vreau să spun). Tot în liceu am avut o gașcă de „nebuni” cu care mergeam la petreceri, când își serba cineva ziua de naștere dintre noi. Liceul cred că a fost cel mai frumos, mergeam la strand, apoi la o bere, în fine, eram liberi și fără gânduri de viitor iar trecutul nu conta... toți voiam să ajungem la majorat. Cred că trendul ăsta e și acum, numai că astăzi copiii înțeleg – în mod eronat – că e mai bine să nu muncești, după majorat, decât înțelegeam noi cei din generația mai veche, de pildă unul născut în 1985, ca mine.

În liceu, în clasa a XI-a, la șaptesprezece ani, am întâlnit și iubirea vieții mele (la acea vreme), A., o tipă brici din multe puncte de vedere, făcea lucruri care, pentru mine, în acea vreme, nu erau importante și pe care nici nu le vedeam. Eram încă un copil, care pășea, cu greu, pe pământ. Și pot spune că visam la orice, mai puțin la viitorul meu, ca om matur.

Termin Facultatea de Hidrotehnică (2004-2009) în cadrul Universității Tehnice de Construcții București și caut, în plină criză economică, un job. El vine în 2009, însă doar pentru un singur an, în construcții. Încep munca, în calitate de magazioner, la o firmă privată. Am lucrat acolo timp de 3 ani și jumătate, acesta fiind ultimul meu job, ca om în două picioare.

După 10 ani împreună - dintre care și o logodnă de 4 ani - relația s-a terminat. Din păcate, partenera mea a dovedit că nu avea nici o intenție reală să se mărite cu mine. Nu am reușit să trec peste acest moment, semnificativ, din viața mea și am intrat în depresie, nu mai dormeam. În timp de două luni am ajuns de la 95 kg la 80 kg numai prin lipsa somnului chiar dacă, într-un final, acceptasem ideea că trebuie să caut o altă femeie și să reclădesc ce am pierdut. În iulie 2013, din cauza depresiei și lipsei somnului, am hotărât să închei socotelile cu viața și am sărit de la etajul 5 al balconului din blocul unde locuiam. Soarta însă a făcut să rămân aici și să clădesc altfel un alt drum la care nu mă așteptam.



Ștefan MACOVȘCHI

În anul 2015, am început un proiect, împreună cu părinții mei Gabriela și Orest, numit SOS4LIFE, cu care am ajuns ca, timp de doi ani de zile, să ajut 744 de copii să rămână în școală, acest proiect fiind prezent atunci în zece școli din România, situate în Delta Dunării și în comuna Balotești. Proiectul s-a desfășurat în paralel cu noul meu job de șofer al unei companii de ride-sharing din București. Așa am reușit să găsesc oamenii care să mă susțină în efortul de a dota fiecare copil cu un ghiozdan, plin de rechizite, în fiecare semestru. Din cauză că nu găseam un job ca inginer, sau în fine, orice alt job, am încercat o nebunie, în anul 2018, când am decis să emigrez, în Suedia, de unul singur. Dorința mea era să pot lucra timp de patru sau mai multe ore. La noi la patru ore nu mă acceptau, la acel moment, justificând că eram supracalificat pentru ce joburi erau disponibile și, refuzat, ca atare. În Suedia, în septembrie, cam în jurul datei de 11, au ieșit la alegeri conservatorii, iar aceștia au schimbat - ca la noi, pe genunchi - legislația, iar din interiorul Europei nu mai primeau deloc cereri de azil, indiferent de motiv, decât din zona de război. Așa că, foarte curând, am revenit acasă.

Anul 2020 vine cu schimbări majore, închid asociația non-profit deoarece nu mai aveam dreptul să fac ride-sharing din cauza noilor reglementări și încep, la Universitatea din Oradea, un master în Arte Plastice și Multimedia. În 2022 termin masterul - cu nota 10 - și mă bucur enorm, pentru că am reușit să îl fac în ciuda impedimentelor apărute din cauza pandemiei de Covid-19. Perioada 2020 - 2023 este cea mai lungă "eră" de creație a mea, una prolifică, când am găsit metode noi de a mă exprima, am identificat materiale și am realizat multe alte experimente, de unul singur, fiind de asemenea îndemnat și de profesorii coordonatori pe perioada studiilor. Experiența masteratului, în sufletul meu, a rămas extraordinară și nu regret că l-am făcut.

