

(PO)MOČ IZRAZNE UMETNOSTI V SUPERVIZIJI

359

THE POWER OF EXPRESSIVE ART IN SUPERVISION

Tatjana Verbnik Dobnikar

tatjana.dobnikar@guest.arnes.si

POVZETEK

Prispevek predstavi načine uporabe izrazne umetnosti (expressive art therapy) v individualni in skupinski superviziji ter prednosti, ki jih uporaba izrazne umetnosti uvede v supervizijski proces. Poznamo jo tudi kot »pomoč z umetnostjo«, del bogastva tega pristopa pa lahko uporabimo tudi v superviziji. Supervizija je namenjena profesionalnemu razvoju posameznika, različne tehnike ter metode izhajajo iz različnih psihoterapevtskih modelov. Skozi različne pristope supervizant raziskuje svoje nezavedne vsebine, transferne odnose, gre v smeri samoaktualizacije, razvija ustvarjalnost, odkriva motivacijo, krepi želene oblike vedenja, spreminja odnose. Pri uporabi

izrazne umetnosti v superviziji se ob pomoči medija (umetniškega dela, umetniškega izdelka) varno odpirajo deli, ki jih morda v zavestnem in predvsem racionalnem, kognitivno usmerjenem raziskovanju ne doseže tako zlahka. Ob pomoči izrazne umetnosti se oseba spušča v Neznano, se uči ostajati z Neznanim, kar krepi zaupanje v proces, sledenje in prepuščanje odprtemu raziskovanju.

KLJUČNE BESEDE: *izrazna umetnost, geštalt, supervizija, ustvarjalnost, kreativni mediji.*

ABSTRACT

The article delves into the utilization of expressive art therapy in both individual and group supervision, elucidating the advantageous contributions it offers the supervisory process. This comprehensive approach, also referred to as "art therapy," is adeptly applied within the context of supervision, intended to contribute towards an individual's professional development. Grounded in diverse psychotherapeutic methodologies, supervision employs an array of techniques and methods. Leaning on various approaches, a supervisee engages in the exploration of unconscious content and transfer relationships, fostering self-actualization, cultivating creativity, discovering motivation, reinforcing specific forms of behaviour, and changing relationships. Expressive art therapy, as employed in supervision, involves the utilization of a medium, such as an artwork or a piece of art, to facilitate the exploration of aspects that may prove challenging to access through conscious, rational, and cognitive-oriented inquiry. By engaging with expressive art therapy, individuals navigate the realms of the Unknown and learn to embrace the Unknown, which enhances trust in the process, the pursue of open exploration, and giving in to it.

KEYWORDS: *expressive art, Gestalt, supervision, creativity, creative media.*

KDAJ IZBEREMO DELO Z IZRAZNO UMETNOSTJO

Supervizijski proces je lahko usmerjen bolj edukativno, kognitivno, ponudi razmislek o različnih možnostih, prinese nove perspektive. Včasih pa – predvsem pri izkušenih supervizantih, ki imajo dovolj znanja, razvito samorefleksijo – ta model ne zadostuje. Iščejo širši pogled in želijo onkraj znanega. Izbira načina dela je odvisna tudi od prevladujočega učnega stila, ki ga ima supervizant. Osebe s prevladujočo levo hemisfero so bolj nagnjene k racionalnemu razmisleku, logiki, analitičnemu načinu mišljenja. Tisti s prevladujočo desno hemisfero pa k procesiranju občutkov, intuiciji, kreativnosti. Slednji so bolj pripravljeni najprej pogledati celoto in nato v njej poiskati detajle, medtem ko so osebe s prevladujočim analitičnim pristopom najprej usmerjene k detajlom, ki jih potem povežejo v celoto (Schuck in Wood, 2011). Uporaba izrazne umetnosti je lahko dobra izbira, če je supervizant pripravljen eksperimentirati, je odprt za stopanje izven okvirjev zanj znanega.

