

GEŠTALT V SUPERVIZIJI

GESTALT IN SUPERVISION

295

Tatjana Verbnik Dobnikar, *univ. dipl. soc. ped.*

geštalt psihoterapevtka (EAP, EAGT)

OŠ narodnega heroja Maksa Pečarja, Črnuška 9, 1231 Črnuče

tatjana.dobnikar@guest.arnes.si

POVZETEK

V članku najprej predstavim temeljna izhodišča v geštalt terapiji in jih skozi teoretski pogled povežem v razumevanje supervizijskega procesa ter odnosa med supervizorjem in supervizantom. Svoje razumevanje različnih možnosti supervizijske uporabe geštalt načel in principov ilustriram s posameznimi primeri iz svoje prakse. Predstavljen je pogled na osebno rast, spreminjanje in profesionalni razvoj.

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

ABSTRACT

In this article, I first introduce the basic premises in gestalt therapy and, through a theoretical view, link this with the understanding of the supervisory process and the relationship between the supervisor and the supervisee. Further, I discuss my understanding of the different possibilities of applying gestalt principles in supervision, which I illustrate with individual cases from my practices. Also featured is a look at personal growth, change, and professional development.

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

UVOD

Namen prispevka je predstavitev pogleda na supervizijo skozi prizmo geštalt pristopa, pri čemer je poudarek na teoretičnih izhodiščih, ki vodijo supervizorjev način razmišljanja in ravnanja.

Supervizorjeva osrednja naloga je, da podpira supervizanta v njegovi osebni rasti in profesionalnem razvoju, zato je odločilno, kakšno je njegovo razumevanje tega, kaj prispeva k rasti ter kaj ovira supervizantov razvoj in učenje. V geštalt teoriji je posebno zanimanje namenjeno temu, kako ljudje organiziramo svojo izkušnjo, da bi dali smisel svojemu svetu, oziroma kako osmišljamo svoje izkušnje in kakšen pomen jim dajemo.

M. Gillie (2011) v svojem članku *The gestalt Supervision Model* izpostavlja, da okvir, ki ga uporablja geštalt supervizor, vsebuje teorijo o:

- naravi človeškega funkcioniranja,
- procesu človekove rasti in spreminjanja,
- metodologiji interveniranja, ki je konsistentna s temeljnimi principi geštalta.

Vlogo supervizorja vidi v tem, da pomaga supervizantu odkriti njegovo pravo potrebo, raziskati, kakšna akcija bi bila ustrezna, in najti, kaj bi bilo potrebno storiti, da bi mobilizirali svojo energijo za akcijo.

TEORETSKE OSNOVE

Geštalt teorija stoji na treh stebrih: teorija polja, fenomenologija in dialog. V nadaljevanju osvetljuje tudi druge temeljne pojme v teoriji: kontakt, zavedanje, figura-ozadje, organizmično samouravnavanje, tu in zdaj ter odgovornost.

TEORIJA POLJA

Teorija polja je ena od premis v geštaltu. Polje je kompleksna celota, sestavljena iz mnogih silnic, ki delujejo tukaj in zdaj in se spreminjajo skozi čas. V teoriji polja so vsi fenomeni razumljeni kot nenehno se spreminjajoč proces in ne kot statična struktura.

Vsak posameznik živi znotraj kompleksnega konteksta, ki je unikatno njegov, in iz njega oblikuje svoj pogled na svet. Perls je spoznal, da je nemogoče razumeti posameznikovo izkušnjo, ne da bi vsaj malo razumeli njegov kontekst. Posameznikov kontekst je njegovo fenomenološko polje (Lewin, 1951, v Perls, Hefferline in Goodman, 1951) in vključuje njegovo trenutno situacijo, osebno zgodovino, misli, čustva, zavestna in nezavedna prepričanja, spomine na pretekle izkušnje, upanja in aspiracije itn. Kar opažamo, slišimo, kaj domnevamo (kar postane figura) v različnih situacijah, je funkcija mnogih stvari, ki so unikatno naše, in iz tega ustvarjamo svoje pomene.

Pri vodenju svetovalnega, supervizijskega, terapevtskega ali učnega procesa nam poznavanje temeljnih načel teorije polja in sistemske teorije, ki sta odločilna psihološko-teoretska podlaga holističnega pristopa (Parlett, 1991, v Philippon, 1996; Žorž, 2000), pomaga, da lažje ozavestimo in razumemo čustva, doživljanje, odzivanje, delovanje drugih in sebe. Obema teorijama je skupen celosten, holističen pogled na probleme, kar pomeni, da jih ne obravnavata izolirano, ampak v kontekstu vseh možnih (so)vplivanj, tako znotraj posameznika kot v njegovem okolju. Vsako srečanje je vedno kokreacija obeh/vseh (v primeru da gre za supervizijo, supervizorja in supervizanta). Če gre za skupinsko supervizijo, so tudi člani skupina soustvarjalci.

Pogled na supervizijo v luči osnovnih principov teorije polja, ki jo povzemam po Žoržu (2000) in Phillipsonu (1996):

Načelo organizacije

V polju ne govorimo ločeno o strukturi in funkcijah posameznih elementov polja, ampak le v povezavi – organizacija povezuje strukturne elemente polja in njihovo funkcijo v enotno polje. »Pomen izhaja iz pogleda na celotno situacijo, na celotnost soobstoječih

dejstev« (Parlett, 1991, v Philippon 1996, str. 2). »To, kar mislimo, čutimo in počnemo, je osnovano na naši interakciji z našim okoljem v danem trenutku« (Philippon, 1996, str. 2). Za vsakega posameznika je polje povsem drugače organizirano, vsak ima svojo funkcijo in vlogo. Zanj je pomembna njegova organiziranost.

Če bi na primer med supervizijskim srečanjem zaslišali močan pok, bi to pomenilo veliko spremembo polja. Naše zanimanje bi se usmerilo na dogajanje zunaj, nekateri bi pogledali skozi okno, drugi bi se skrili ... Organizacija bi se močno spremenila, z njo pa celotno polje.

Načelo sočasnosti

Sedanji trenutek sooblikujejo pretekle izkušnje, spomini, pričakovanja, naučena znanja in vse, kar nas v sedanjosti spominja na preteklost ali kar projiciramo v prihodnost. Vsakdo izbira sedanje vedenje glede na svoje predhodne izkušnje. Polje je določeno le s tem, kar se dogaja sedaj; vsak trenutek je nova sedanjost. V sedanjosti je tudi preteklost, če je zdaj prisotna v našem spominu, izkušnjah. Prav tako tudi prihodnost, če je v sedanjosti prisotna kot cilj ali načrt. Sedanjost je torej to, kar je v nas prisotno zdaj, ne glede na to, ali gre za pretekle izkušnje ali pričakovanja za prihodnost. Izguba službenega mesta je na primer v sedanjosti pomembna ne le kot dogodek sam po sebi, ampak kot trenutno doživljanje, ko nimamo več zaposlitve.

Načelo posameznosti

Vsak posameznik je edinstveno bitje, zato ne delujemo po nekem splošnem vnaprej določenem ali ustaljenem vzorcu, principu. Geštalt se osredotoča na to, »kar je« in je prisotno »tu in zdaj« za vsakega posameznika. Z razvrščanjem v »kategorije« ali diagnosticiranjem lahko prekinjamo stik s posameznikom. Pomembno je, da človeka srečamo v njegovi realnosti. Ker so vsaka situacija, vsak dogodek, vsaka oseba ali njeno dejanje v polju nekaj edinstvenega, posebnega, enkratnega in neponovljivega, pomeni posploševanje, poenostavljanje izgubo kontakta. Vsak detajl je relevanten. Vsaka situacija je nova in zahteva svež pristop. Iz preteklih izkušenj smo se gotovo kaj naučili, ne moremo pa jih neposredno prenašati. V

tem pogledu za podobne situacije in težave »ne moremo uporabljati enotnih, stereotipnih metod ali celo tehnik.« (Žorž, 2000, str. 17).

Načelo spreminjajočega se procesa

Nič ni statično, nič ni nespremenljivo, stalna je samo sprememba. Znan budistični rek pravi, da ni mogoče dvakrat stopiti v isto reko. Polje se na novo kreira iz trenutka v trenutek. Kakovosten stik z drugim je odgovoren proces, ki se dogaja »tukaj in sedaj«, proces, ki se kot življenje neprestano spreminja. V geštaltu se izogibamo besedam, ki bi lahko označevale nespremenljivost, kot so na primer »ona je sramežljiva« ali »ona je agresivna oseba«. Te opise raje imenujemo kot kreativne prilagoditve na okolje oz. situacijo. Po definiciji (Perls idr., 1951) se self kreira na kontaktni meji med organizmom in okoljem iz trenutka v trenutek. Kontaktna meja pa je tista, ki organizem in okolje povezuje in ločuje hkrati. Zahteva ustvarjalno prilagajanje na vedno prisotne spremembe v okolju/polju in odnosih.