În anul 2023 am început activitatea, ca inspector de specialitate, la Unitatea protejată Nazarcea, cea mai mare din România, aflată în subordinea D.G.A.S.P.C. Sector 1. Aici reușesc să mă integrez, perfect, într-un colectiv fantastic, liniștit și plin de energie. Toți avem probleme de tot felul - în afara coordonatorilor - și asta ne face să ne simțim ca acasă (așa mă simt eu, cel puțin). Aceeași impresie mi-o emană și colegii că vin de plăcere la muncă și simt că este o lejeritate care plutește în aer în ciuda muncii, care este uneori destul de multă și solicitantă.

Deoarece cu pași mici, dar consecvenți, am trecut și țin depresia sub control sunt astăzi aici și pot să vorbesc despre acest fenomen. Nu pot vorbi despre alți oameni, dar sper să apară noi proiecte, în viitor, cu ajutorul cărora fiecare să ne spunem povestea, așa cum este. Acum, să recapitulăm puțin și să vedem depresia cum se manifestă la mine. După 2013 am fost alt om, iar tot ce trăiesc acum este sub semnul binecuvântării Domnului și e o poveste atât de frumoasă, dar și grea, încât nu știu, de multe ori, cum am putut să lupt și nici nu m-am gândit prea mult la toate acestea. Cred că asta e secretul cel mai de preț, să nu te gândești la efort prea mult, pentru că atunci renunți la orice și apar piedicile mentale, apoi cele fizice. Depresia mea a început, după cum spuneam, în anul 2013. Ea a venit perfid, cu atacuri de panică, când rămâneam de unul singur, apoi nu puteam dormi și, chiar dacă dormeam, creierul rămânea în stare de veghe și nu se odihnea. Nu mai puteam să mă concentrez, la absolut nimic, iar frica de moarte pălea în fața ideii că mi-aș putea chinui părinții și m-ar hrăni cu lingurița într-un pat. Atunci a fost acel moment de "Superman" unde nimic nu a fost „super”, ci totul a fost ... "just man"... Fără să știu ce mă așteaptă, după aceea, am sărit, făcând un pas spre necunoscut. Au urmat apoi trei luni în care nu am vorbit aproape deloc cu nimeni decât cu părinții și, asta, doar monosilabic. Nu îmi venea să cred că am ratat saltul și că părinții mei sunt devastați. Abia după m-am gândit la ce mare necaz am adus în familie și cât de egoist și egocentrist am putut fi. Nu se învârtă pământul în jurul nimănui, ci se învârtă în jurul tuturor. Toți suntem la fel de importanți și de inovativi numai că trebuie să ajungem la potențialul dorit și chiar peste, numai muncind, acolo unde simțim că trebuie să investim timp, efort și suflet. După cele trei luni, am dat de Anca, un kinetoterapeut genial, care m-a făcut să vorbesc doar printr-un zâmbet și o atitudine, de neclintit. Este un om minunat, e cea mai drăguță doamnă cu care am lucrat la kinetoterapie. Datorită prietenilor mei, Andrei și Flori, am trecut mult mai ușor prin următoarea perioadă, iar ei m-au făcut să-mi recalibrez optica legat de oameni, amici, prietenie etc. Am realizat că unii oameni sunt acolo necondiționat atunci când ai nevoie și nici măcar nu îi rogi. Așa este familia. Acestea sunt date omului doar prin grație divină, sunt îngeri mereu printre noi numai că nu știm, sau realizăm după moment, mult mai rar, în timpul momentului.