Pomembno je, da vselej vnaprej pojasnimo, kako poteka tako delo, ga opogumimo, da ob uporabi umetniškega materiala ni treba biti umetnik. Poudarimo, da bo izdelek uporabljen kot pomoč pri procesu raziskovanja njegove teme. Goren-Bar (v Goren-Bar in Černič, 2018) to obrazloži, da preverimo posameznikovo pripravljenost za delo na tej temi. Nadaljujemo le, če se strinja in je pripravljen delati na tak način, sicer izberemo oziroma ponudimo drugačen način dela.

Pomembno pa je, da supervizor drži okvir, supervizantu dopušča dovolj časa, mu zna slediti, nima vnaprej ustvarjene ideje, do česa bi ga rad pripeljal. Da zaupa v proces, je sopotnik na poti supervizantovega potovanja ter ga usmerja, da ostaja v okvirjih načina dela. Po raziskovalni fazi pa mu pomaga nove uvide povezati s konkretno situacijo in jih aktualizirati v uporabne korake. Tako raziskovanje ne obvisi v zraku, temveč omogoči, da novo zavedanje, ki ga je pridobil v izrazni fazi raziskovanja, prevede in privede za praktično uporabo v življenjski situaciji. Za uspešno supervizijsko izkušnjo sta pomembna oba načina. Zato pri uporabi izrazne

umetnosti združujemo oba, je pa treba skozi kreativnost narediti vstopni korak v supervizijski proces.

Za uporabo izrazne umetnosti v superviziji je pomembno, da ima supervizor sam izkušnje s takšnim načinom dela, mu je blizu, zna ostajati s procesom in si tudi sam dovoli raziskovanje skupaj z osebo, ki jo vodi skozi proces. Po potrebi se vključi z lastnim doživljanjem, ki ga deli s supervizantom. Pomembno je, da ne interpretira umetniškega izdelka, ampak ga le opazuje in fenomenološko opisuje, ostaja z očitnim, s tem, kar vidi. Uporaba izrazne umetnosti zajema različne modalitete, ki jih lahko med seboj tudi kombiniramo: od slikanja, sestavljanja kolaža, ustvarjanja z glino do uporabe glasbe, gibanja, zapisa ključnih besed in sestavljanja kratkih pesmi haiku ali dramske uprizoritve. Če izvajamo supervizijo v skupini, se ustvarjalnemu procesu lahko priključijo vsi člani skupine, sodelujejo pri gibanju, pomagajo dramatizirati določene dele.

PRIPRAVA PROSTORA IN MATERIALOV

Za ustvarjanje v supervizijskem procesu pripravimo različne materiale: male predmete, razglednice, karte, revije, različne barve listov, vodene, tempera ali oljne in alkoholne barve, gumbi, kamne in školjke, suhe rastline, glino, trakove, vrvice, male okraske, škarje, lepilo ... Tudi različne inštrumente za ustvarjanje ritmov: bobni, tolkala, paličice ... Dovolj so kamenčki, lesene kocke ipd. Pripravimo si tudi različno glasbo (klasično, soul, ritmi ...), ki jo lahko uporabimo, kadar zaznamo, da bi nam lahko koristila pri procesu. Delo s telesom in gibanje pomembno pomagata pri prepoznavanju vsebin.

Primer

Supervizantka je narisala več krogov: majhne kroge, velike kroge. Povebela sem jo, da kroge izrazi skozi gib. Opazila je, da v superviziji pravzaprav stalno kroži okoli tistega, kar bi želela povedati, da okoliši ... Ko se je ustavila, stala nekaj časa pri miru, je v sebi opazila jasnost in moč, da sporočilo pove direktno.

PRINCIPI DELA V IZRAZNI UMETNOSTI

Kot je zapisano v Goren-Bar in Černič (2018), se tradicionalno uporablja psihodinamski pristop, kar pomeni, da supervizant raziskuje umetniški izdelek preko asociacij, o njem pripoveduje. Supervizor uporablja vprašanja, kot so npr.: Kaj ti ta izdelek pomeni? Kaj predstavlja? Kaj simbolizira? Do kakšnega uvida si prišel/a, ko si ga izdeloval/a? Ta posredni način pripovedovanja o in ob umetniškem izdelku, s katerim je supervizant izrazil svojo dilemo, vprašanje oziroma problem, ohranja osebo v analiziranju in racionalnem raziskovanju, ki lahko pripelje do novih perspektiv in uvidov, pogosto pa so čustva, ki so pomemben sprožilec sprememb, manj prisotna. Po mnenju Goren-Bara (prav tam) so prav čustva glavni sprožilec sprememb. Avtor (prav tam) izpostavi naslednje principe, ki jih poznamo v geštalt teoriji in praksi: tukaj in zdaj, figura in ozadje, zavedanje, dialog, sama pa dodajam še teorijo polja, katere načela je pomembno upoštevati in jim slediti.