Načelo možne relevantnosti

Vsak, na videz še tako droben, neznatni detajl polja je enako pomemben, saj ima vsak element določen pomen v celoti, geštaltu. Za prisposodbo se tu lahko poslužujemo sestavljanja puzzla, kjer je vsak delček enako pomemben, če želimo sestaviti celotno sliko. V svetovalni ali supervizijski situaciji so prav tako lahko pomembni detajli, ki se sami osebi zdijo povsem nepomembni – ali tudi tisti, na katere supervizor sploh ni pozoren.

Zato je geštaltist pozoren na vse, kar je očitno, tudi na vse, kar se zdi samoumevno in avtomatično in je včasih spregledano kot nepomembno. Pomen, ki ga posameznik daje posameznim elementom v situaciji, pogosto ni polno ozaveščen in prav zavedanje tega lahko prinese pomembna nova spoznanja.

Sledeč opisanim načelom torej vedno razumemo posameznika znotraj njegovega življenjskega konteksta. Vsako supervizijsko ali svetovalno situacijo določa teh pet principov. V določenem času in prostoru, z določenima jasno razmejenima vlogama supervizor – supervizant v neprestano spreminjajočem se procesu.

Kadar sta dve osebi (ali več oseb, če gre za skupino) istočasno v istem polju, ne moremo več govoriti o dveh ali več poljih, ampak o novem, skupnem polju, ki ni seštevek vseh posameznih polj, ampak nova kvaliteta. To je »soustvarjalna resničnost« (Parlett, 1991, v Philippson, 1996), ki jo Žorž (2000, str. 17) pojasni z metaforo o plesnem paru. »Plesalca sta vsak zase svoja osebnost s svojimi plesnimi izkušnjami, željami, predstavami ... Ko začneta plesati, sta vsak zase v svojem polju, vendar se z dotikom, komunikacijo vedno bolj usklajujeta, dokler se ne »zlijeta« v plesni par kot neko novo celoto, v kateri sta soudeležena oba naenkrat. Tega novega polja pa ne določajo samo očitna dejstva, obema znani elementi (glasba, prostor, čas, njuna prisotnost, prisotnost drugih oseb ...), ampak tudi elementi, ki so v tem trenutku prisotni le v nekih iz preteklosti prenešenih stališčih, pričakovanjih, predpostavkah, izkušnjah ipd. kateregakoli od njiju. Plesalec bi na primer lahko predpostavljal, da ga soplesalka podcenjuje, kritizira. V tem primeru bi plesal, kot da plesalka to res počne. Ta njegova predpostavka bi bila pomemben element polja, pa čeprav bi bila prisotna le v domišljiji plesalca. Če bi na primer plesalka predpostavljala, da gre plesalcu le za osvajanje, sama pa bi imela na spolnem področju neke negativne izkušnje, bi se obnašala tako, kot da plesalec izvaja spolno nadlegovanje, in to bi bil spet pomemben element polja.«

V tem smislu je tudi supervizijska situacija takšno polje, saj situacijo določata medsebojno sovplivanje in prepletanje supervizorja in supervizanta, ki potekata samodejno in neprestano. Če supervizor nekega supervizanta vnaprej sprejme ali označi na primer za dominantno, depresivno ali agresivno osebnost, lahko to vpliva na supervizorjevo omejitev zaznavanja. Upoštevanje principa posameznosti pa (nasprotno) vodi supervizorja stran od posploševanja in ga usmerja k obravnavanju vsake osebe kot izvirne, sebi lastne in pristne.

Princip spreminjajočega se procesa opozarja na to, da se vse nenehno spreminja, torej tudi svetovalna ali supervizijska situacija. Pri vseh udeležencih se skozi doživljanje stika spreminja razpoloženje, prihajajo novi uvidi, isto situacijo zdaj vidijo tako, naslednji trenutek pa že drugače. Zato je to stalno spreminjanje pomembno upoštevati, saj določena intervencija, poseg v dogajanje vsakokrat

drugače učinkuje. »Tudi posameznikova percepcija realnosti se nenehno spreminja in zato se stabilnost, ravnotežje supervizijskega odnosa nenehno na novo vzpostavlja; v tem smislu ni *a priori* dobrega ali slabega odnosa« (Žorž, 2000, str. 2). Lahko uporabimo zanimivo primerjavo, da gre pri tem za nekaj podobnega kot pri vožnji s kolesom – ves čas, to je iz trenutka v trenutek, moramo kolo naravnati in loviti ravnotežje.

Načelo možne ustreznosti zahteva od supervizorja nenehno pozornost na dogajanje, ki naj bi bilo neobremenjeno z njegovimi vnaprejšnjimi pričakovanji, ocenami, stališči. Vzemimo primer, da supervizor in člani skupine želijo pomagati mladi učiteljici in ji kot rešitev problema predlagajo, da o težavi s starši nekega učenca govori z ravnateljem. Po supervizorjevi predpostavki bi bilo za učiteljico dobro, da pridobi podporo vodstva. Toda če ima učiteljica iz svoje preteklosti negativne izkušnje z avtoritetami, se bo tej ideji in razmišljanju o tej možnosti izogibala, lahko pa bo tudi supervizorja doživljala kot avtoriteto (projekcija) in se bo že zaradi tega »upirala«. Supervizor, ki bo vodil pogovor s pristnim zanimanjem in brez vnaprejšnje ocene, ji bo omogočil, da bo o zaskrbljenosti odprto spregovorila in poiskala zase ustrezno rešitev.

Zaradi kompleksnosti polja moramo upoštevati vse okoliščine supervizijske situacije, kar zahteva od supervizorja, da je v stiku s seboj in svojim procesom ter zaznava prekinitve kontakta in ga na novo vzpostavlja. »Supervizor v tem procesu ni objektivni opazovalec, ampak soudeleženelec. Celotno dogajanje v polju supervizijske situacije vpliva tudi nanj, sproža v njem zavestna in nezavedna odzivanja« (Žorž, 2000, str. 18).

Enako se dogaja s supervizanti, ki delajo z ljudmi, to je učitelji, vzgojitelji, socialnimi delavci itd., zato je prav za ljudi, ki delajo z ljudmi, zelo pomembna supervizijska izkušnja, v kateri ozaveščajo delovanje polj, supervizorjev način dela pa je zanje hkrati tudi model za ravnanje z njihovimi uporabniki. Supervizija se zato postavlja v vlogo kontinuiranega zavestnega prizadevanja za ohranjanje kakovostnega stika med supervizantom in njegovimi uporabniki.

V luči zgoraj prikazanih principov teorije polja se geštal supervizija usmerja v dogajanja v supervizantu samem, v njegov stik z uporabniki in celotno situacijo. Supervizija je torej usmerjena

na dogajanje v polju, tako da supervizantu pomaga ostriti zavedanje tega dogajanja.

FENOMENOLOGIJA

Fenomenologija je težnja po razumevanju, ki bolj kot na interpretaciji opazovalca temelji na tem, kar je očitno ali kar se razodene v situaciji.

Fenomenološka naravnost pomeni priznavanje in postavljanje »v oklepaj« vseh vnaprejšnjih sodb o tem, kaj naj bi bilo relevantno. Fenomenološki opis vsebuje tako opaženo vedenje in tudi opise osebnega doživljanja. Fenomenološko raziskovanje teži k vedno jasnejšemu in podrobnejšemu opisu tega, kar JE, in k zmanjševanju pomembnosti tega, kar bi bilo, bi lahko bilo ali bi bilo mogoče. Geštalt pristop temelji na tem, da se supervizanti učijo uporabljati svoja čutila za samoraziskovanje in da najdejo svoje rešitve za probleme.

V fenomenološki metodi sledimo trem pravilom:

- dajati v oklepaj (epoche or braketing),
- opisovanje,
- horizontalizem.

Med poslušanjem supervizanta »**dajemo v oklepaj**« svoje predpostavke, vrednotenje, misli in občutke. Sledimo očitnemu, to je tistemu, kar vidimo, slišimo ali (kakor pogosto rečemo) »tistemu, kar je.« Večkrat tudi povabimo osebo, da »ostane s tistim, kar občuti«, kar za konkretno delo pomeni, da gremo počasi, se ustavljamo, vedno znova preverjamo, smo posebej pozorni na tisto, kar se zdi samoumevno.