Abstract 1, 2023
Ștefan MACOVȘCHI

Cel mai important e să îi recunoaștem atunci când îi privim în ochi și, dacă facem asta, atunci viața este mult mai frumoasă, mai grea dar și mai responsabilă cu orice ființă întâlnită. Obiceiurile sănătoase ajută mult și la asta lucrez acum: să îmi mențin toate obiceiurile sănătoase. Creierul este panoul de control iar el nu trebuie menajat deloc. Dacă vrei să faci sport, dai bătaie, dacă vrei să lucrezi, la fel, numai că orele de somn sunt sfinte și așa ar trebui să fie pentru fiecare om. Pentru o viață responsabilă și sănătoasă avem nevoie de un creier sănătos, fără acesta suntem ca un rechin care înoată tot timpul vieții, fără pauză, răspunzând impulsiv la orice ne aruncă viața în față, sau ne pune pe tavă și fără să analizăm, fără să ne facem o autoanaliză, a ceea ce reprezintă de fapt. Cu toții cădem, uneori mai devreme, alteori mai târziu, în această ispită a reacției rapide, pentru că e la îndemână, dar nu ne uităm, cu toții, la mecanism și nu ne redresăm la timp.

Cum mă afectează pe mine depresia la muncă? Simplu, nu prea mă afectează, pentru că mereu găsesc ceva de făcut, de căutat, de rezolvat, mereu apar provocări noi iar în echipă reușim să trecem peste. Echipa mea, de la atelierul de tipografie, este genială și nu mi-aș dori o altă echipă. Acum, bineînțeles că mă adaptez oriunde și mă bucur de oameni în general. Cred că acesta e secretul la un loc de muncă, să îți placă munca dar, mai ales, oamenii cu care lucrezi pentru că ei sunt ca familia. Fără să vezi asta ajungi la muncă deja stresat și fără să îi percepi așa - odată ajuns stresat - vrei să pleci acasă, cât mai repede, ca să nu-i mai vezi și, în felul acesta, iar stai stresat. E adevărat că, după muncă, te așteaptă mereu alte provocări dar ele vin la timpul lor. La muncă e bine să rămâi la muncă, nu să îți fugă mintea prea mult! În artă, depresia se manifestă prost, pentru că nu ai idei de lucru, nu știi ce ai putea să creezi și apare o lipsă totală de interes legat de viața de artist încât ai vrea să faci orice decât să pictezi, o singură linie pe pânză sau să o creionezi, pe o foaie. Așa că aici am găsit un antidot. Am pictat și când am avut chef și când nu. Cum pofta vine mâncând, mereu am căutat să schimb diverse lucruri ca să mă pot adapta la un nou ritm, să nu mă pot plictisi imediat, sau să las o poveste neterminată. Așa, în anumite momente, când chiar nu vreau nimic, mă mai apuc de o poveste nouă sau de una deja terminată și o modific. Cert este însă că, în artă, uiți de depresie, ești liber. Este ca înotatul, cu fața în apă în timp ce respiri prin tub, sau ca alergatul de dimineață cu vântul în piept, ori mersul pe role în timp ce ai viteză și faci diverse scheme. Cel mai simplu ar fi banala bicicletă care te poartă oriunde, oricând, sau rutina de la sala de fitness. Toate acestea îți conferă liniștea interioară și gândul că ești pe drumul cel bun și astfel cresc stima de sine, care oferă doza de energie necesară pentru a merge înainte, cu ochii închiși, mereu cu siguranță. În zilele mai proaste, dacă te analizezi și schimbi ceva, atunci depresia pleacă de la tine și merge în lume. L-am urmărit pe un artist, de curând, într-un podcast, care spunea că dacă e trist își pune o față de bucurios și zâmbește, de multe ori tristețea pleacă cu tot cu depresie și el își vede de viață. Asta este o rețetă bună. O să încep să o aplic și eu, mai des.

Depresia nu apare și dispare - precum o răceală - ea rămâne, inactivă, într-un colț al sufletului, dar se poate reactiva. Acesta este motivul pentru care rigoarea este varianta optimă de lucru, pe lângă medicația propusă de medicul curant. De multe ori, pot apărea accese de furie pe care nu le poți controla sau pe care le controlezi și erupi, acasă, din nimic. Din cauza asta, depresia este considerată boala secolului și este indusă - printre multe altele - și de tehnologiile digitale excesiv folosite, care obosesc creierul, îl captează și îl consumă ca energie și pe noi, ca oameni. Am ajuns să fim captivi, depinzând prea mult de tehnologie, ceea ce înseamnă că, de fapt, nu știm să ne mai decuplăm, în mod real, de la aceasta.

