

UPORABA NEKATERIH KREATIVNIH METOD IN TEHNIK V SUPERVIZIJI: 329 GEŠTALTISTIČNI PRISTOP

USING SOME CREATIVE METHODS AND TECHNIQUES
IN SUPERVISION: GESTALT APPROACH

Tatjana Verbnik Dobnikar, univ. dipl. soc.

pedgeštalt psihoterapevtka (EAP, EAGT)

OŠ narodnega heroja Maksa Pečarja, Črnuška 9, 1231 Črnuče

tatjana.dobnikar@guest.arnes.si

POVZETEK

V članku najprej predstavim temeljna izhodišča uporabe kreativnih metod in tehnik, predvsem uporabo eksperimenta v superviziji, in jih ilustriram s posameznimi primeri iz svoje prakse. Predstavljen je pogled na osebno rast, spreminjanje in profesionalni razvoj.

KLJUČNE BESEDE: *geštalt terapija, supervizija, osebna rast, izkustvo, eksperiment.*

ABSTRACT

This article first introduce the basic outlines of the use of creative methods and techniques, particularly the use of experiment in supervision and illustrate them with examples from my individual

practices. Featured is a look at the personal growth, change and professional development.

KEYWORDS: *gestalt therapy, supervision, personal growth, experiencing, experiment.*

UVOD

V geštalt pristopu so raziskovanje, eksperimentiranje in izkustveno učenje temeljni načini za širjenje zavedanja. Eksperimenti omogočajo, da odkrijemo več o sebi in svojem odnosu do sveta, ne zato, da se mu prilagodimo ali da odkrijemo, kakšni »moramo« biti, pač pa, da ozavestimo, kdo v resnici smo, in da razširimo možnosti izbire. V prispevku želim predstaviti pomen eksperimentiranja, ki v geštalt pristopu izraste organsko iz dialoga in fenomenološkega raziskovanja supervizantovega življenjskega polja, iz odnosa in kontakta med supervizorjem in supervizantom. V superviziji sicer lahko uporabimo nekatere geštalt metode in tehnike, vendar uporaba različnih tehnik in metod še ne pomeni tudi geštaltističnega pristopa, kar je sicer pogosto, a zmotno mišljenje. Ponazorjeno s primerom: vsi kuharji nosijo kape, niso pa vsi, ki nosijo kape, kuharji. Pomembno je predvsem, ali v načinu dela in mišljenja sledimo načelom in principom geštalt pristopa: fenomenološkost in dialoškost ter kontekstualnost (polje).

EKSPERIMENT

Pogosto lahko supervizor spodbudi ozaveščanje in s tem spremembo tudi s tem, da predlaga eksperiment. Aktivno eksperimentiranje ima lahko več oblik, pomembno pa je, da eksperiment izraste iz dialoga in skupnega raziskovanja situacije in da ni uporabljen le kot tehnika, o čemer obširno piše Kotnik (2004). Eksperimenti so orodja, ki jih moramo odgovorno uporabljati. Namenjeni so raziskovanju, ne neposrednemu učenju točno določenega vedenja. Supervizant za raziskovanje novega potrebuje pogum in podpora

supervizorja, saj zapušča znano in domače vedenje in se podaja v novo izkušnjo. Supervizor pa je pozoren, da ves čas ohranja raziskovalno odprtost do supervizanta, saj je eksperiment potovanje v novo deželo za oba. Zaveda se, da se bo z uporabo eksperimenta spremenil odnos med njima in da se ne bi supervizant počutil le kot objekt eksperimentiranja, je potrebno, da supervizor vnese tudi svoje doživljanje. »Čeprav uporabljamo tehnike, da bi omogočili večje zavedanje, jih ne uporabljamo tehnično. Tehnike morajo temeljiti na odnosu med dvema osebama.« (Hycner, 1993, v Mann, 2010, str. 215) Tehnike so lahko dobre in uporabne, vendar ne smejo in tudi ne morejo nadomestiti odnosa.

V geštalt literaturi lahko najdemo veliko opisov eksperimentov, ki so nam kot supervizorjem lahko za navdih, za ideje, ko se pojavi v odnosu primerna situacija ali primeren problem. Včasih jih lahko uporabimo tudi kot vaje za raziskovanje in širjenje zavedanja. Takšni zbirki sta na primer delo T. Lamovec (1997) *Načela gestalt terapije za vsakdanje življenje II* in zbirka eksperimentov, ki jo je zbral Stevens (1971) z naslovom *Awareness: Exploring, experimenting, experiencing*. Opisane vaje lahko izvajamo v paru, skupini ali individualno. Če poznamo primer za supervizijo vnaprej, se na raziskovanje teme lahko pripravimo in predlagamo eksperimente.

V geštalt pristopu supervizanta večkrat povabimo, naj raje pokaže ali odigra situacijo, kot pa da o njej le pripoveduje, saj tako vstopi v doživljanje situacije. Supervizor ponudi eksperiment, kadar želi podpreti ozaveščanje ali pa preprosto ustvariti nove možnosti za raziskovanje situacije.