Supervisor vabi k **opisovanju** situacije namesto razlaganja situacije. Vprašanja gredo v smeri »Kaj se je dogajalo, kaj je kdo rekel, naredil ... Kaj si čutil?«

Primer

Supervizant reče: »Otrok je bil nesramen do mene.« Supervizor vpraša: »Kaj je otrok rekel, kaj je naredil? In kaj si ti ob njegovih besedah pomislil, začutil ...?« S tem se izognemo interpretacijam in vodimo supervizanta k raziskovanju svoje fenomenologije. Usmerimo ga v očitno in pomagamo ozaveščati, kakšen pomen daje posameznim elementom v situaciji. »Otrok je nesramen.« so namreč že razlaga, vrednotenje in interpretacija otrokovega vedenja. Namesto tega, kar se zdi samoumevno, vabimo v raziskovanje supervizantovega doživljanja ob otrokovih besedah, s čimer se že odpirajo možnosti za drugačno razlago njegovih besed. V skupini se pogosto izkaže, da drugi supervizanti tega istega opisanega vedenja ne bi imenovali nesramnost.

Horizontalizem pomeni, da je vsak del, ki ga supervizant pove, enako pomemben kot katerikoli drugi del in supervizor ga s tem zavedanjem tudi posluša. Joyce in Sills (2014) v svoji knjigi pišeta, da je to tako, kot da bi sestavljali puzzle, v katerem je vsaj delček pomemben za celoto, ne glede na to, ali gre za del obraza ali del neba – ker šele vsi deli skupaj lahko tvorijo celotno sliko. V tem smislu je torej relevantno vse, tako supervizantov glas ali nagib telesa kot tudi vsebina zgodbe, ki jo predstavlja. Pomembno je tudi tisto, kar manjka. Zato je lahko supervizorjevo vprašanje tudi: »Ali je kaj, česar v tej situaciji niste opazili?« Ali pa supervizor sam pove, kaj po njegovem manjka v pripovedovanju oziroma česa supervizant ni omenil. Znotraj horizontalizma sta pomemben del tudi transfer in kontratransfer, ki postaneta del dialoga med supervizantom in supervizorjem. Supervizor se zaveda svojega kontratransferja in ga za potrebe procesa lahko tudi razkrije, pri čemer je seveda pomembno tudi njegovo zavedanje sebe, ali gre za projekcije oz. njegove fiksne geštalte.

Fenomenološko raziskovanje preprosto pomeni delati s tem, kar je »v trenutku« prisotno, kar je supervizant prinesel v supervizijo, in sicer brez interpretacij, komentarjev, sodb ali ocen. Supervizor je tako pozoren na gibanje, glas, dihanje, spremembe na izrazu obraza supervizanta in sledi vzorcu, ki se pojavlja. Supervizor spoštljivo ponudi svoja opažanja supervizantu in ga vabi, da opazi svoje

tukaj-in-zdaj-reakcije. To so lahko senzacije, občutki in čustva, misli ali podobe, ki vznikajo ob njegovem pripovedovanju.

Primer: »Opazila sem, da medtem ko govoriš o starših tega mladostnika, gledaš dol in zmiguješ z glavo (pri tem supervizor lahko z zrcaljenjem odslaka njeno gibanje glave) ... Si to opazila? Bi bila pripravljena ponoviti to gibanje glave počasneje in pogledati, ali se zaveš česa novega?«

S tem se približamo neposrednejši izkušnji, ki jo ima supervizantka s starši mladostnika, namesto da le sledimo zgodbi o starših. V geštaltu skušamo čim bolj in čim večkrat slediti neposredni izkušnji posameznika, zato pogosto namesto spodbude »Povej mi o ...« rečemo »Pokaži mi ...«, »Bodi ta oseba«.

Namen takšnih intervencij je povečati zavedanje, zato supervizanta lahko tudi povabimo, da pretirava z določenim gibom, kar pogosto pripelje do izostritve in večjega zavedanja.

DIALOG

Osnova za dialoško metodo v geštalt pristopu je to, da je teorija polja sama po sebi dialoška: supervizor in supervizant v svojem kontaktu soustvarjata drug drugega. Dialog bolj kot posameznike poudarja polje, vključuje tudi to, kar se med posameznikoma (in between) dogaja. Supervizor pa v dialogu vključuje tudi svoje doživljanje. Na ta način supervizor ali člani supervizijske skupine predstavljajo »drugega«, glede na katerega supervizant raziskuje sebe. To je posebna vrsta dialoga, ki se ne omejuje le na besedne izmenjave, temveč vključuje vse načine, na katere delujemo do drugega, in pričakovanja, kako bodo drugi delovali do nas. Vprašanja, ki si jih supervizor postavlja v tem dialogu, so lahko: »Na kakšen način se mi supervizant kaže? Na kakšen način me supervizant vzpodbuja, ali me skuša odvrniti od tega, da bi se mu pokazala? S katerimi značilnostmi se supervizant identificira (»Jaz sem takšen ...« ali »Sem takšna oseba, ki ...«)«.

Če se vrnem na obravnavo načel teorije polja: dialog je primer načela posameznosti, stvaritev enkratnih ljudi v enkratnem polju.

Zavedanje in dialog sta dve primarni orodji v geštaltu (Yontef in Simkin, 1989, v Joyce in Sills, 2014). Buber (1982) je definiral

tri temeljne elemente v dialogu, in sicer **prisotnost, inkluzijo in vzajemno komunikacijo** (*I-Thou, I-It in in between*).

POMEN IZRAZOV V PRAKSI

Prisotnost pomeni, da smo »tukaj in zdaj« s svojo pozornostjo, pomeni tudi našo pripravljenost, da se odkrito in pristno srečamo z drugim, da se zavedamo svojih misli, čustev in vedenja kot odziva nanje in odnosa, ki ga sooblikujemo. Poudarek je bolj na avtentičnosti kot na vlogi, ki naj bi jo kot supervizorji zavzemali. Naša odprtost in sprejemanje je tudi vabilo supervizantom v srečanje človeka s človekom, kar vsebuje hkratno zavedanje sebe, drugega in tistega, kar je med njima. Z drugo osebo smo lahko v I-Thou ali I-It odnosu. V I-It odnosu smo takrat, ko imamo drug do drugega nekakšen namen ter skušamo drugega pripeljati v smer določenega izhoda ali rešitve. V I-Thou odnosu pa dve osebi sodelujeta v odprti, spoštljivi in vzajemni komunikaciji brez namena, da bi na določen način vplivali druga na drugo. V superviziji in tudi sicer v življenju se izmenjujeta oba vrsti odnosa. Srce dobre komunikacije je v doseganju spoštljivega in vzajemnega odnosa in supervizor ne glede na svoje znanje in izkušnje ne zanemari, da je supervizant tisti, ki je strokovnjak svoje izkušnje.

Inkluzija pomeni, da smo prisotni in pripravljeni srečati drugega v njegovem fenomenološkem svetu, videti svet skozi njegove oči, da mu damo občutek, da je viden in slišan. Poskušamo začutiti, kako je biti ta oseba z vsemi njenimi mislimi, čustvi in prepričanji. Sočasno pa ohranimo občutek sebe kot ločene osebe.

Vzajemna komunikacija sledi iz prisotnosti in inkluzije ter pomeni, da smo kot posledico prisotnosti in inkluzije pripravljeni deliti svoj odziv, ki prihaja iz našega fenomenološkega sveta, pomeni odprto in iskreno komunikacijo. Nismo le ogledalo ali interpret, saj smo pripravljeni občutljivo izraziti tudi misli in občutja, ki ne delujejo nujno takoj simpatetično, so pa izraz realnega odnosa z drugo osebo, čeprav kdaj to vsebuje tudi občutenja in teme, za katere težko najdemo prave besede. Vendar se zavedamo, da lahko neizrečeno stoji med nami in drugim. Seveda to ne pomeni, da

rečemo vse, česar se zavedamo. To je zahteven vidik komunikacije, potrebna je veliko treninga, da ta vidik dobro izpeljemo. Kar rečemo, mora biti v podporo osebni in profesionalni rasti osebe, s katero delamo. »Biti z osebo« pogosto pomeni, videti v drugem kvalitete in potrditi njegov potencial.

V zvezi s pomenom vzajemne komunikacije in osredotočanjem na jedrne kvalitete supervizanta želim na tem mestu omeniti dr. Freda Korthagna, ki je po svoji osnovni naravnosti geštaltist in je s svojim modelom »core reflection« po mojem mnenju razvil izvrsten model refleksivnega razmišljanja in odzivanja, ki omogoča spoznavanje samega sebe.