Acum, în 2024, am realizat că într-adevăr educația și ordinea în viață sunt singurele care te pot face să rămâi pe linia de plutire. Acestea, alături de oamenii potriviți, familia și o alimentație sănătoasă, acționează clar spre beneficiul creierului. Un sfat, pe care l-aș putea da, ar fi să te implici profund într-o activitate, atunci când vezi că ești pe dinafară, purtat aiurea de gândurile din mintea ta. Nu te autoexclud, din societate, rămâi între oameni, zâmbește, bucură-te de ceilalți și bucură-te de viață.

Ultimul lucru pe care vreau să îl adaug este că, indiferent cât de bine te simți, aș recomanda să mergi la o ședință de discuții la o lună - trei luni - cu medicul care a tratat episodul de depresie pentru a rămâne în limitele normale și pentru a evita un alt episod, o altă recurență. Așa cum ni se amintește mereu, este mai ușor să previi decât să tratezi orice boală iar depresia nu este diferită, la acest capitol. De asemenea, cred că desenul și pictura, sub supravegherea unui art-terapeut, dar și acasă, în liniștea căminului său, este o componentă benefică care se adaugă tratamentului și psihoterapiilor. Mie, de pildă, creația artistică îmi dă o stare de liniște, de inspirație și de motivație să continui să trăiesc și să las ceva de preț în această lume.



War hug, 2022
Ștefan MACOVȘCHI



Vară polară / Polar summer, 2023
Ștefan MACOVSCI

Self-Portrait: About Me, Depression, and Self-Recovery Through Art

Eng. Ștefan MACOVSCI

Beneficiary of the Social Care Service, DGASPC sector 1, Bucharest

After a childhood full of mischief, I continued to be restless at school; I couldn't find my place, I was always talking, and I was present if someone wanted to go after cherry plums or cherries or to play football in the schoolyard. I had a system adapted to my taste, more accessible than shackled or locked in a house or school. I tried all sorts of sports: football, fencing, table tennis, tennis, athletics, basketball, polo, boxing, and judo, and finally finished with rugby in high school. I was an average student at school, and I stayed like that; I never excelled at anything.

Then came high school (1999-2004), and here I chose High School No. 11 from Bucharest, located in the Crângași neighborhood, where I felt excellent in the mathematics-informatics section. I was already intelligent and intellectual; I smoked cigarettes like I was swallowing oxygen, not smoke (some of you know what I mean). Also, in high school, we had a group of "crazy" people with whom we would go to parties when one of us celebrated a birthday. I think high school was the best; we went to the beach, had a beer, and finally, were free. Without thinking about the future, the past didn't matter. We all wanted to reach adulthood. I believe that this trend is still there, only that today children understand - erroneously - that it is better not to work after coming of age, than those of us from the older generation understood, for example, one born in 1985, like me.

In high school, in the 11th grade, at the age of seventeen, I also met the love of my life (at the time), A., a smart girl in many ways, who did things that, for me at the time, they weren't essential, and I couldn't even see them. I was still a child, barely walking on the ground. And I dreamed of everything, less of my future as a grown man.

I graduated from the Faculty of Hydrotechnics (2004-2009), at the Technical University of Constructions in Bucharest, and started looking for a job during the economic crisis. The job came in 2009, but only for one year, in construction. I started working as a storekeeper at a private company. I worked there for 3 1/2 years, this being my last job as a man on two legs.

After 10 years together - including a 4-year engagement - the relationship ended. Unfortunately, my partner proved that she did not intend to marry me. I didn't manage to get over this significant moment in my life, and I went into depression; I couldn't sleep anymore. In two months, I went from 95 kg to 80 kg, just through lack of sleep, even if, in the end, I had accepted the idea that I had to find another woman and rebuild what I had lost.

In July 2013, due to depression and lack of sleep, I decided to end my life and jumped from the 5th-floor balcony of the apartment block where I lived. However, Fate made me stay here and build another road I did not expect.