Zato je ustvarjanje pogojev za neposredno izkušnjo ključnega pomena. Osnovno vodilo je, da oseba ne govori o izdelku, temveč da postane izdelek ali del izdelka, se vanj vživi in govori iz njega, izrazi in pokaže, namesto da opisuje. Supervizanta povabimo, da postane svoj izdelek kot celota, v nadaljevanju pa, da izbere delček izdelka, za katerega se mu zdi, da najbolj izstopa. Tisto, kar izbere, je zanj figura, ostalo pa ozadje. Običajno je figura nekaj, česar se klient že zaveda, v ozadju pa je tisto, česar se še ne zaveda.

Primer

Supervizantka je svojo dilemo, kako nadaljevati s supervizijsko skupino, v kateri je zaznavala ujetost, ponavljanje istega, nesproščenost posameznih članov, predstavila tako, da je naredila izdelek: na list je postavila več kamnov in kock, med njimi narisala vijuge raznih barv, na rob pa je prilepila moder gumb. Na preprosto vprašanje, kateri del slike ji najbolj izstopa, je odgovorila, da modri gumb. Spodbudila sem jo z vprašanjem: »Postani modri gumb, govori v 1. osebi ednine, v sedanjiku, kot npr. Jaz sem moder gumb na obleki ...« O sebi je nato povedala nekaj kot o modrem gumbu. Potem sem jo vprašala, kaj bi moder gumb povedal njej. Gumb ji je povedal, da se počuti ločenega in drugačnega od ostalih,

pogreša bližino in zanimanje zase. Prosil jo je, naj poskrbi zanj. Prav tako se je počutila sama v skupini, zavedati se je začela svoje potrebe po povezanosti s člani skupine, zaznala je, da ne poskrbi zase v skupini, da ne podeli svojih občutij in da se umika. Njene oči so se napolnile s solzami, prepoznala je, da se je prav tako počutila tudi v svoji primarni družini. V nadaljevanju dialoga med modrim gumbom in kamni je našla svoje mesto v krogu med ostalimi in se je začela počutiti sprejeto ter vključeno.

Povabila sem jo, da svoj umetniški izdelek spremeni. Kako bi izdelek spremenila, da bi bolj odražal njeno potrebo po vključenosti v skupino? Odlepila je modri gumb, ga postavila med ostale kamne, razporedila jih je v krog. Zdaj je imel modri gumb svoje mesto v krogu, kljub svoji drugačnosti je bil vključen in del skupine med kamni.

V nadaljevanju sva izostrili konkretne načine, kaj lahko stori, da spremeni svoje delovanje v skupini.

Dialog, ki ga sprožimo med subjektom in objektom, to je med supervizantom in njegovim izdelkom, ko ga prosimo, da postane izdelek in odgovarja kot izdelek, je, kot je zapisano v Goren-Bar in Črnič (2018), po Bubru I-Thou, odnos in odpre nove, globlje, še neozaveščene pomene. Izdelek ni več samo stvar (odnos I-It po Bubru), pač pa postane del, s katerim oseba komunicira kot z drugim bitjem. Se z njim identificira, mu da glas in je del nje (projekcija). Ko spodbudimo dialog med osebo in izdelkom ter ta oživi, pogosto predstavlja neozaveščen del supervizanta. Buber (1982) je definiral tri temeljne elemente v dialogu, in sicer prisotnost, inkluzijo in vzajemno komunikacijo (I-Thou, I-It in »in between«). Torej se razkrije tudi odnos med njima.