STOPNJE EKSPERIMENTA

Eksperiment je lahko razdeljen na različne sekvence. Joyce in Sills (2014) navajata sledeče stopnje:

- identificiranje/prepoznavanje pojavljajoče se figure,
- predlaganje eksperimenta,
- stopnjevanje eksperimenta do izziva/tveganja,
- razvijanje eksperimenta,
- zaključevanje,

- asimilacija in integracija spoznanega ali naučenega.

V prvi fazi mora supervizor prepoznati, ali je tema, ki jo supervizant prinaša, primerna za raziskovanje z eksperimentiranjem. Primerni so predvsem nedokočani geštalti ali pa ponavljajoče se situacije, v katerih se supervizant začne vrteti v krogu, oziroma situacije, v katerih se pojavlja dvojnost (polarnost). To velja tudi takrat, ko supervizant ve, da bi lahko naredil kaj drugače, pa si tega ne upa poskusiti.

Sledi predlaganje eksperimenta, v katerem supervizor zelo konkretno spodbudi supervizanta, da lahko eksperiment sprejme ali zavrne. Prehitro ali preveč intenzivno eksperimentiranje, na katerega supervizant ni pripravljen (na primer govoriti glasno iz vloge), je namreč za supervizanta lahko razlog za občutek sramu, kar postane dodatna ovira namesto spodbude za raziskovanje novega. Supervizor mora biti v tej fazi zares senzitiven, ponudi lahko manj zahtevno obliko (namesto glasnega govorjenja na primer le to, da si supervizant le v sebi predstavlja, kaj bi rekel). Supervizorjeva drža ostaja ves čas »kreativna indiferentnost«, ki dovoljuje, da supervizant dela le tisto, kar sam izbere; ob tem supervizor sicer spodbuja sprejemanje izziva, vendar pa vanj ne sili.

Stopnjevanje eksperimentiranja sega lahko od pripovedovanja o tem, kako bi supervizant v isti situaciji reagiral drugače, vizualiziranje eksperimenta v fantaziji ali glasno pripovedovanje, kot da se situacija zdaj dogaja, do tega, da oseba glasno odigra celoto. Med eksperimentiranjem je dostikrat potrebno, da podpremo supervizanta, lahko na primer že s tem, da ga povabimo, da postane pozoren na svoje dihanje, da se za kratko zaustavi in naredi manjšo pavzo, govori malo glasneje ali tišje ali pa preprosto spremenimo situacijo in rečemo, če si lahko supervizant predstavlja, kako nekdo, ki mu zaupa, stoji ob njem.

Medtem ko se eksperiment razvija, pri čemer ni pravega ali napačnega izhoda, ampak resničen vstop v neznano, supervizor spodbuja opazovanje, sam pa se vzdrži vsake sodbe, predvsem pa poskusa vplivanja na izhod. Supervizantu je namreč ponujen eksperiment z namenom, da vidi(mo), kaj se bo pojavilo. Pri tem gre za to, da smo z njim, se igramo, ne da ga pripeljemo do vnaprej

določenega rezultata. Če tega ne naredimo na tak način, se eksperiment prevesi v nekakšen kognitivni trening, ne pa geštaltistični eksperiment. Pravi eksperiment vedno zraste iz situacije, iz procesa in vsebine, ki se prav tukaj in prav zdaj dogaja med supervizorjem in supervizantom.

VRSTE EKSPERIMENTOV

V bogatem naboru eksperimentov je nekaj najpogostejših, ki nam lahko služijo kot inspiracija za oblikovanje svojega eksperimenta, in sicer:

- **Ostati z zastojem:** v tem predlagamo supervizantu, naj ne dela ničesar, ampak samo ostane v stanju, v katerem je.
- **Pretiravanje ali stopnjevanje:** supervizant naredi določeno gesto, na primer dvigne prst, ko pripoveduje, supervizor pa ga spodbudi, da ga dvigne še višje in z njim zažuga ali pa z določeno gesto ostane dlje (kot bi jo zamrznil) in opazuje, kaj iz tega lahko sledi. Stopnjevanje gre lahko v smeri glasnosti (supervizant dvigne glas), nasprotno pa gre lahko tudi v smeri upočasnevanja, ustavljanja.
- **Vodena vizualizacija:** supervizant zapre oči in si predstavlja ali sceno iz preteklosti ali sceno v prihodnosti.
- Uporabljamo lahko tudi razne **kreativne materiale:** barvice, voščenske, glino, fotografije, pisanje pisem ... Supervizanta zaprosimo, da nariše situacijo, pri čemer lahko uporablja različne simbole. Kreativne tehnike, kot sta risanje in delo z glino, so lahko za nekatere supervizante težke, še posebej, če niso navajeni risanja in jih zavira lastno mnenje, da ne znajo risati. Zato je pomembno, da je supervizor zelo fleksibilen in ima vedno na zalogi še kakšno drugo možnost izražanja.
- **Uporaba nasprotnega odziva,** kot je običajen za supervizanta, z navodilom, naj naredi popolnoma drugače, kot bi to sicer storil, naj naredi tega več ali manj.
- **Prazen stol** je znana oblika eksperimenta, po kateri je geštalt najbolj prepoznaven. Uporabimo ga, kadar želimo, da supervizant raziskuje različne dele sebe, različne kvalitete.