In 2015, I started a project - together with my parents Gabriela and Orest - called SOS4LIFE, through which I ended up helping 744 children to stay in school for two years; this project was present then in ten schools in Romania, located in the Danube

Delta and Balotești commune. The project was carried out in parallel with my new job as a ride-sharing company driver in Bucharest. That's how I managed to find the people to support me in the effort to equip every child with a schoolbag full of supplies every semester. Because I couldn't find a job as an engineer or any other job, I tried something crazy in 2018 when I decided to emigrate to Sweden by myself. My desire was to be able to work for four or more hours. In our country, they didn't accept me for a four-hour program at that time, justifying that I was overqualified for what jobs were available, and I was refused as such. In Sweden, in September, around the 11th, the conservatives went to the polls, and they changed - like here, arbitrarily - the legislation, and from inside Europe, they no longer received asylum applications at all, regardless of the reason, except those coming from the war zone. So, very soon, I returned home.

The year 2020 came with significant changes. I closed the non-profit association because I no longer had the right to do ride-sharing due to the new regulations; I started at the University of Oradea with a master's degree in Fine Arts and Multimedia. In 2022, I finished my master's degree - with a grade of 10, the highest - and I was thrilled because I managed to do it despite the impediments caused by the COVID-19 pandemic. The period 2020 - 2023 was my most prolonged creative "era", a prolific one, when I found new ways to express myself, identified materials, and carried out many other experiments on my own, also being prompted by the coordinating teachers during the studies. The master's experience, in my soul, remained extraordinary, and I do not regret that I did it.

In 2023, I started my activity as a specialist inspector at the Nazarcea Protected Unit, the largest in Romania, subordinated to the D.G.A.S.P.C. Sector 1. Here, I managed to integrate perfectly into a fantastic team that was quiet and full of energy. We all have problems of all kinds - except the coordinators - and that makes us feel at home (at least that's how I think). My colleagues also give me the same impression that they come to work for pleasure and believe there is a sentiment of lightness floating in the air despite the work, which is sometimes quite demanding.

Because with small but consistent steps, I have overcome several episodes and kept my depression under control, I am here today to discuss this phenomenon. I can't speak for other people, but I hope that new projects will appear in the future, with the help of which we can each tell our story as it is.

Now, let's recap a little and see how depression manifests itself for me. After 2013, I was a different person, and everything I live now is under God's blessing. It's such a beautiful story, but also hard, as I don't often know how to fight, and I didn't even think much about it. I think this is the most valuable secret, not to think about the effort too much, because then you give up everything and the mental obstacles appear, then the physical ones. My depression started, as I said, in the year 2013. It came treacherously, with panic attacks when I was alone, then I couldn't sleep, and even if I slept, the brain remained awake and did not rest. I couldn't concentrate on anything at all, and the fear of death paled in front of the idea that I could torture my parents, and they would spoon-feed me in a bed. Then there was that "Superman" moment where nothing was "super," but everything was... "just man." ... Not knowing what awaited me after that, I jumped, taking a step into the unknown.

Then, three months followed, and I hardly spoke to anyone except my parents, and that only happened in monosyllables. I couldn't believe I had missed the jump and that my parents were devastated. Only later did I think about how much trouble I had brought to the family and how selfish and self-centered I could be. The earth does not revolve around anyone, it revolves around everyone. We are all equally important and innovative; we only have to reach the desired potential and beyond by working, where we must invest time, effort, and soul. After three months, I met Anca, a brilliant physiotherapist who got me talking with just a smile and an unflappable attitude. She is a wonderful person; she is the nicest lady I have ever worked with in physical therapy. Thanks to my friends Andrei and Flori, I got through the next period much easier, and they made me recalibrate my optics related to people, friends, friendships, etc. I realized that some people are there unconditionally when you need them, and you don't even ask them. That's what family is.