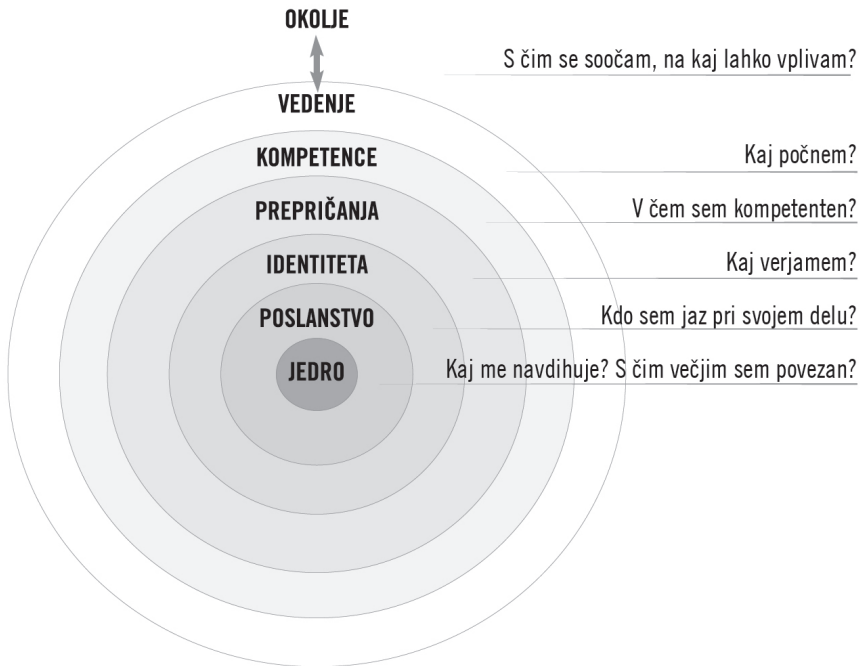
Korthagen in Vasalos (2005) poudarjata pomen jedrne refleksije, preko katere supervizant prepozna svoje globlje plasti: stališča, vrednote in prepričanja, subjektivne in implicitne teorije, ki sooblikujejo njegovo poklicno vedenje. Preko nje lahko vidi neskladje med tem, v kar verjame in kar dejansko počne.

V jedru so kvalitete in ideali, po katerih oseba hrepeni in jim poskuša slediti. Izkušnje kažejo (ne glede na opisani model), da ko ljudje govorijo o tem, kar jih v življenju navdihuje, kaj zanje v medosebnih odnosih deluje, in opisujejo trenutke, ko so se čutili slišane, sprejete in spoštovane, najdejo energijo in navdih za nadaljnje podvige, moč za soočanje z zahtevnimi ovirami, da sledijo doseganju ciljev in realizaciji sanj. Ko teče pogovor o teh vsebinah, jim žarijo obrazi in oči. Korthagen in Vasalos (2005) to imenujeta diamantna tehnika, saj oči žarijo kot diamant. To se zgodi, če sogovornik v njihovem pripovedovanju prepozna jedrne kvalitete. Prav jedrne kvalitete so gonilo razvoja posameznika, ki se je bil pripravljen razkriti in zaupati svoje poklicno ali življenjsko poslanstvo ter morebiti stopiti v stik z intimno vsebino, ki ga ovira, omejuje, plaši.

To so trenutki, ko si oseba dovoli biti to, kar je, in sicer v stiku s seboj tu in zdaj, in čuti navdušenje ter pretočnost v telesu (flow).

Povratno informacijo oblikujemo tako, da najprej poslušamo osebo in skušamo slišati, prepoznati, o katerih idealih govori, in ji to v povratni informaciji tudi povemo po posebnih korakih, ki jih Korthagen in Vasalos imenujeta dvigalo (elevator). Gre za to, da povratno informacijo izrazimo v štirih korakih. Začnemo pri svojem mišljenju, sledita čustvovanje in hotenje ter končno delovanje kot

odziv na supervizantovo pripovedovanje. S tem pripravimo situacijo, v kateri se lahko zgodi »resnično srečanje« med supervizorjem in supervizantom. Izkušnjo vzajemnega dialoga pa lahko supervizant prenese v svoje poklicno okolje.



SLIKA 1: Model čebule (Povzeto po Evelein & Korthagen, 2015)

Vsi elementi dialoga se prepletajo in tečejo vzporedno. Medtem ko smo prisotni in se vživljamo v zgodbo drugega, se hkrati zavedamo tudi sebe in iščemo način, da izrazimo svoj odziv.

S takšnim delovanjem je supervizor tudi model za supervizante, ki pri svojem delu – še posebno, če gre za poklice, v katerih delajo z ljudmi (učitelji, vzgojitelji, mladinski delavci, socialni delavci ali zdravniki) – potrebujejo več dialoga z uporabniki.

Zanimiv primer tega, kako je vplivalo spoznavanje geštaltističnih načel na njeno delo, v superviziji opiše M. Gillie (2010), ki

pravi, da je bila naučena, da ne kaže svojih reakcij in čustev med supervizijskim procesom. Opisuje situacijo, ko je supervizirala tim in so se v pripovedovanju o problemu znova in znova vračali k temu, da so dodajali nove in nove informacije, da bi rešili nek problem. Nekdo je predlagal, da gredo še enkrat skozi vse, pa so se na tak način spet vrteli v krogu. V tem je M. Gillie spontano vzkliknila: »Joj, prosim, ne še enkrat, tega ne bom prenesla!« Prav ta njena pripomba je prinesla spremembo, saj se ji je nekaj članov tima v tem pridružilo in odprlo se je novo videnje problema. Njeno mnenje je, da sta bila prav prisotnost in izražanje svojega občutja v tej situaciji ključna. Izkazalo se je, da ni bila edina, ki je v sebi zadrževala pomembne informacije (čustva, občutke, aspiracije in želje), saj so se tudi člani tima zadrževali v območju logičnega, predvidljivega, racionalnega. V članku se retorično sprašuje, kako je lahko pričakovala od supervizantov avtentični, pristni kontakt, če sama ni zmogla biti model takšnega odnosa. Malo po malem se je učila prezenze, si upala povedati, kaj se v njej dogaja, in gledati, kaj to v supervizantih prebudi, da bi povečala zavedanje in spodbudila učinkovito mobilizacijo energije v smeri novih rešitev. Takemu načinu v vsakdanjem življenju rečemo, da je začela misliti izven okvirov (out of the box).

Geštalt terapija pozna tudi druga izhodišča, ki so zelo pomembna in koristna za supervizijo: princip »tu in zdaj«, zavedanje, odgovornost, načelo »figura-ozadje«, kontakt in samoregulacija.

TUKAJ IN ZDAJ

Najbolj znan pojem v geštaltu je gotovo »tukaj in zdaj«. Ko smo v notranjem svetu in (po)doživljamo čustva in občutke, je kontakt z drugim tisto, kar nas potegne v novo realnost. Tako se ustvari realnost tega trenutka. Sicer lahko v kopreni prebujenih, a neozaveščenih občutij ostajamo v neki »drugi realnosti, ki je le znotraj nas«, ki se sicer za posameznika dogaja prav zdaj in prav tukaj, vendar v njej ni nobene nove kvalitete.

Ta se zgodi v kontaktu z okoljem. Šele kontakt nas zares potegne v realnost tega trenutka. Bolj konkretno lahko to razmišljanje ilustrira opis lastnega doživljanja ene od supervizantk:

»Večji del časa, ko me je supervizorka vodila v raziskovanje svojih čustev, občutkov pa tudi stališč, sem se počutila kot v nekem ovoju. Zavedala sem se sicer prostora, s čimer mislim na zavedanje o prisotnosti ljudi, poteka pogovora, vendar je bilo to zavedanje z roba. Najbolj pozorna sem bila na notranje dogajanje, ki se je odvijalo v meni. Za proces, ki se je takrat odvijal v meni, bi lahko rekla, da se je odvijal kakor v neka-kšnem paralelnem svetu. Šele s supervizorkinim vabilom, da z eksperimentom vstopim v relacijo z drugimi, sem se zavedla, da znotraj sebe doživljam čas in prostor čisto drugače. Tako kot tisti trenutek sem se namreč počutila velikokrat v življenju, posebej pogosto kot otrok. Vendar tega občutka nisem vedno znova preverjala in je zaradi prekinjenega kontakta ostal desetletja nespremenjen. Šele ko me je pozvala (»Poglej te ljudi tukaj.«), sem postala pozorna na prostor in sem se zavedela, da v sebi doživljam eno, zunaj pa je morda nekaj drugega. Morda nekaj novega. Zame sicer ni bilo novo to, da je zunaj nekaj drugega kot znotraj. Novo je bilo to, da sem videla, da jaz tega ne preverjam.