Princip tukaj in zdaj pomeni, da supervizant pove tisto, kar doživlja prav zdaj, prav tukaj, spodbudimo prvoosebni govor. Ta prvoosebni govor v sedanjiku sproži novo zavedanje.

Zavedanje je ključni princip. Šele zavedanje omogoči, da vidimo nove perspektive, s tem nove izbire, iz tega pa lahko tudi nove odločitve. Ljudje spreminjamo le tisto, česar se zavedamo, in za to, česar se zavedamo, lahko sprejmemo tudi odgovornost. V opisanem primeru se je supervizantka zavedala svojega občutka izključenosti, prepoznala ga je iz svoje zgodovine, svojega položaja in doživljanja v primarni družini. Začela se je zavedati, da njena supervizijska skupina ni njena primarna družina, da ona ni otrok

v družini, pač pa vodja skupine, da je izkušnja tukaj in zdaj povsem drugačna od tiste v preteklosti. Zdaj je lahko prevzela odgovornost za drugačno vedenje in ravnanje, prepoznala je tudi veščine, ki jih ima za ustvarjanje povezanosti z drugimi in jih kot otrok ni imela. Razlikovanje med »tam in nekoč« ter »tu in zdaj« ji je odprlo perspektivo, nove možnosti izbire.

Teorija polja (Lewin, 1951) je še ena od premis v gešaltu. V superviziji, kjer uporabimo izrazno umetnost, sta supervizant in njegov izdelek skupaj z nami v situaciji znotraj polja, tudi mi smo del tega polja. Kako to razumemo skozi teorijo polja? Polje je vse, kar obstaja. Polje je kompleksna celota, sestavljena iz mnogih silnic, ki delujejo tukaj in zdaj ter se spreminjajo skozi čas. V teoriji polja so vsi fenomeni razumljeni kot vedno se spreminjajoč proces in ne kot statična struktura. Vse v polju je dinamično, med seboj povezano in nič ne more biti izključeno kot nepomembno. Vse se neprestano spreminja. Vse je del polja in ničesar ne moremo izvzeti iz konteksta. Kontekst določa pomen; ko se spremeni kontekst, se spremeni tudi pomen. Dogodki in vzorci imajo tendenco, da se ponavljajo, tako se bodo pojavili tudi v izdelku, ki ga bo ustvaril supervizant. Iz delov se znova in znova oblikuje celota, kot to opažamo v kalejdoskopu.

V opisanem primeru je izbira objektov (kamni in modri gumb, ki je bil edini prilepljen na podlago) izražala kontekst, ne le njeno zgodovino, pač pa tudi kontekst njene skupine. Ker je vse potencialno relevantno, sta bili relevantni razporeditev in izbira predmetov ter tudi to, da so bili kamni gibljivi, modri gumb pa prilepljen. Supervizantka je ponavljala vzorec iz preteklosti. Da se v polju vse neprestano spreminja in se s tem menjajo tudi pomeni, ki jih pripisujemo, se je pokazalo skozi proces, ko je supervizantka s spreminjanjem položajev elementov izdelka začutila spremembo tudi v sebi in zavzela novo perspektivo ter drugačno vlogo. Kot supervizorka sem bila tudi sama del sprememb, ne z interpretacijo, saj nisem poznala zgodbe, pač pa s spodbujanjem dialoga med elementi izdelka in osebo ter s čuječo prisotnostjo ob spremljanju njenega procesa. Upočasnjevala sem govor, podelila opažanje o njeni neverbalni komunikaciji med dialogom, spremembah v dihanju, tonu glasu, telesnem položaju.

Umetniški izdelek je tretji v odnosu med supervizorjem in supervizantom, razkriva pomene, ki so obema neznani, zato je zelo pomembno, da znamo kot supervizor ostati z negotovostjo in zgolj slediti dialogu in procesu, ki se dogaja med umetniškim izdelkom in supervizantom. Tretji v odnosu je pomočnik obema, supervizorju in supervizantu, glavnina dogajanja je med supervizantom in njegovim umetniškim izdelkom.