Eksperiment je primeren predvsem za raziskovanje notranje dinamike ali pa razvijanje novega vedenja. Na praznem stolu si supervizant lahko predstavlja tudi drugo osebo in ji potem govori, kar bi ji želel sporočiti. Prazen stol se tradicionalno uporablja pri tako imenovani »topdog – underdog« situaciji, v kateri gre za notranji konflikt med tem, kaj bi človek »moral« in kaj bi človek »želel«. Supervizor spodbudi supervizanta, da govori iz enega dela sebe, potem pa iz drugega dela sebe odgovori. Rezultat je pogosto mehčanje trdih pozicij, oseba pride do pomembnih uvidov in drugačnega videnja ter doživljanja sebe v tej isti situaciji. Če je na primer nekdo vedno prijazen in uslužen, mu predlagamo, da na prazen stol posede zahtevni in ostri del sebe. Supervizant se pri tem izmenjuje predsedajoč z enega na drugi stol. Notranji dialog tako postane viden in slišen in supervizant na ta način lažje zaključi nezaključene geštalte, razjasni se mu omejujoča prepričanja in ponovno sprejme aspekte sebe, ki jih je morda prej zanikal.

Pri vsakem eksperimentu je pomembno, da supervizanta nanj dobro pripravimo. Pri eksperimentu s praznim stolom to naredimo tako, da ga prosimo, naj na primer zapre oči (čeprav to ni nujno) in si predstavlja osebo, s katero bi rad govoril. V imaginaciji naj določi, kje bi ta oseba stala, pogleda, kako je oblečena, kaj ji govori itd. Če supervizor vmes »pade« iz vloge, je pomembno, da se eksperiment ustavi in da skupaj raziščeta, kaj se je zgodilo/spremenilo v supervizantu. Pogosto gre za nek nov aspekt, ki ga je supervizant zagledal.

V pomoč so tudi vprašanja kot: »Kaj manjka v tej situaciji?«, »Kaj, če bi spremenili le en element situacije?«, »Je kakšna kvaliteta, ki je supervizant še ni izrazil?«

Nad vse je pomembno, da supervizor ves čas v sebi in v odnosu do supervizanta vzdržuje stališče kreativne indifferenice, tako da se ne vmešava v izhod, pač pa ves čas skrbi le za proces.

ZAKLJUČEVANJE EKSPERIMENTA

To je trenutek, ko supervizor vzpostavi nekoliko drugačno vrsto komunikacije med sabo in supervizantom, povzame povedano in

usmeri supervizanta k procesu asimilacije novega in integraciji. V zadnjem delu je potrebno imeti dovolj časa, da supervizant opazi in pove, kaj od doživetega ima zanj smisel in kaj je novega spoznal. Gre za integracijo na kognitivnem pa tudi na emotivnem nivoju, kaj pomeni za njegovo življenje, in konkretne situacije, ki jih je raziskoval. Ali je našel nove možnosti in s tem pridobil nove izbire? Včasih zagleda nove možnosti za drugačno vedenje, potrebuje pa še čas in nadaljnje delo, da ga lahko uporabi v realni situaciji.

Tako lahko na primer supervizantu, ki pravi, da ima težave, ker čuti, da »mora« sodelovati s kolegi, ponudimo takšen eksperiment: »Poskušaj besede "moram sodelovati" nadomestiti z besedami "hočem ali želim sodelovati" in opazuj, kaj se v tebi (telesu, občutkih) spremeni, ko zamenjaš ti dve besedi (Stevens, 1971). Spodbudimo ga k ugotavljanju, raziskovanju, kaj je v tej zamenjavi zanj novega in kaj občuti kot bolj resnično, bolj svoje.

Eksperimenti so organski, če delamo s fenomenološkimi podatki, s katerimi podpiramo raziskovanje.

PRIMER EKSPERIMENTA

Supervizantka pripoveduje o učencu, s katerim težko vzpostavlja kontakt, ki se ji pogosto izmika, obljublja, a tistega potem ne stori, pripoveduje o tem, kako je nemotiviran, itd.

V ta namen ji lahko predlagamo, naj si predstavlja, da učenec, o katerem govori, stoji pred njo ... Naj ga dobro pogleda. Kako ga doživlja, kaj opazi? Njegovo vedenje, ton glasu, njegova drža, kam gleda ... Kakšne občutke to sproža v njej?