These are given to man only by divine grace; they are angels always among us, only we do not know or realize after the moment, much less often during the moment. The most important thing is to recognize them when we look at them in the eyes, and if we do that, then life is much more beautiful and harder but also more responsible for every being we meet. Healthy habits help a lot, and I'm working on that now: keeping all my healthy habits. The brain is the control panel and should not be taken care of at all. If you want to



Impuls dinamic / Dynamic impulse, 2022
Ștefan MACOVSCI

do sports, you fight; if you want to work, the same, except that the hours of sleep are sacred, and that's how it should be for every human being. For a responsible and healthy life, we need a healthy brain; without it, we are like a shark that swims all our life without a break, responding impulsively to whatever life throws at us or puts us on the tray and without analyzing, without we do a self-analysis of what it actually represents. We all fall, sometimes sooner, sometimes later, into this temptation of quick reaction because it is at hand, but we do not all look at the mechanism and do not recover in time.

How does depression affect me at work? Simple, it doesn't really affect me because I always find something to do, to look for, to solve; new challenges always appear, and as a team, we manage to overcome them. My team at the print shop is brilliant, and I wouldn't want another team. Now, of course, I adapt anywhere and enjoy people in general. I think that's the secret to a job, to like your work but, above all, the people you work with because they're like family. Without seeing this, you arrive at work already stressed and without perceiving them that way - once you arrive stressed, you want to go home as quickly as possible so that you don't see them again like this and stay stressed.

It is true that, after work, other challenges are always waiting for you, but they come in their own time. It's good to stay, not let your mind run away too much! In art, depression manifests badly because you have no ideas for work, you do not know what you could create, and there is a complete lack of interest in the life of an artist that you want to do anything but paint, a single line on the canvas or to write it in pencil, on a sheet. So here I found an antidote.

I painted when I felt like it and when I didn't. As appetite comes with eating, I always sought to change various things to adapt to a new rhythm, not to be bored immediately, or to leave a story unfinished.

So, when I don't want anything, I start a new story or an already finished one and modify it. But it is sure that, in art, you forget about depression; you are free. It's like swimming with your face in the water while breathing through a tube, running in the morning with the wind in your chest, or rollerblading while speeding up and doing various schemes. The simplest would be the mundane bicycle that takes you anywhere, anytime or the gym routine. All this gives you inner peace and the thought that you are on the right path and thus increases your self-esteem, providing you with the energy you need to move forward with your eyes closed, always with certainty. On the worst days, if you analyze yourself and change something, then the depression leaves you and goes out into the world. I watched an artist recently on a podcast who said that if he's sad, he puts on a happy face and smiles; often, the sadness goes away with depression, and he gets on with his life. This is a good recipe. I'm going to start applying it myself more often.

Depression does not appear and disappear - like a cold - it remains inactive in a corner of the soul, but it can be reactivated. This is why rigor is the optimal work option, in addition to the medication the attending physician proposes.

Many times, tantrums can occur that you can't control or can control and erupt at home out of nowhere. Because of this, depression is considered the disease of the century and is induced - among many others - by the overused digital technologies that tire the brain, capture and consume it as energy and us as humans. We've become enslaved by relying too much on technology, so we don't know how to truly disconnect from it.

In 2024, I realized that education and order in life are the only things that can keep you afloat. These, along with the right people, family, and a healthy diet, clearly benefit the brain.

One piece of advice I could give would be to get deeply involved in an activity when you see that you are on the outside, carried away by thoughts in your mind. Do not exclude yourself from society; stay among people, smile, enjoy others, and enjoy life.

The last thing I want to add is that no matter how well you feel, I would recommend going to a one-month-to-three-month follow-up session with the doctor who treated your depressive episode to stay within normal limits and to avoid another episode, another recurrence. As we are constantly reminded, it is easier to prevent than to treat any disease, and depression is no different in this regard. I also believe that drawing and painting, under the supervision of an art therapist and at home, in the quiet of one's home, is a beneficial component that adds to treatment and psychotherapies. As far as I'm concerned, for example, artistic creation gives me peace, inspiration, and motivation to continue living and leave something valuable in this world.