NAČIN DELA

Supervizanta zaprosimo, da nam na kratko predstavi svoj primer in zastavi supervizijsko vprašanje. Potem ga prosimo, da svojo situacijo, dilemo, problem izrazi skozi izdelek, ki ga ustvari s pomočjo likovnega materiala. Ohrabrimo ga, da ni potrebna nikakršna likovna usposobljenost, da naj le sledi svoji intuiciji in izbere material, ki »ga pokliče«. Običajno ustvari izdelek v 10 minutah. Če delamo s skupino, lahko vsak član skupine izdela svoj umetniški izdelek, povezan z vprašanjem, ki ga je izpostavila oseba, ki dela na svojem primeru. Supervizijski proces nadaljujemo, ko je umetniški izdelek končan. Supervizanta spodbudimo, da ga poimenuje, potem pa prosimo, da nam pove, kateri od elementov njegovega izdelka mu ta trenutek najbolj izstopa, in ga povabimo v dialog z izdelkom. Dialog se vzpostavi med elementom izdelka in osebo, potem pa tudi med posameznimi elementi izdelka. Supervizorjeva naloga je, da spremlja neverbalno, da upočasnjuje proces, kar omogoča več zavedanja, in da pomaga osebi izostriti figuro.

Kadar zaslišimo kakšen pomemben stavek, ga prosimo, da ga ponovi, saj gre lahko sicer prehitro dalje ter ga ne ozavesti popolnoma. S ponovitvijo poglobimo zavedanje.

Ko supervizant preko dialoga z izdelkom prejme in ozavesti sporočila, ki so povezana z njegovo dilemo, ga povabimo, da svoj izdelek spremeni. Pogosto izdelku kaj odvzame, doda, spremenjen izdelek pa izraža njegov odgovor na supervizijsko vprašanje, do katerega je prišel skozi dialog z izdelkom in z našo pomočjo. Preverimo, ali bi mu spremenil ime. Včasih ga povabimo, da napiše nekaj ključnih besed in jih oblikuje v pesem. Lahko ga povabimo v gibanje, da izdelek, elemente izdelka zapleše, ponazori z gibom.

Zavedanje poveča tudi tako, da gibe pomanjša ali poveča, poišče gib, ki je popolnoma drugačen. Kot v opisanem primeru, ko se namesto gibanja v krogih supervizantka ustavi. Srečamo se s polarnostjo – gibanje nasproti statičnosti. Če sodeluje skupina, člane povabimo, da dopolnijo s svojimi uvidi, predstavijo svoj izdelek.

Zaključna faza je zelo pomembna. Supervizant razišče, kako bo spoznanja uporabil v svoji situaciji, kakšni bodo njegovi naslednji koraki, kako mu bo to, kar je uvidel, pomagalo pri njegovem delu.

V nadaljevanju predstavim še dve obliki dela, ki ju lahko uporabimo v superviziji.

Primer

Supervizantka je izpostavila, da ima težavo pri delu z enim od uporabnikov. Pred srečanjem z njim se počuti neprijetno, napeto, čuti strah, da bo naredila kaj narobe in da bo izrazito kritična do vsega, kar dela z njim. Po srečanjih je še dolgo premlevala, kaj bi lahko naredila drugače. Predlagala sem ji, da narediva vajo, imenovano Joharijevo okno.

NAVODILA ZA VAJO JOHARIJEVO OKNO

Oseba izbere štiri prazne liste. Na zadnjo stran vsakega napiše eno od trditev:

1. kar vem o sebi in sem pripravljena povedati drugim,
2. česar ne vem o sebi in drugi vedo o meni,
3. kar vem o sebi in ne povem drugim,
4. česar ne vem o sebi in tudi drugi ne vedo o meni.

Vse štiri liste premeša med seboj in ne ve, kaj piše na drugi strani. Vzame barve in začne risati. Preden začne risati, se poveže z listom papirja, nezavedno ve, kaj piše na drugi strani. Sledi intuiciji, vpraša barve, katere želijo biti uporabljene. Riše lahko s prsti, abstraktne oblike, pusti rokam, da izbirajo barve in rišejo oblike. Spodbujamo, da oseba ne analizira, samo gre s tokom intuicije.