Supervizantka odgovori: *»Počutim se napeto, ko ga gledam, negotova sem ...«*

Supervizorka: *»Kakšno potrebo zaznaš v sebi, medtem ko ga gledaš?«*

Supervizantka: *»Želim, da me pogleda in pove, kako me je razumel ...«*

Supervizor: *»Si mu to v situaciji rekla?«*

Supervizantka: *»Ne, nisem niti vedela, da je to moja potreba.«*

Supervizor: *»Poskušaj si predstavljati, da mu to izrečeš.« (opazim, da se ji spremeni izraz na obrazu, s telesom se nagne naprej)*

Supervizantka: »Z lahkoto ... Hja, potem bi najina komunikacija šla v popolnoma drugo smer, ne bi frustrirano vpila nanj, ampak bi mu lahko mirno rekla, da bi rada, da me pogleda in pove, kako me je razumel ...«

UPORABA RAZLIČNIH VAJ KOT OBLIKA EKSPERIMENTIRANJA

Supervizorjeva naloga, če uporablja geštaltistični pristop, je tudi, da supervizante do določene mere educira o svojem načinu dela. Geštalt pristop je naravnani na proces, to pomeni, da je poudarek na zavedanju. Supervizanta učimo spremljati in opazovati proces, da se zaveda, kaj dela in kako dela in kaj se v odnosu dogaja, namesto da bi se pogovarjali le o vsebini. Eden stebrov geštalt pristopa je fenomenologija, in čeprav lahko uporabljamo fenomenološki način, ne da bi ga posebej razlagali, je vendarle kdaj koristno, da pojasnimo, kaj in kako vendarle delamo. Supervizantom to znanje pogosto koristi pri njihovem delu z ljudmi.

Za učenje fenomenologije je primerna zanimiva vaja, ki jo predstavi Kotnik (2013) v članku Uporabna fenomenologija in jo je povzel po Judith Brown. Vajo sem večkrat izvajala tudi s supervizanti in čeprav zveni preprosto, je hkrati zahtevna. Vaja je namenjena delu v dvojicah ali trojkah, kjer vsak opravlja vse tri vloge: terapevta, klienta in opazovalca. Bistvo navodila je razvidno iz treh preprostih besed: opažam, domnevam, doživljam. »Terapevtova« vloga je omejena zgolj na tri stavke, ki jih začenja s temi besedami in nadaljuje. »Klient« se sicer prepušča dogajanju, vendar ne sme govoriti. Ta minimalizem zajema hkrati bistvo fenomenološke naravnosti, njeno preprostost in težavnost hkrati. Primer bi bil: »Vidim, da stiskaš pesti. Domnevam, da si jezen. Ob tem me je strah.« Tako kot Kotnikove tudi moje izkušnje kažejo, da v izvedbi vaje udeležencem precejšnje in pogosto težavo predstavlja razlikovanje med tremi področji izkustva. Opažajo, da ne razlikujejo med tem, kar v resnici opazijo, in lastno domnevo. Pogosto so začudeni, ko prepoznajo, da v vsakdanjem življenju živijo v domnevah in ne v očitni realnosti. Posebno pri delu z ljudmi pa tudi v osebnih odnosih se lahko mnogim težavam izognejo, če uspejo bolj zavestno

ostajati pri očitnem. Uvidijo, da bi jim dosledno razlikovanje med vsemi tremi oblikami izkustva pomagalo pri boljšem prepoznavanju svojih meja in da je za jasne odnose zelo smiselno svoje domneve najprej prepoznati, potem pa preverjati v komunikaciji z drugimi in jih ne jemati za sveto resnico. Težave so tudi pri jasnem ločevanju svojega doživljanja od opažanja in domnevanja, mnogokrat ne najdejo izraza za svoje občutke in čustva, težko ostanejo »pri sebi«, pač pa se vrnejo k opisu.

DELO Z METAFORAMI

Metafore so dokaj pogosto uporabljane tako v superviziji kot v različnih psihoterapevtskih modalitetah. Flajs (2013) v svojem članku *Uporaba metafor v gestalt terapiji* omenja primer, ko metaforo v komunikacijo prinese terapevt, kar je bolj izjemoma, večkrat metafora vznikne iz klientovega pripovedovanja. Opiše primer ženske, ki dela na odnosu z očetom, pri čemer se »počuti kot reka«. Njena metafora ima izvor v njenem telesnem doživljanju, metafora sama pa služi kot »most« med telesnim občutenjem nedokončanega gestalta (ozadje) in odnosom z očetom (figura). S pomočjo metafore je figura postala bolj jasna in njeno zavedanje bolj celovito – metafora je razjasnila, da jo žene potreba po potrditvi (»Lepa sem in živa in želim si, da me vidiš«). Figura je tako dobila nov pomen: »V odnosu z očetom si želim njegovo potrditev.«

Ob tem Flajs (prav tam) poudarja, da metafora sama po sebi ne bi delovala, če ne bi skupaj s klientko najprej vzpostavil ustreznih pogojev v njunem odnosu. Pravi tudi, da če hoče ostati zvest načelom gestalt terapije, dela z metaforami ne more strpati v protokole, kajti vsak primer, ko živa metafora vznikne v odnosu, je svojstven. V tehnologiji eksperimenta v gestalt pristopu so edine omejitve etičnost in meje lastne ustvarjalnosti.