Zavedla sem se, da se izogibam kontaktu in s tem ne dovolim sprememb. Zavedla sem se, da je od nekdaj poznani občutek nemoči, žalosti in hrepenenja po stalnosti in varnosti, ki je bil prekinjen s to intervencijo, povezan z mojo željo po nespremenljivosti. Čas se je razdrobil na tisoč »zdaj« trenutkov. Najprej je uvid, da si želim, da bi se stvari ne spreminjale, prinesel odpor, šele nato osvoboditev. Najprej spoznanje, da ni nič stalnega, da ničemur ne morem zaupati, z njim pa je prišlo tudi zavedanje, da vsak trenutek prinaša novo možnost, tudi novo izbiro. Videla sem, da kar velja ta trenutek, ne velja tudi naslednji trenutek. A kakor sprejemanje ni enkrat za vselej, tudi nobena zavrnitev ni za vselej. Preverjati moram vsak trenutek, vsak prinaša novo možnost, prinaša pa tudi živost, spremembo. To spoznanje je prineslo občutek večje svobode. Pomeni imeti možnost izbire, nič ni več tako dokončno izgubljenega, kot se je zdelo prej, pa tudi nič tako dokončno dobljenega.«

V supervizantki se je ob soočenju z drugimi v skupini ob kontaktu na meji med njo in okoljem zgodila sprememba. Zavedla se je prekinitve kontakta, ki se je sicer velikokrat dogajala, a brez njenege zavedanja. Nekoč je prenehala preverjati realnost, ustvarila

si je neko svojo podobo, (ki je verjetno bila takrat in za tisti trenutek čisto ustrezna), a ker jo je posplošila, jo je s tem spremenila v postulat resničnosti enkrat za vselej.

Refleksija te superzantke kaže, »da poudarek na sedanjosti ni le terapevtska tehnika, ampak pomeni temeljito prevrednotenje posameznikovega odnosa do življenja« (Lamovec, 1995, str. 15). Supervizorjeva intervencija je usmerjena v »tukaj in zdaj«, in sicer s tem, da spodbuja zavedanje, ki ga »dosežemo tako, da smo iz trenutka v trenutek pozorni na to, kaj doživljamo in kaj se dogaja okoli nas« (prav tam). Tako supervizor lahko na primer vpraša: »Česa se sedaj zavedate? Kaj je za vas zdaj pomembno?« Tok zavedanja se v življenju pogosto pretrga, potopimo se v svoj svet in pogosto se niti ne zavemo, kdaj in s čim smo prekinili tok. Vanj spet vstopimo, ko si dovolimo neposredno doživljati sebe in svet okoli sebe. Fino je, če nas kdo zbudi.

Če supervizant začne opis svojih težav na posplošen način, je smiselno, da usmerimo njegovo pozornost v sedanji trenutek in da postane pozoren na trenutno izkustvo z nami.

Primer:

Supervizant: »Problem je v tem, da se kolegi kar naprej vtikajo v moje delo, visijo nad mano in od mene nekaj hočejo! ... Ne morem vsem ustreč. Nič ne morem proti temu nardit', sem jim že rekel, pa se nč ne spremeni, zdej sem čist brez volje, nimam energije!«

Supervizorka: »Pogosto doživljate tak občutek brezvoljnosti, občutek, da ste brez energije?« (s ponavljanjem njegovih izjav mu sporočam, da sem z njim, da me zanima, in tudi preverjam, ali ga prav razumem)

Supervizant: »Oh, kar naprej se tko počutim!«

Supervizorka: »Vedno? Ali tudi zdajle, ko meni govorite?« (usmeritev pozornosti v tu in zdaj)

Supervizant: »Ja, tko je vedno!« (še vedno odmaknjen pogled)

Supervizorka: »Mi lahko poveste, kako se počutite sedaj, v tem trenutku?«

Supervizant: »Ja, saj, sedaj, ko se tako pogovarjam, je drugače. Imam občutek, da me vi razumete.« (pogleda v supervizorko, začenja se doživljanje tu in zdaj – a še vedno nedoločno, s posploševanjem)

Supervizorka: »Poglejte, kaj je drugače zdaj. Kaj vi delate zdaj, da se drugače počutite?«

Tak pogovor okrepi supervizantovo prisotnost tu in sedaj. S pozornim poslušanjem, ponavljanjem njegovih trditev in preverjanjem. Ključno pa je predvsem usmerjanje pozornosti na sedanji trenutek. S tem ga priključimo iz nekakšnega posplošenega stanja in doživljanja v živ stik z nami in ga usmerimo v to, da se zaveda sebe, kaj on zdaj dela drugače. V tem začne opazovati razliko, drobno razliko, ki pa vendarle nakazuje nekaj novega.

FIGURA-OZADJE

V geštaltu je načelo figura-ozadje zelo pomembno. Po tem načelu je za človeka v vsakem trenutku najpomembnejša tista stvar, ki je v središču njegovega zanimanja, pozornosti, ki izstopa iz vsega njegovega splošnega doživljanja in izkustva. Temu pravimo figura, vse ostalo pa je ozadje. To, kar je v danem trenutku figura, ni nujno nekaj na splošno najpomembnejšega, nekaj življenjsko najpomembnejšega, ampak je preprosto nekaj, kar je po spletu kakršnihkoli okoliščin izstopilo iz ozadja v tem trenutku. Kaj je figura za supervizanta, opazimo tudi po tem, da se k njej pogosto vrača, da pri njem zaznamo več energije (emocij), kadar se dotakne določene teme. Zelo pomembno je slediti supervizantovim figuram (temam), ker je za supervizijsko delo najučinkovitejše prav delo s supervizantovimi figurami. Pogosta napaka je, da supervizor vnaša svoje figure, torej tisto, kar je zanj najpomembnejše, in ne sledi supervizantu. Posledica tega je, da se supervizant ne počuti slišane, videne in razumljene, ter se posledično skrha njun odnos.

Supervizantovo pozornost usmerimo na figuro s pravimi vprašanji in ga povabimo, da izlušči en konkreten problem, o katerem se želi nekoliko bolj konkretno pogovoriti. Delo osredotočimo na figuro, pri čemer poskušamo usmerjati pozornost na detajle, ki se jih oseba ne zaveda – ali se jih vsaj ne zaveda dovolj, da bi jih lahko uporabila kot koristno izkušnjo.

Večkrat pa supervizant pride tudi z zelo konkretnim vprašanjem, torej z zelo jasno figuro. Tu je pomembno spoštovanje

supervizanta in njegove odločitve: če on v danem trenutku želi predelati samo en svoj odprt problem (nezaključen geštalt, kot bi temu rekli v geštalt teoriji), ki je v tem trenutku zanj figura, je potrebno to sprejeti. To se v praksi pogosto dogaja. Supervizant pogosto pride s prošnjo po nasvetu, po nekih novih idejah ali rešitvah. Pomembno je, da tudi takemu pogovoru, ki je v osnovi svetovalni, dodamo prvine raziskovanja. Tako bo pridobil novo izkušnjo in morda tudi uvid v svoj problem, ki ga bo moral reševati dalje.

ZAVEDANJE

Ustvarjanje prepričanj in odnosa do sebe ter okolja se v življenju vedno začne z introjeksijo. Kot otroci ob odsotnosti lastnih izkušenj nekritično sprejemamo, introjiciramo stališča, zapovedi, prepovedi, omejitve, verovanja, prepričanj staršev, učiteljev in širšega okolja. V procesu zdravega odraščanja se mehanizem introjeksije vse bolj nadomešča oziroma dopolnjuje z bolj kakovostnim učenjem, v katerem sta prisotna predelava novih informacij in usklajevanje s preteklimi izkušnjami.

Včasih pa delujemo oziroma reagiramo avtomatsko, nekako brez možnosti izbire. Takrat je geštaltističen pristop zelo učinkovit. Gre za zavedanje »tu in zdaj«: zavedanje svojih občutkov, misli, želja ipd. (vzpostavljanje in utrjevanje stika s samim seboj) in zavedanje zunanje situacije ter okoliščin (vzpostavljanje stika z okoljem) je nujno, saj sprememb dejansko ne zmoremo, dokler ni zagotovljena vsaj minimalna stopnja zavedanja. Spremembo lahko začneš samo z mesta, na katerem si, ali – kot je rekel znani geštalt terapevt Bob Resnick na predstavitvi geštalt terapije za delo s pari v Ljubljani v novembru 2012 – »Ne moreš klicati iz Chicaga, če nisi v Chicagu.«

Krepitev zavedanja je proces, praviloma dolgotrajen. Vendar pa to ne pomeni, da v superviziji ne moremo ničesar narediti z zavedanjem, saj ga sprožimo in damo supervizantu neke usmeritve, kako lahko naprej sam krepí svoje zavedanje.