Arătare 12 / Creature 12, 2021
Ștefan MACOVSCI



Arătare 13 / Creature 13, 2021
Ștefan MACOVSCI

Phoenix, ghidajul divin / Phoenix divine guidance, 2017
 Ștefan MACOVȘCHI



Phoenix, fulger și tunet / Phoenix from lightning and thunder, 2017
 Ștefan MACOVȘCHI



Arătare 10 / Creature 10, 2023
Ștefan MACOVSCI



Bucha massacre, 2022
Ștefan MACOVSCI

Fantastic horse, 2021
Ștefan MACOVȘCHI



Desene rupestre / Cave drawings , 2020
Ștefan MACOVȘCHI



Arătare 11 / Creature 11, 2024
Ștefan MACOVSCI



Arătare 4 / Creature 4, 2022
Ștefan MACOVSCI



The last queen, 2022
Ștefan MACOVSCI



Isus / Jesus, 2017
Ștefan MACOVȘCHI



Arhanghelul Mihail / Archangel Michael, 2015
Ștefan MACOVȘCHI



Copacul vieții / Tree of life, 2021
Ștefan MACOVSCI

Mulțumiri

Mulțumim doamnei Mihaela Păun, directoarea Centrului Cultural ARCUB, București, pentru susținerea acestui proiect și pentru găzduirea expoziției în Galeria ARCUB Gabroveni, în superba Sala Arcelor. De asemenea, dorim să-i adresăm mulțumiri domnului Vadim Marinescu, pentru susținerea în organizarea expoziției de artă.

Mulțumim doamnei Ruxandra Săraru pentru eforturile depuse de a disemina informațiile privind proiectul nostru și expoziția de artă psihopatologică de la Galeria ARCUB, dar și pentru că a asigurat comunicarea cu mass-media pe întreg parcursul proiectului și contribuind substanțial în relația cu editura RAO, ce a asigurat tipărirea catalogului în cele mai bune condiții.

Le adresăm mulțumiri membrilor echipei de proiect care au contribuit, cu pasiune, la realizarea diferitelor activități prevăzute în calendarul de acțiuni. O contribuție deosebită la acest proiect au adus-o specialiștii care au organizat și implementat ateliere practice de art-terapie și dans terapie cu beneficiarii centrelor de îngrijire socială partenere din acest proiect. De asemenea, partea de fotografie digitală și organizare a secțiunii site-ului Art In/Sane dedicată colecției de artă psihopatologică din sectorul de îngrijiri sociale a fost asigurată de Luciana Gingărașu. Grafica acestui catalog a fost realizată de către Nicolas Papagheorghe. Ambilor le datorăm realizarea grafică de excepție și o excelentă calitate a imaginilor.

Echipa noastră de proiect a putut beneficia de un parteneriat solid cu Direcția Generală de Asistență Socială și Protecția Copilului (DGASPC), Sector 1, București. Acest parteneriat a fost esențial pentru capacitatea noastră de a explora o lume mai puțin vizibilă, cea a serviciilor de asistență socială, subordonate autorităților locale. De aceea am dori să le mulțumim, în primul rând, următorilor: Director General: Mariana Țățan; Director General Adjunct Protecția Copilului: Camelia Daiana Dragomir; Director General Adjunct Persoană și Familie: Nicoleta Mioara Voicu; Director Administrativ: Florin Giosan. Îi mulțumim doamnei Liliana Meran, de la Compartimentul Strategii, Proiecte, Programe în domeniul Asistenței Sociale și Relația cu ONG-urile. Implicația sa a fost determinantă pentru bunul mers al proiectului, pe tot parcursul acestuia, printr-o abordare plină de suflet care arată că are o dorință sinceră de a ajuta persoanele beneficiare ale serviciilor de îngrijire socială și are o mare pasiune pentru domeniul art-terapiei, în care crede cu convingere.

Recunoaștere merită și eforturile depuse de Luxandra Călin, coordonator atelier ceramică Grupul Nazarcea, precum și tânărul și talentatul beneficiar, care a creat lucrări de ceramică incluse în expoziție, Adrian Ștefan Moisa. Le adresăm mulțumiri următorilor specialiști din cadrul DGASPC: Silviu Toma, Viorela Togan, Corina Ardeleanu, Corina Molău, Roxana Purcărea, Luminița Radu, Cosmina Simiean, Emilia Luca.

Echipa proiectului a beneficiat, de asemenea, de ajutorul extrem de prețios al domnului Orest Macovschi căruia îi exprimăm recunoștința noastră.