Če to prenesemo v polje supervizije, je torej za uporabo metafor pomembna kakovost odnosa med supervizantom in supervizorjem; poudarek je na procesu kontaktiranja; povabilo supervizanta v neposredno doživljanje (temeljni namen eksperimenta v gestalt terapiji) – torej tudi v neposredno, celovito doživljanje metafore.

Metaforo bi bilo mogoče z uporabo identifikacije z metaforo razvijati naprej in jo tudi odigrati.

Ideje za eksperimente se spontano pokažejo; kot gešalt supervizorka sem pozorna na tiste metafore, ki jih supervizant sam uporabi.

Primer

Supervizant, sicer svetovalni delavec v dijaškem domu, omeni, da se počuti napeto in nervozno, ko opazuje razvoj dogodkov nekega dijaka. Reče, da se počuti, kot da bi gledal, ali bo fant kot vrvoходеc prišel na drugo stran (končal letnik) ali ne.

Povabim ga, da razvije metaforo vrvoходca. Postavljam vprašanja: *»Kje vidiš sebe na tej sliki, kdo je še tu? Kakšna je vrv, kdo še opazuje vrvoходca, kaj ga varuje, ali vrvoходеc obvladuje svoje vrvoходstvo ...?«* Supervizant je razvijal metaforo skozi svojo imaginacijo, opazil je, da ima vrvoходеc veliko podpore, da je na drugi strani njegov oče z vso ljubeznijo in gotovostjo (supervizant je imel občutke krivde do očeta, češ da bi ga on kot svetovalni delavec moral bolje nadomeščati v času, ko dijak biva v domu), opazil je mreže pod vrvoходcem – to so bile alternativne rešitve njegove šolske situacije, opazil je, da je dijak spreten, zaupa vase, sicer ve, da tvega, a je istočasno pozoren in zanesljivih korakov. Supervizantov dvom, če bi ga moral bolj nadzorovati ali mu bolj zaupati, se je ob sliki umaknil opažanju, da dijak na svoj način ve, kaj počne, ko hodi po vrvi (ni slep, neveden), da se zaveda svoje odločitve in da je to njegova zavestna izbira, čeprav je tvegana. Opazi tudi, da sta on kot svetovalni delavec in dijakov oče naredila vse, kar je njuna odgovornost, drugi del pa je odgovornost dijaka. Skozi metaforo se je oblikovalo spoznanje, da je kot svetovalc z dijakom, ga podpira, hkrati pa je tudi del njegovega vzgojnega delovanja, da pusti mladostniku, da sam izbira odločitve in s tem tudi posledice. Supervizantovo občutje se je med delom z metaforo vrvoходca spremenilo. Stanje nivoja, negotovosti in občutkov krivde se je spremenilo v sproščenost, v sebi je čutil olajšanje, raven energije v telesu se je spremenila, ritem dihanja tudi. Povedal je, da v sebi čuti pozitivno vznemirjenje in veliko spoštovanje do mladostnikovega očeta, ki podpira svojega sina in je trdno ob njem, pa tudi do mladostnika,

ki vztraja pri svojem načinu. Začutil je samospoštovanje, ker je uvidel, da ne dela slabo ali premalo, pač pa je ves čas odziven na potrebe očeta in tudi mladostnika. Supervizant je na novo pogledal vso situacijo, opazil kvalitete v mladostniku, njegovem očetu in tudi v sebi.

Za stopnjevanje eksperimenta, česar se v geštaltu tudi poslužujemo, bi lahko supervizanta povabila tudi k temu, da bi zavzel še druge zorne kote, lahko bi ga povabila, da »postane vrv«, »postane oče ali vrhovodec« itd. in govori v prvi osebi iz njih. Metoda je igriva, odpira novo zavedanje, iz tega vejejo svežina in nove ideje, a od supervizanta zahteva pripravljenost in odprtost. V tem primeru tega nisem storila, saj ni bilo potrebno.

PRAZEN STOL

Eksperiment bi bilo mogoče razvijati tudi v druge smeri, na primer, da bi supervizant postavil sebe na en stol, na drugega pa drugo osebo in bi eksperimentiral, kaj bi v resnici rad rekel (lahko ga povabimo tudi k pretiravanju, da je bolj izrazen, da naj postane »supersvetovalac«).

Druga možnost bi bila tudi, da supervizant zavzame vlogo očeta ali mladostnika in odgovarja na supervizantove (svetovalčeve) besede oziroma izrazi, kaj bi kot dijak oz. njegov oče v resnici želel od svetovalca.

IGRA VLOG

Tretja možnost je, da bi postavil dva stola, na enem bi si predstavljal sebe, na drugem pa dijaka ali njegovega očeta. Opazoval bi njuno izmenjavo, vzajemno komunikacijo. Kaj bi svetoval sebi kot svetovalcu? Če se supervizija dogaja v skupini, so seveda lahko vključeni tudi drugi člani skupine, ki prevzamejo vlogo posameznih oseb, tako da se igra vlog počasi razvije v psihodramo.