Vaja omogoči supervizantu, da se spusti v neznano, sledi svojim notranjim občutkom, postane občutljiv. Tako sledi procesu in temu, kar čuti v sebi, kaj se v njem dogaja. Sledi tudi občutkom

v telesu, dopušča, da se pojavijo. Nima naloge, da karkoli analizira, le da sledi temu, kar prihaja iz njega.

Kot supervizor opazujemo, katere barve ne uporabi, katerih oblik ni (so na primer le črte, nobenih vijug, le pike), opazujemo, ali je kaj, kar izostane.

Ko konča z risanjem, vzame vsak list posebej in v sliki skuša videti elemente, ki mu izstopajo. Izbere element, ki mu najbolj izstopa, napiše nekaj asociacij, metaforo in se s tem poveže. Šele nato obrne list, da vidi, kateremu naslovu ustreza. Tako za vsak list posebej in na neki točki jih sestavi v novo Joharijevo okno.

Sledi delo z izdelkom, ko supervizor osebo povabi, da vzpostavi dialog z elementi izdelka. Skrbi za to, da supervizant uporablja prvoosebno in sedanjisko obliko govora, da ostane tukaj in zdaj. V tem procesu ozavešči nove vsebine, poglede in na neki točki začne s povezovanjem s konkretnim vprašanjem, ki ga je supervizant postavil v zvezi s svojim problemom.

Sklepna vprašanja: Kaj je zdaj novega, kar veš o sebi in lahko uporabiš pri tem problemu? Kateri so zdaj tvoji prvi koraki? Vajo lahko nadgradimo tudi v smeri, da supervizant izreže dele iz posameznih listov in jih sestavi v novo celoto. Usmerjamo v tiste dele, ki so mu v podporo in pomoč.

Primer

Supervizantka je imela dilemo, ali naj odide na daljše potovanje in kako bo to vplivalo na njeno delo s skupino. Nikakor se ni mogla odločiti, zaustavljal jo je močan občutek dolžnosti in krivde, ker bi za 3 mesece prekinila delo, predvsem pa jo je težilo prepričanje, da bo to slabo vplivalo na odnose med člani skupine in njo. Ob pogledu na Joharijevo okno je opazila, da je na listu, na katerem je pisalo, kaj drugi vedo o njej, česar ne ve o sebi, opazila veliko svetlih barv, ki so se prepletale v nekakšno mavrico. Prepoznala je, da je imela vnaprej ustvarjano prepričanje, da bodo člani zapustili skupino, nikakor pa ni pomislila, da bi se lahko veselili njene vrnitve, tudi sami izkoristili čas prekinitve za svoje projekte in lahko celo komaj čakali, da nadaljujejo po prekinitvi. Po dialogu s sliko, ki je predstavljala tisto, česar sama ne ve o sebi niti drugi ne o njej, je prepoznala svojo sposobnost prilagajanja in sledenja spremembam. Zavedela se je tudi tega, da bo lahko po vrnitvi vnesla

pridobljene izkušnje v skupino, članom pa bo lahko model, kako slediti sebi in dobro poskrbeti zase. To je bilo zanjo veliko presenečenje, saj je bilo nasproti njenemu prepričanju, da dobro delati pomeni izključno delati in si ne privoščiti potovanja.

Vaja: Hranjenje demonov

Navodila za tehniko Hranjenje demonov sem priredila po tehniki, opisani v knjigi Allione Tsultrim (2008) *Feeding your Demons, Ancient Wisdom for Resolving Inner Conflict*. Gre za staro budistično tehniko, ki je prilagojena sodobnemu zahodnemu človeku, je projektivna metoda. V SKKJ (2020) najdemo razlago, da je demon duh, ki odločilno vpliva na človekovo življenje in usodo. V tej tehniki razumemo, da je demon introjekt, prepoznamo ga po tem, da imamo občutek, da nekaj deluje mimo nas, proti naši volji ... Lahko ga doživljamo tudi kot odcepljeni del sebe. Skozi proces ga ozavestimo, spoznamo, kaj ta naš del potrebuje, in ga nahranimo.