Zavedanje je smiselno usmeriti v naslednja področja: zavedanje svojega telesa, svojih občutkov in čustev, zavedanje svojih misli

in želja ter zavedanje svojega odzivanja na notranje in zunanje dražljaje.

Posebno področje zavedanja je zavedanje lastnih želja. Včasih se ljudje svojih potreb in želja le ne zavedajo, čeprav pravijo, da nimajo nobenih potreb in želja. V superviziji je mogoče veliko narediti s krepitvijo zavedanja svojih potreb. S tem preidemo na področje razmejevanja vlog, iskanje meja in odgovornosti, kar pa je pogosta tema v superviziji.

ODGOVORNOST

V geštaltističnem supervizijskem in tudi terapevtskem odnosu je poudarjena odgovornost supervizanta/klienta do svojih procesov in sprememb.

To je mogoče dosegati z ozaveščanjem lastnih možnosti za dosego uresničitve želja ter izbiro med temi možnostmi. V geštalt pristopu se trudimo opogumljati osebo, da sama išče različne možnosti, ji pomagati, da najde več možnosti, ter ji pomagati pri samem procesu izbire. Ključno pa je, da je na koncu izbira – z njo pa tudi odgovornost – njena. Da bi supervizor to zmožgel, mora temeljito razčistiti svoj odnos do supervizanta, postaviti jasno mejo lastne odgovornosti in sprejeti ter spoštovati supervizantovo osebnost.

Na začetku supervizijskega procesa si mnogi supervizanti predstavljajo, da so prišli »samo po nasvet«, in zelo pogosto je prisotna nejasnost v pogledu odgovornosti. Že s tem ko »prosijo za nasvet«, se pravzaprav oddaljujejo od lastne odgovornosti, od supervizorja ali skupine morda ne pričakujejo le nasveta, pač pa želijo, da bi namesto njih poiskal rešitev problema ali se celo odločil. Mnogi vedo, da bodo morali rešitev najti sami, potrebujejo le nekoga, ki bo skupaj z njimi razmišljal o problemu in jim pomagal nekoliko razjasniti zmedo ter nejasno situacijo.

Tako kot zavedanje je tudi prevzemanje odgovornosti počasen in dolgotrajen proces. Včasih pa je pot v odgovornost možna z uvidom.

Do uvida pride s pomočjo krepitve zavedanja svojega lastnega deleža in udeležbe v situacijah, ki jih supervizant doživlja kot težke

in ogrožujoče. Ko supervizant pripoveduje o obremenjujočih situacijah in doživetjih, ga spodbujamo k raziskovanju, da lahko odkriva, kako sam ustavlja svoj napredek in kaj dela, da bi se to spremenilo. Za postavljanje take vrste vprašanj moramo najprej zgraditi varen odnos in biti pozorni, da ne vzbudimo dodatnih občutkov krivde, manjvrednosti ali sramu. Različne razlage in prepričevanja pomenijo le oddaljevanje supervizanta od lastnega raziskovanja. S pravimi vprašanji pa usmerjamo supervizanta v drugačen razmislek o sebi (npr. »Kako vam je to uspelo?«). V tem vprašanju se skriva jasna usmeritev na odgovornosti, saj z vprašanjem sporočamo, da je ta dosežek njegova izbira in s tem njegova odgovornost. Vztrajanje na tej vrsti pogovora je lahko za osebo čisto nova izkušnja.

KONTAKT

Ključen pojem v geštaltu je prav gotovo kontakt. Kontaktna meja je tam, kjer se srečamo ali odmaknemo od svojega okolja, nas tako povezuje kot tudi ločuje. Je nekaj živega, spreminjajočega, vedno znova porajajočega. Kontaktna meja ni fiksna meja, ni zid ali ograja, kot bi morda mislili. Mann (2010) pravi, da je smiselno razumeti mejo tako kot mejo med morjem in peščeno obalo; težko rečemo, kje ta meja je, ker se neprestano spreminja, se giblje z vsakim valom.

Kkontaktna meja je torej tam, kjer se jaz sreča z nečim, kar je nejaz. To lahko doživimo, če naredimo eksperiment. Izberemo si šest pomembnih oseb iz svojega življenja in se poskusimo zavedati, kakšen kontakt imamo z vsako od njih. Potem pa si zamislimo prav te osebe v drugem okolju, na primer svojega šefa v našem domu, in opazujemo, kaj se dogaja v nas. Opazujemo, ali se v nas kaj zmehča ali otrdi, gremo v večjo odprtost ali odmik. Za zdravo funkcioniranje je pomembno, da so naše kontaktne meje dovolj fleksibilne, na eni strani dovolj prehodne, da se v okolju lahko hranimo, a tudi dovolj čvrste, da se zavarujemo.

Posameznika se srečata na »kontaktni meji«, kjer lahko ob dejstvu kakovostnega stika prihaja do potrebne izmenjave, učenja.

Meja ločuje posameznika od okolja, meja pa je tudi prostor, kjer se dogaja izmenjava. Izmenjava je možna, kadar je ta meja

odprta, kadar sta dve osebi v kontaktu. V geštalt terapiji in tudi superviziji je stik najpomembnejše dogajanje. Kot pravimo, da je stik bistvo terapevtskega procesa, lahko rečemo, da je stik tudi bistvo supervizijskega procesa.

Podrobnejša razčlenitev besede kontakt pokaže, da stik oblikujemo med dvema osebama ali s skupino na dejaven in tankočuten način, s taktom, z občutkom za primerno ravnanje z ljudmi. Stik nikoli ni neko stanje, ki bi lahko trajalo neomejeno dolgo. Je proces, v katerem sodelujemo. Pomembno je vedeti, da sodelujemo tudi takrat, ko na videz ne delujemo. Kar opazujemo kot kontaktno mejo, je ves čas spreminjajoč se proces na kontinuumu med popolno odprtostjo in tendenco k zlivanju (konfluenci), da vse sprejmemo in se z vsem strinjamo na eni strani in nesprejemanjem ter defenzivnostjo (kar lahko vodi v izolacijo) na drugi strani.

Kontaktna meja torej postane organ zavedanja, kar je novega v polju, saj le kontakt z nečim novim, kar ni jaz, kar omogoča rast in kontaktno mejo, lahko metaforično razumemo kot osmotsko membrano, ki omogoča delovanje v obe smeri – nekaj prihaja iz okolja v organizem in nekaj prehaja iz organizma v okolje, membrana ju istočasno povezuje in ločuje (Kotnik, 2003). Dodajamo razmislek, da težko vemo, komu pripada, saj je po našem razumevanju kontakt ravno ta proces prehajanja.

Kotnik (prav tam) izpostavlja, da so razlike v razumevanju kontakta že pri začetnikih geštalt teorije, saj se Perlsovo razumevanje kontakta razlikuje od Goodmanovega. Perls razume kontakt na način, da organizem gre v okolje in si vzame nekaj za svojo rast, kar pomeni, da organizem obstaja že pred kontaktom. Goodman pa razume kontakt kot kreativno prilagoditev razmeram okolja, kjer jaz hkrati preoblikuje okolje; gre za vzajemnost med organizmom in okoljem. Perls razume jaz bolj kot entiteto, Goodman pa ga obravnava kot proces, zanj torej jaza ni samega po sebi, ampak se vedno znova »ustvarja« v kontaktu z okoljem. V nadaljevanju je Kotnik (prav tam) izpostavil še eno pomembno dejstvo: rast je mogoča le, kadar je kontakt med organizmom in okoljem, torej interakcija med njima. Kadar je kontakt prekinjen, te interakcije ni in organizem (oseba) tudi v najbogatejšem okolju ne dobi zase tega, kar potrebuje. V zvezi s tem je zanimiva izjava Pearlsa (Clarkson,

1989, v Kotnik, 2004, str. 44), da »živali in rastline ne preprečujejo svoje rasti – le ljudje to delamo«. Govorimo torej o tem, da organizem/oseba prekinja kontakt, kar v geštaltu imenujemo prekinitve na kontaktni meji.

Kako oseba to počne? Ali si v vsakokratni situaciji dovoli, da vzame iz okolja to, kar potrebuje? Ali lahko izbira? Ali reče ne, kadar nečesa ne želi, ne mara? Glede na to, kako to oseba počne, delimo prekinitve v pet skupin. Načini prekinitve kontakta ali motnje na kontaktni meji so:

- introjeksija,
- retrofleksija,
- projekcija,
- konfluenca (zlitje),
- defleksija (razvodenitev).

Vse te oblike motenj na kontaktni meji preprečujejo občutenje in izražanje čustev in impulzov, zmanjšujejo kontakt s samim seboj, ovirajo pa tudi navezovanje kontaktov.