Aktivno eksperimentiranje je izziv za ljudi, ki niso navajeni takega načina dela, zato supervizor počasi gradi eksperiment, korak za korakom, in vnaprej pojasnjuje, kaj predlaga, ter spoštljivo vabi supervizanta v eksperiment. Supervizor vedno pušča zelo jasno

tudi možnost, da supervizant izbere, ali želi vstopiti v tak način dela, predvsem pa lahko ponudbo vedno tudi zavrne, se ustavi ali izbere drugačen način.

Tak način dela ustvarja pogoje za neverjetne uvide – če/ko je supervizant pripravljen stopiti v čevlje druge osebe. Hkrati pa je za aktivno eksperimentiranje potrebno zagotoviti dovolj časa in podporo supervizantu, da osmisli novo izkušnjo in tudi iz/najde tisto, kar bo v konkretni situaciji pri delu uporabil, da bo šel dalje. Zato je zaključni del asimilacije in konkretizacije tako zelo pomemben. Pri tem mu pomagajo tudi člani skupine, ki so v eksperimentu sodelovali ali zgolj opazovali ta način dela, saj lahko prispevajo svoja opazanja in so dober vir novih vpogledov.

DELO Z MAJHNIMI PREDMETI

Različne male živali, kamne, školjke, frnikole, igračke lahko uporabimo na gestaltistični način. Praktično to pomeni, da s postavitvijo predmetov predstavijo trenutno situacijo, ki jo želijo rešiti, in če je to kot del procesa, spodbujamo supervizante, da prevzemajo različne vloge in da govorijo iz teh vlog. Metoda je primerna za raziskovanje kompleksnega sistema, raziskovanje meja in vlog med deli sistema. S tem lahko raziskujemo, kaj vsaka od oseb prebudi v supervizantu. Supervizantka je na primer rekla: »Tale okrogel kamen je brez dvoma učenčeva mama.« Neverjetno je, koliko asociacij lahko prebudi en kamen. Lahko spodbudimo supervizantko, da govori iz tega predmeta: »Sem okrogel bel kamen brez ostrih robov, z lahkoto se kotalim in tudi težko obdržim stalno mesto, če se podlaga nagne, hitro zdrčim itd.« Supervizantko spodbudim, da pove, kako se kot okrogel bel kamen počuti v sistemu, kaj potrebuje, kaj bi želela komu sporočiti, česa ne mara itd. Ko da vsakemu predmetu svoj glas, se ji razkrije, kako ona sama vidi druge, ves sistem in tudi, kako člani sistema vidijo drug drugega.

Če gre supervizijsko vprašanje bolj v smeri odnosov, lahko prosimo supervizantko, da postavi predmete v taki oddaljenosti, da bo okrepila odnose, povečala zaupanje med njimi. Potem zaprosimo supervizantko, da se postavi na vsako od teh mest in govori o

svojem počutju, dojemanju bližine ali razdalje, da s vsakega mesta pogleda, kje je in kje bi raje bila, kakšne potrebe ima itd.

Pri takem eksperimentiranju je vedno potrebno ohranjati zavedanje, da ne delamo z resničnim sistemom, pač pa s projekcijami, ki jih ima supervizantka na sistem. Še vedno pa je to kreativen način dela in raziskovanja, ki prinaša nove poglede na situacijo, v kateri se je supervizantka počutila ujeto. Odprejo se ji nove možnosti, kreativna energija se dvigne in supervizantka ima v zaključnem delu takšnega eksperimentiranja še vedno lahko vprašanja, ki pa so najpogostejše bolj vezana na strategijo in konkretno izvedbo (kako kaj reči, kako izpeljati korake itd.). To pa lahko preizkuša skozi igro vlog.

SKUPINSKA MANDALA – DELO S TIMOM

Aktivno eksperimentiranje lahko zajema tudi delo s celim sistemom. Opisala bom primer, ki sem ga poimenovala »skupinska mandala«. Vajo, ki sem jo našla na spletu in razvila v eksperiment, izvajam s celotnim timom.

Osnovna vaja predvideva, da člani iz množice malih predmetov izberejo tistega, ki jih »pokliče«, s čimer mislim, da sledijo prvemu vzgibu, intuiciji, ne pa racionalni izbiri, kateri predmet bi jih po nekih določenih lastnostih najbolje zastopal. Izbiro predmeta pojasnijo drug drugemu. Vsakdo o izbranem predmetu napiše kratko zgodnico. Predmete ponovno zberem v škatlo in jih potem naključno postavim na okrogel prt, na katerega sem dodatno narisala še tri kroge, tako da označim tri dele: centralni, srednji in zunanji krog. Predmete naključno, to je brez razmišljanja, položim na prt, supervizante pa povabim, da opazujejo reakcije v sebi (telesne senzacije, čustva, misli, slike, predstave), medtem ko gledajo, kje so se njihovi predmeti znašli na prtju. Povabim jih, da so pozorni na to, ali jim mesto ustreza, ali so komu preblizu/predaleč, bi želeli biti bolj v sredini ali na obrobju, kakšna je razdalja med ostalimi, kakšen je njihov položaj v skupini ipd. Vsakdo je povabljen, da predstavi svoje doživljanje, izrazi želje in pričakovanja ali odpore. Tu se odpre tudi možnost dialoga med njimi, ko od daleč opazujejo svojo skupino.