Acknowledgements

First, we thank Mrs. Mihaela Păun, director of the ARCUB Cultural Center, Bucharest, for supporting this project and hosting the exhibition in the ARCUB Gabroveni Gallery in the superb „Sala Arcelor.” We also want to thank Mr. Vadim Marinescu for his support in organizing the art exhibition.

We thank Mrs. Ruxandra Săraru for the efforts made to disseminate the information regarding our project, the psychopathological art exhibition at the ARCUB Gallery, but also for ensuring communication with the mass media throughout the project and substantially contributing to the connection with the RAO publishing house, which ensured the printing of the catalog in the best conditions.

We thank the project team members who passionately contributed to the realization of the various activities provided in the calendar of actions. A notable contribution to this project came from professional art therapists and dance therapists, who organized and implemented therapeutical workshops with the beneficiaries of the social care centers partnering with this project. Also, Luciana Gingărașu provided the digital photography and organization of the section of the Art In/Sane website dedicated to the collection of psychopathological art from the social care sector. Nicolas Papagheorghe made the graphics of this catalog. We owe them both the exceptional graphics and the excellent quality of the images.

Our project team was able to benefit from a solid partnership with the General Directorate of Social Assistance and Child Protection (DGASPC), Sector 1, Bucharest. This partnership was instrumental in our ability to explore a less visible world, that of social care services subordinated to local authorities. That's why we would like to thank, first of all, the following: General Director: Mariana Țățan; Deputy General Director of Child Protection: Camelia Daiana Dragomir; Deputy General Director Person and Family: Nicoleta Mioara Voicu; Administrative Director: Florin Giosan. We thank Mrs. Liliana Meran, from the Department of Strategies, Projects, Programs in the field of Social Assistance and Relations with NGOs. Her involvement was decisive in the smooth running of the project throughout it through a soulful approach that shows that she has a sincere desire to help the beneficiaries of social care services and has a passion for the field of art therapy in which she believes with conviction.

Recognition deserves the efforts made by Luxandra Călin, ceramic workshop coordinator Grupul Nazarcea, and Adrian Ștefan Moisa, the young and talented beneficiary who created ceramic works included in the exhibition.

We thank the following specialists from DGASPC: Silviu Toma, Viorela Togan, Corina Ardeleanu, Corina Molău, Roxana Purcărea, Luminița Radu, Cosmina Simiean, and Emilia Luca. The project team also benefited from Mr. Orest Macovschi's extremely valuable help, to whom we express our gratitude. We also extend our heartfelt thanks to the volunteers who supported us in organizing the exhibition.

Cuprins / Table Of Contents

01 Prefață

02 Preface

Editoriale / Editorials

03 Reflecții asupra rolului artelor în viața persoanelor cu dizabilități psihice

06 Reflections on the role of the arts in the lives of people with mental disabilities

08 Despre artă, curativ și curatorial

10 About art, curative and curatorial

11 Atelierele de art-terapie din cadrul proiectului

13 Art therapy workshops within the project

14 Despre Asociația Entuziart și despre proiectul de art-terapie

17 About the Entuziart Association and the art therapy project

Colecții de artă / Art collections

19 Școala Profesională Specială „Sf. Nicolae” - Asociația Entuziart: Colecția OKAPI
Special Vocational School “St. Nicolae” - Entuziart Association: OKAPI Collection

21 Unitatea protejată autorizată „Nazarcea Grup”
Protected and authorized unit “Nazarcea Group”

24 Centrul de Zi pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Un Pas Împreună”
Day Center for Adults with Disabilities “One Step Together”.

28 Centrul de Îngrijire și Asistență pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Sfânta Elena”
Care and Assistance Center for Adults with Disabilities “St. Elena”

32 Centrul de Abilitare și Reabilitare pentru Persoane Adulte cu Dizabilități „Milcov”
Center for Empowerment and Rehabilitation for Adults with Disabilities “Milcov”

Profil de artist / Artist profile

36 Autoportret: despre mine, depresia mea și regăsirea de sine prin artă

39-55 Lucrări Ștefan Macovschi / Ștefan Macovschi Works

43 Self-Portrait: About Me, Depression, and Self-Recovery Through Art

56 Mulțumiri

57 Acknowledgements