Na kratko povzemam temeljne značilnosti vsake od teh oblik motenj na kontaktni meji.

INTROJEKCIJA

- Neko tujo težnjo, misel občutimo kot svojo, čeprav je v resnici nismo integrirali v osebnost, ampak smo jo »požrli«, ostaja tujek. Mnoge introjekte smo ustvarili v otroštvu in mladostniškem obdobju, lahko pa jih seveda ustvarimo kadarkoli kasneje v življenju. Za nas so »resnice«.
- Ob zavedanju introjekta imamo lahko na fizični ravni občutek, da zbuja občutek siljenja in gnusa, kar »izbruhali« bi ga.
- Introjekte moramo kasneje v življenju razgraditi, odvreči neustrezno, ostalo – kar ustreza naši realnosti – pa asimilirati.
- Okolje je premočno, oseba je v okolju nekako pasivna in vse požira. Trudi se biti zadovoljna s tem, kar dobi. Opazimo lahko neskladnost besed in obnašanja. Oseba se pogosto zaveda le občutka gnusa in odpora.

- Osebna rast pomeni razviti sposobnost, da prežvečimo vse, kar prihaja od zunaj. Pogosto je smer rasti aktivacija energije, da se oseba nauči reči NE.

RETROFLEKSIJA

Zaradi pritiska okolja se zgodi preusmeritev energije, ki bi jo posameznik moral usmeriti navzven za zadovoljitev svojih potreb. Težnja se razcepi, oseba namesto navzven usmeri energijo (na primer jezo) navznoter, kar se kaže kot mišična napetost, trdota, krčevitost (en del v eno smer, druge del v drugo). Pojavijo se lahko različne oblike kompulzivnega vedenja:

- sebi dela to, kar je želel nekoč narediti drugim;
- telesno: se boža, se ščipa, se ziba;
- jezikovno: sprašuje samega sebe, se posvetuje s sabo, si očita, se prepričuje ...;
- občutki krivde, samoobtožbe: večina jih je namenjena drugemu, predstavlja obtožbo drugega.

Osebna rast pomeni razvijanje sposobnosti, da oseba prepozna, kaj je tisto, kar zadržuje v sebi, in kaj bi rada rekla ali naredila drugim oziroma kaj bi rada, da bi drugi naredili zanjo, in jim to tudi pove. Pogosto je ta proces povezan z delom na polarnostih. Dokler je ena stran potisnjena v nedejavnost, do kontakta ne more priti, zato razrešitev konflikta ni možna. Ponovna vzpostavitev kontakta med nasprotujočima si deloma povzroči krepitev konflikta. Dialog med obema deloma/polarnostma vodimo tako dolgo, da pride do energetske sprostitve, potem pa se lahko zgodi ponovna integracija, ki je na novi ravni.

Zavedanje prinaša izbiro, posameznik se odloča, kaj bo izrazil in česa ne, pridobi nadzor in odgovornost.

PROJEKCIJA

Projekcija pomeni, da svojih čustev in lastnosti ne prepoznamo kot svojih, ampak jih pripišemo drugim (pojavlja se skupaj z introjeksijo in konfluenco). Če se hočemo zavedati svojih projekcij ali če želimo spodbuditi zavedanje pri drugi osebi, lahko s parafraziranjem

preverjamo svoje doživljanje. Vprašanja Kaj opazamo?, Kaj čutimo?, Kaj domnevamo? nas vodijo v razlikovanje med tremi vrstami izkustva (opažanjem, čustvovanjem in mišljenjem).

Kadarkoli začutimo močan odpor do vedenja neke osebe, je potrebno preveriti, ali imamo v ozadju projekcijo. Predlagamo življanje v drugega – zavzemanje položaja drugega.

KONFLUENCA:

- zlitje, zabrisanje meja med seboj in drugo osebo;
- sledimo (nezavednemu) »dogovoru«, da se ne bomo razlikovali;
- nezavedna odpoved svoji individualnosti, strah pred ločenostjo, naraščajoče nezadovoljstvo;
- občutki krivde ob drugačnih, samostojnih odločitvah, samostojnost, neodvisnost je izdajstvo (zamera), mnogo neizražanih zahtev, ki se jih le medlo zavedajo;
- pričakujejo, da bo drugi »bral«, »čutil« in izpolnil njihove potrebe; pogosto so razočarani.

Osebna rast je v tem, da razvijemo, obudimo pozornost na lastno doživljanje: Kaj želiš ta trenutek? Da se naučimo prepoznavati lastne težnje in potrebe ter želje in jih sporočati okolju.

- Pomembni eksperimenti so domišljjski dialogi z drugimi ali deli sebe.
- Naučiti se izraziti sebe na nedvoumen in nekontradiktoren način.

DEFLEKSIJA

Razvodenitev, da bi zmanjšali intenzivnost neposrednega kontakta z drugim. Kaže se kot nekongruentnost:

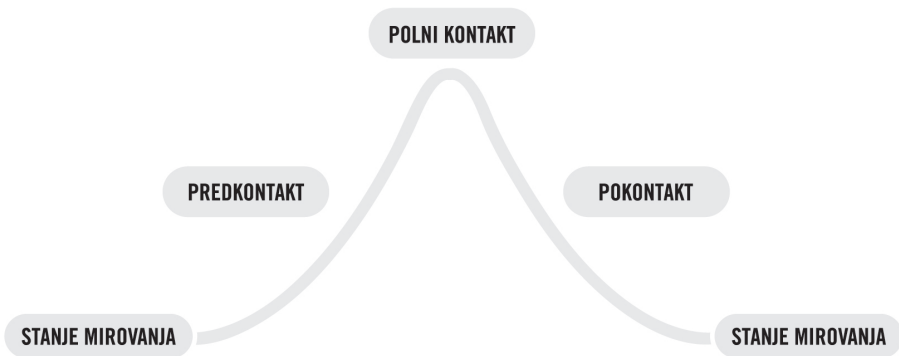
- oseba se smehlja, ko govori o težki izkušnji,
- pretirano govorjenje, hitenje,
- govorjenje na splošno,
- izogibanje stika z očmi,

- uporaba milejših izrazov,
- obračanje na šalo, zdolgočasen pogled,
- cinične pripombe.

To vodi v občutke pomanjkanja komunikacije, praznine, nerazumevanja, neobčutljivosti, utrujenosti, naveličanosti in osiromašenje odnosov. Usmerjanje osebe v direktnost, da se osredotoči na bistvo, omogoča njeno osebno rast. Pomembno je, da ji damo povratno informacijo, kako deluje na druge.

FAZE V KONTAKTU

V proces kontakta vstopamo in izstopamo. Ta proces ima pomembne stopnje – svoje pripravljalne faze ter odmevanje po njegovem zaključku, prekinitvi kontakta. Ponazorimo ga lahko s krivuljo kontakta (Žorz, 2008, v Pelc, 2009).



SLIKA 2: Krivulja kontakta (Žorz, 1996, v Pelc 2009: 352)

Celovit, kakovosten kontakt imamo samo takrat, kadar le-ta vključuje vse faze. V stanju mirovanja se pojavi najprej neko vznemirjenje, potreba, ki izzove potrebo po stiku. Nato posameznik postane

dejaven, pripravlja se na kontakt. V »polnem kontaktu« se posameznik »odpre«. Takrat se zgodi izmenjava, prenos sporočila od enega k drugemu. V pokontaktu je stik sicer že prekinjen, a je posameznik še vedno v intenzivnem stiku s tem, kar se je pravkar zgodilo; predeleže izkušnjo, jo ponotranja, sprejema vase, zapisuje v svoj spomin. Pogosto je v tej fazi sporazumevanja posameznik umaknjen vase, gleda navzdol, kar nam da vedeti, da še ni pripravljen na ponovni stik. Ko se povrne v stanje mirovanja, je pripravljen na naslednji korak. Običajno takrat dvigne pogled, spet lahko vzpostavimo očesni stik, če ga zmore, sicer morebiti pogleda po prostoru, nas ob tem samo oplazi s pogledom in – čeprav minimalno – spremeni držo telesa. Proces izmenjave, proces stika (kontakta) je občutljiv. Iz kakršnihkoli razlogov v katerikoli fazi lahko pride do prekinitve procesa. Prekinitve procesa sama po sebi ni vedno samo slaba. Lahko gre za nujno valovanje v toku sporazumevanja, ki vključuje vstopanje v kontakt in umik iz njega. Prekinitve so lahko tudi del psihičnih procesov, ki potekajo na zavedni ali nezavedni ravni in ovirajo proces sporazumevanja. Tako lahko njihovo prepoznavanje in ozaveščanje, kako pri posamezniku delujejo na kakovost odnosov, pomembno doprinesejo k zelenim spremembam (Pelc, 2009).