Člani skupine lahko od daleč opazujejo svojo skupino, odnose med njimi, položaje. Kaj se lahko ob takem eksperimentu sproži v posamezniku in kako lahko zagleda svoje mesto v timu ter odnose z drugimi naj ilustrirata zapisa refleksije dveh članic supervizijske skupine.

Supervizantka 1

»Ko smo si v nadaljevanju izbirali predmet, mi je takoj padel v oči roza triglavi zmaj. Čeprav sem ga najprej povezala z nečim strašnim, zlobnim, nevarnim (čeprav sebe ne vidim tako), pa sem se spomnila, da so zmaji tudi dobri in močni ... Ko sem prebrala svojo zgodbo o zmaju, sem zaslišala svoj glas v popolnoma drugačnem tonu, z občutkom miru, miline in še marsičesa, sebe sem doživela popolnoma drugače, z večjim spoštovanjem, ni bilo več strahu, občutka, da sem otročja. Bilo mi je prijetno in toplo pri srcu – wow, to sem bila jest. In to je bil povod, da sem se postavila v sam center, ker nikjer drugje v tistem trenutku ne bi mogla bit kot tam, v lastnem centru. Z vsemi svojimi prednostmi, takšna, kot sem – smešno, včasih si tega ne bi dovolila naredit ... Kot sem že povedala na superviziji, je noro opazovat dejstvo, da v tistem trenutku nikogar nisem sodila, primerjala ali kaj podobnega, vsaka zgodba je bila uni katna, vsak je govoril, kje sebe vidi in kako doživlja tisti krog, krožnice, vsak je imel svojo interpretacijo, na osnovi katere se je nekam postavil, in kljub temu smo bili vsi del celote – noro, popolno sprejemanje ne glede na našo raznolikost.«

Supervizantka 2

»Na srečanju se je zame zgodil en bistven premik; od zmede in kaosa v prepletanju nivojev, pristojnosti/odgovornosti; podoba razburkanega morja, v katerem nujno potrebujem nek pristan/skalo/svetilnik do morja kot širine, sprejemanja, povezanosti, ki je bilo silno močno, a obenem varno. Strmela sem v »skalo sredi morja« in doživela močno povezanost z morjem in vsem, kar je v njem ... Tudi če smo vsak zase otoki, se neizogibno dotikamo in vplivamo drug na drugega. Naenkrat smo se uzrli kot posamezniki in kot celota. Moč realnosti! Nisem mogla verjeti, da vsak na svoj, izviren način govorimo skoraj isto ... Očitno ni direktne poti do odnosa/resnice. Kot ne moreš v ogenj, ne da te zaslepi, opeče; izgubiš sebe ali drugega. Srečaš ga pa drugje, na obodu kroga, na meji,

v konfliktu, soočenju različnosti ... Ne da si skačemo v objem, ampak da se spoštujemo, spoštujemo meje svoje osebne svobode in integritete, tako do sodelavcev kot mulcev. Kjer meja/struktura nikakor ni nasprotje odnosa; ne gre za izbiro struktura ali odnos, ampak struktura šele omogoča varne/enakovredne odnose ... Kot školjka z dvema platema: trdo varovalno, ki omogoča mehko/ranljivo ...»

Možnost uporabe kreativnih medijev v superviziji je bogata, to so lahko slike, fotografije, karte (živali, tarot), kartonski listi z napisanimi verzi ali haiku pesmimi, lutke, kolaž. Pa seveda risanje, prstne barve, glina itd. ali uporaba peskovnika, v katerem v zamejenem prostoru postavimo male predmete.

Prednost uporabe kreativnih medijev vidim v tem, da se pomaknemo »iz glave« v celostno doživljanje in kreativno raziskovanje, pri čemer je podstat tega dela znotraj geštalt teoretskega okvira, da torej sledimo fenomenologiji, gledamo celoten kontekst in vzpostavljamo dialog.

GEŠTALT SUPERVIZIJA NI GEŠTALT TERAPIJA

Supervizija ima ključno vlogo pri profesionalnem razvoju posameznika, ki pa jo težko ločimo od osebnega potovanja. Visoka stopnja profesionalnosti zahteva tudi visoko stopnjo samozavedanja, sposobnost reflektiranja lastnega procesa (tako takrat, če je ta uspešen, kot takrat, če to ni). Raziskovanje tega, kako supervizant »zaustavlja sebe«, »kako se zatakne v procesu«, je gledano skozi geštalt perspektivo v superviziji ključnega pomena. Celostno raziskovanje procesa pa zajema tako telesne odzive kot emocije in misli.