1. korak – najdi demona:

Razmisli o stresnih situaciji, o temi, dilemi, problemu, na katerem želiš delati. Odloči se, s katerim »demonom« želiš delati. Prepoznaj mesto v telesu, kjer zaznaš najmočnejše senzacije, ko si v stiku z njim. Ozavesti kvalitete senzacije v telesu (barvo, obliko, teksturo, temperaturo ...).

2. korak – personificiraj »demona« in ga vprašaj, kaj potrebuje:

Personificiraj senzacijo (občutek) kot bitje z rokami, nogami, očmi in ga pogledaj v oči. Če se pojavi kot objekt, si predstavljaš, kakšen bi bil, če bi ga animiral. Opazi barvo, površino, spol, velikost, karakter, čustveno stanje, njegov pogled in morda še kaj, česar nisi prej opazil.

Ko si demona predstavljaš in ga animiraš, ga materializiraj, oblikuj ga iz različnih materialov: papir, barve, das-masa ali glina, uporabi različne elemente

PREGLEDNICA 1*Vprašanja za vodenje dialoga*

Vprašaj demona.	Odgovori v vlogi demona.
Kaj želiš od mene?	Od tebe želim (hočem) ...
Kaj potrebuješ od mene?	Od tebe potrebujem ...
Kako bi se počutil, če bi dobil, kar potrebuješ?	Ko bom dobil, kar potrebujem, se bom ...

3. korak – pogovor z demonom:

Vodimo pogovor med demonom in osebo (glej **PREGLEDNICO 1**), dajemo navodila. Uporabimo dva stola. Ko mu postaviš vprašanje, nemudoma zamenjaj mesto z njim.

Sedi na mesto, kamor si prej postavil demona, in si dovoli toliko časa, dokler zares ne zležeš v njegove čevlje. Postani demon. Morda lahko opaziš, kako tvoj običajen »jaz« zgleđa z njegovega zornega kota.

4. korak – hranjenje demona:

Vrni se na svoje mesto. Vzemi si čas in poskušaj ponovno videti demona pred seboj. Poišči v sebi kvaliteto tistega občutka ali čustva, ki bi ga imel demon, če bi bila njegova potreba zadovoljena (odgovor na vprašanje 3). Nahrani demona s to kvaliteto, tem občutkom. Predstavljaš si, kako ta kvaliteta vstopa vanj. Hrani ga, dokler ni popolnoma zadovoljen. Če to traja, si le predstavljaš, kako bi demon zgledal, če bi bil popolnoma nahranjen s to kvaliteto in bil zadovoljen.

5. korak – srečanje z zaveznikom:

Običajno se demon začne spreminjati. Spodbudimo supervizanta, da opazuje spremembe. Če je na mestu, kjer je bil prej demon, prisotno bitje, naj ga vpraša, če je njegov zaveznik. Če mu odgovori, da ni, naj povabi zaveznika, da se pojavi. Če pa je demon popolnoma izginil in je mesto prazno, potem naj preprosto samo povabi zaveznika.

Usmerimo supervizanta, da opazuje zaveznika, njegovo podobo (barvo, obliko, teksturo ...), gleda v njegove oči. Kakšen je njegov pogled? Postavi naj mu vsa štiri vprašanja ali izbere le katero od sledečih vprašanj (glej **PREGLEDNICO 2**). Tako kot v predhodnem koraku pri delu z demonom naj vsakokrat zamenja mesto in postane »zaveznik«, ko odgovarja na vprašanja. Vrne naj se na svoje prvotno mesto, si vzame čas, da začuti pomoč in zaščito, ki prihaja od njegovega zaveznika. Potem naj si predstavlja, kako se zaveznik staplja z njim, oba se razpustita v praznino, kar naravno predstavlja naslednji korak.

PREGLEDNICA 2

Vprašanja za vodenje dialoga

Vprašaj zaveznika.	Odgovori na vprašanja. Govori kot zaveznik.
Kako mi boš pomagal?	Pomagal ti bom pri ...
Kako me boš ščitil?	Ščitil te bom pred ...
Kakšno zavezo mi daješ?	Obljubljam ti, da bom ...
Kako naj pridem o tebe?	Do mene prideš tako, da ...