Zato se zavedam, da moram kot supervizorka z geštaltističnim teoretskim ozadjem vnaprej predstaviti svoj način dela, kajti celosten pristop lahko hitro pusti vtis, da gre za terapijo. V praksi posebno pazim na mejo med supervizijo in terapijo, predvsem tako, da s supervizantom vedno znova preverjam, če je pripravljen stopiti na nov nivo raziskovanja, in ko zaznam, da sva na meji, kjer bi korak naprej že lahko pomenil osebno delo, se ustavim in supervizanta opozorim, da sva na tej meji, da ne bom šla dlje, ker

bi nadaljnje delo pomenilo prestop v terapijo; če si supervizant to želi, si lahko poišče osebno terapijo.

Skušam se čvrsto držati profesionalnih vsebin, čeprav je proces seveda sestavni del vsebine in ga je težko ločiti. Povem jim, da delam s »tu in zdaj«, torej na njihovem doživljanju v tem trenutku ter s tem, kar se pojavlja med nami. Kot predlaga Adamson (b. d.), je pomembno, da je supervizor usmerjen na supervizantov proces, odnos supervizant – supervizor ter svoj lastni proces.

Geštaltistično orientiran supervizor dela s čustvenim svetom supervizanta, čeprav ne zanemari edukativnega in kognitivnega iskanja rešitev. Zato je lahko doživljan kot bolj »terapevtski«, kljub temu da tega namena nima, pač pa njegov način dela naredi tak vtis. V tem smislu je orientiran na osebni razvoj supervizanta, njegovih kvalit in sposobnosti za vzpostavljanje in ohranjanje kontakta. Supervizanta vabi v širjenje zavedanja skozi dialog, eksperimentiranje in odkrivanje, kakšen pomen ima to za njegovo delo z uporabniki. Geštalt torej zagotavlja bogat in koherenten model supervizije posebno za ljudi, ki delajo z drugimi, to so učitelji, vzgojitelji, mladinski delavci, svetovalni in socialni delavci, zdravniki.

Supervizija je edukativna tudi v posrednem smislu, saj se v skladu z geštaltističnim okvirom »zdravega funkcioniranja«, ki je definiran kot naraven tok energije od prepoznavanja potrebe do njene zadovoljitve, v supervizantu oblikuje tak pogled tudi na njegove uporabnike (mladostnike, starše, kolege).

Fenomenološka metodologija ne sledi diagnosticiranju in kategorizaciji uporabnikov, pač pa jih poskuša razumeti znotraj konteksta njihovega fenomenološkega polja, kot osebe, »ki delajo najboljše, kot znajo in zmorejo v danih okoliščinah«. To daje odprte možnosti tako supervizantu kot njegovim uporabnikom, da prevrednotijo svoje ocene in vrednotenje. V tem smislu se skozi model, ki ga sami izkušajo, tudi naučijo, da lahko pogledajo, kako lahko pomagajo svojim uporabnikom in jih podpirajo. Sebe pa ugledajo, ko se zavejo, kako se omejujejo in zaustavljajo in v čem so dobri, predvsem pa najdejo notranjo motivacijo za nadaljnje iskanje poti in osebno rast.

SKLEP

Ključna geštaltistična metodologija interveniranja, ki je v svoji srčki vedno fenomenološko raziskovanje, je, ko delamo »iz trenutka v trenutek na tem, kar se pojavlja«. Iz tega vznika novo zavedanje, ki je lahko še spodbujeno z aktivnim eksperimentiranjem. Supervizant poskuša še kaj novega in tako mobilizira svojo energijo v novo akcijo. In končno: geštaltistična orientacija je mnogo bolj »način, kako biti«, kot pa metoda ali tehnika. V praksi pomeni neskončen proces odkrivanja novih možnosti in izbor skozi osredotočanje na proces med supervizantom (njegovo zgodbo, tonom glasu, gibanjem) in supervizorjevim odzivom na to, kar sliši in vidi.

Slej ko prej postane način življenja in način bivanja z drugimi. Poln in vznemirljiv, kreativen in igriv. Z zaupanjem v proces omogoča resnična srečanja s seboj in drugimi.

LITERATURA

- Adamson, F. (b.d.). *The Seven – eyed Model of Supervision*. Pridobljeno s <http://coachingsupervisionacademy.com/thought-leadership/the-seven-eyed-model-of-supervision/>
- Flajs, T. (2013). Uporaba metafor v gestalt terapiji. *Kairos*, 7(3–4), 79–89.
- Joyce, P. in Sills, C. (2014). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. London: Sage.
- Kotnik, R. (2004). *Metodologija in tehnologija gestalt supervizije. Metode in tehnike supervizije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Kotnik, R. (2013). Uporabna fenomenologija: njena načela v psihoterapevtski praksi. *Kairos*, 7(3–4), 91–100.
- Lamovec, T. (1997). *Načela Gestalt terapije za vsakdanje življenje II*. Ljubljana: Arx.
- Mann, D. (2010). *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. London: Routledge
- Stevens, J. M. (1971). *Awareness: Exploring, experimenting, experiencing*. Utah: Real People Press.

STROKOVNI ČLANEK, PREJET OKTOBRA 2015