6. korak – počivaj v zavedanju:

Supervizantu damo čas in ga usmerimo, naj nekaj časa počiva v občutku, da se zaveznik razpusti v njem in da se sam razpusti v praznino. Dovolj naj si, da njegov um počiva, zgolj občuti, brez iskanja zaključka ali kakšne posebne izkušnje. Zgolj počiva naj, ne da bi s čimerkoli zapolnil mesto, naj se ne trudi, da se kaj določenega zgodi ali da dela zaključke.

7. korak – integriraj spoznanja:

Šele po fazi počitka supervizanta povabimo, naj poveže izkušnjo s konkretno situacijo. Naj izbere tisto, kar mu bo v nadaljnjem delu pomagalo, kako bo spoznanja uporabil v konkretni situaciji oziroma dilemi ali problemu. To je faza integracije, v katero je

pomembno vključiti kognitivni del in konkretizirati, da bo izkušnja obogatila in podprla supervizanta pri njegovem delu.

Primer

Supervizantka se je srečevala s stresom, ki ga je prepoznavala kot občutek, da nikoli ni dovolj dobra, nikoli ne stori dovolj, v sebi je zaznavala močnega kritika. Oblikovala ga je v demona, ki ga je izdelala iz gline, imel je mnogo rok in nog, iz glave so gledali izrastki na vse strani, pobarvala ga je v črno z belimi progami. Demon ji je v pogovoru povedal, da od nje pričakuje, da je prisotna in mirna. Poiskala je to kvaliteto v sebi, začutila jo je kot energijo v predelu srca in v rokah. Ko ga je nahranila s to kvaliteto, se je pred njenimi očmi začel spreminjati. Potem je izdelek spremenila, odstranila je izrastke na glavi, narisala mu je nasmeh, odstranila veliko rok, pustila le dve in ju sklenila v predelu srca. Zavedela se je, da je zanj pomembno, da ne išče vedno novih tehnik in načinov dela z uporabniki. Da je to, kar zna, dovolj in da je pomembneje, da se zna ustaviti, resnično prisluhniti uporabnikom, biti prisotna in čuječa, uporabnikom bolj slediti v njihovem procesu in predvsem razvijati svojo sočutno prisotnost. Ob tem spoznanju se je sprostila, njen glas je postal mehkejši, izraz na obrazu pa toplejši. Zavedala se je svoje grandioznosti in našla pot v ponižnejšo držo do sebe in drugih. Demon se je skozi proces iz kritika spremenil v zaveznika, ki ga je preprosto poimenovala Srce. Na vprašanje, ali ve, kje ga najde, ji je odgovoril, da je z njo ves čas, da naj si le položi roke na srce in ga pokliče.

SKLEPI

Uporaba izrazne umetnosti v superviziji je ena od možnosti, kako razširiti nabor tehnik. Preden pa se je lotimo, je dobro imeti nekaj lastnih izkušenj s tem načinom dela. Tako bomo lažje spremljali svoje supervizante in zaupanje v proces bo naravno vzniknilo iz nas ter ga bomo prenašali skozi svoje delo tudi na druge. Zaupanje za upanje in pomoč za moč.

LITERATURA

- Allione, T. (2008). *Feeding your Demons: Ancient Wisdom for resolving Inner Conflict*. Little, Brown.
- Buber, M.(1982). *Princip dialoga*. Društvo izdajateljev časnika 2000.
- Goren-Bar, A. in Černič, K.(2018). *The secrets of expressive arts therapy & Coaching: A dialogue between master and disciple*. 1. in 2. del. Columbia SC.
- Lewin, K. (1951). *Field Theory in Social Science*. Harper.
- Schuck, C. in Wood, J. (2011). *Inspiring Creative Supervision*. Jessica Kingsley Publishers.
- Slovar slovenskega knjižnega jezika (2000). Spletna izdaja. Slovenska akademija znanosti in umetnosti. Znanstvenoraziskovalni center Slovenske akademije znanosti in umetnosti. Inštitut za slovenski jezik Frana Ramovša ZRC SAZU. Založba ZRC.

STROKOVNI ČLANEK, PREJET NOVEMBRA 2023