Oseben stik je ključ do sočloveka. Vzpostavlja se z odprtostjo in iskrenostjo o tem, kar smo, kar se resnično dogaja z nami v naših mislih, čustvih, ne pa samo preko tega, kar bi sami radi bili. Oseben stik je tudi samorazkrivajoč, zaradi česar je posameznik bolj ranljiv, kakor bi bil v neosebne stiku. Oseben stik se tako oblikuje na vseh ravneh procesa sporazumevanja (Bouwkamp, 2008 v Pelc, 2009). Neosebna sporočila bomo preoblikovali v osebna, če bomo govorjenje o problemih drugih spremenili predvsem v primerno govorjenje o sebi in lastnih ovirah. Pomembno je, da »govorjenje za drugega« spremenimo v »govorjenje drugemu«. Skrbeti moramo, da vsak govori zase. Oseben stik poglobimo, če v pogovoru vprašanja spreminjamo v trditev. Bolj kot razumevanje, »zakaj«, nas zanima iskanje odgovorov na vprašanje »kako«. Vprašanja so na mestu, kadar prihajajo iz interesa in raziskovanja, ne pa kot izogibanje dajanju neposrednih sporočil.

Pogosto osebi primanjkuje besed, s katerimi bi zmogla izraziti notranje psihično doživljanje in občutenje. Še preden najde

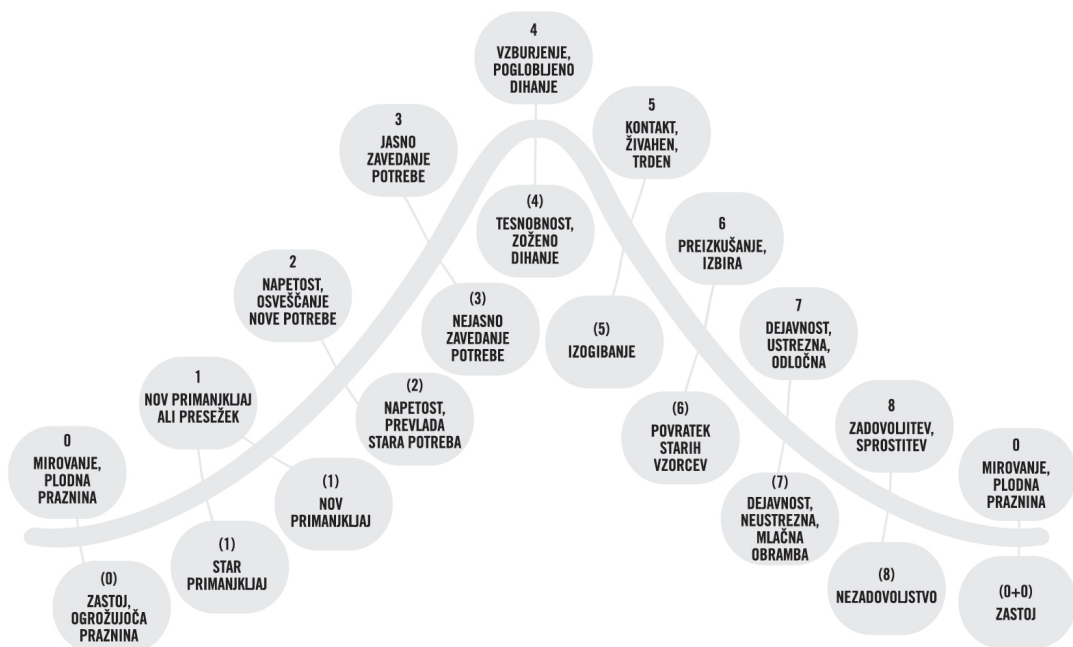
besede, lahko v sebi prepozna odziv telesa. Telo je lahko bogat vir informacij o nas samih in o drugih. Da bi več vedeli o lastnem čustvovanju, je pomembno, da se naučimo prepoznovati sporočila, ki se odražajo v občutkih in fiziologiji telesa. Z jasnejšo predstavo in razumevanjem ter prepoznavanjem čustev ustvarjamo pogoje za uspešnejše samouravnavanje, organiziranje čustvenega doživljanja in odzivanja.

STOPNJE ORGANIZMIČNEGA PRETOKA

Kot sem že na začetku omenila, M. Gillie (2011) v svojem članku *The Gestalt Supervision Model* izpostavlja, da teoretski okvir, ki ga uporablja geštalt supervizor, vsebuje tudi teorijo o naravi človeškega funkcioniranja. V mislih ima stopnje organizmičnega pretoka ali (drugače rečeno) princip samoregulacije. Ta lahko poteka fluentno, brez zastojev ali pa prihaja do motenj, ki jih je potrebno ozavestiti. Motnje lahko nastajajo že v delu zavedanja potreb, lahko pa kasneje pri prepoznavanju ali pa pri mobilizaciji energije za novo akcijo, ki bi prinesla rešitev oziroma zadovoljitev potrebe.

Lamovec (1995) pravi, da organizmično samouravnavanje teži k homeostazi in da vsi živi organizmi ter njihovi podsistemi sledijo vzdrževanju dinamičnega ravnotežja v polju, ki ga tvori organizem skupaj z okoljem. V tem smislu se v geštalt pristopu izraža tudi prepričanje, da je zmogljivost notranjega ravnovesja in skladnega zadovoljevanja potreb del človekove narave. Po drugi strani pa je človek edino bitje, ki lahko dela nekaj, kar bo oviralo njegovo rast (Kotnik, 2003). Če pristiski okolja prevladajo samouravnavanje organizma, se energija preusmeri ali razcepi, se obrne navznoter namesto navzven v zadovoljevanje potreb. Posledica je pasivnost organizma ali pa enostransko prilagajanje.

V tekočem organizmičnem pretoku opazimo, da oseba oziroma organizem spontano izbira vse tisto, kar potrebuje za rast, to asimilira, kar je nepotrebno, pa zavrže. Oseba je zmožna jasno poznati svojo potrebo, mobilizirati svojo energijo in doseči izpolnitev svoje potrebe. Posledično lahko vidimo v osebi jasnost, vitalnost, notranjo motiviranost, kontakt s seboj in okoljem. Ko oseba doseže



SLIKA 3: Pretok organizmičnega samouravnavanja (Lamovec, 1995:11)

izpolnitev potrebe, vidimo pri njej tudi zadovoljstvo in umiritev. Tako se prepozna pretočen samoregulacijski tok.

Kot prikazuje Slika 3, poznamo v samoregulacijskem pretoku več stopenj.

0. stopnja predstavlja mirovanje organizma, v katerem je osebi prijetno, ugodno. To je stanje plodne praznine.
1. stopnja: v organizmu se pojavi primanjkljaj.
2. stopnja: primanjkljaj povzroči napetost.
3. stopnja: zavedanje potrebe je vedno jasnejše.
4. stopnja: zavedanje potrebe močno dvigne raven energije v telesu in pripelje organizem v stanje vzburjenja – aktivacija.
5. stopnja: organizem gre v kontakt z okoljem.

6. stopnja: odprta je možnost novega, eksperimentiranje – organizem išče zase najboljšo možnost.
7. stopnja: dejavnost.
8. stopnja: zadovoljitev, asimilacija ... Organizem se vrne na točko mirovanja.

Motnje organizmičnega pretoka se lahko pojavijo na različnih stopnjah in prav tu se tudi začne svetovalno in supervizijsko delo. Pomembno je, da supervizor prepozna, na kateri stopnji je prišlo do motnje oziroma prekinitve, in da podpre supervizanta, da to ozavesti in poišče v sebi ali okolju podporo, da bo lahko zadovoljil svojo potrebo.

- o. stopnja predstavlja mirovanje organizma, vendar je občutek zastoja, neprijeten občutek ujetosti.
1. stopnja: v organizmu se pojavi primanjkljaj, hkrati pa se pojavijo še druge potrebe.
2. stopnja: primanjkljaj povzroči napetost, v kateri oseba ne ve, kaj bi pravzaprav rada.
3. stopnja: nejasno zavedanje, nezadovoljstvo.
4. stopnja: nezadovoljstvo povzroča tesnoba, osebi primanjkuje energije. Ne preizkuša novih načinov zadovoljevanja potreb.
5. stopnja: z okoljem gre v psevdokontakt.
6. stopnja: ponavlja stare, neustrezne načine obnašanja.
7. stopnja: neusklajenost s trenutno situacijo in pod močnim vplivom motenj na kontaktni meji.
8. stopnja: posameznik se znova znajde v slepi ulici, ne zadovolji ne starih ne novih potreb, poveča se zaloga nedokončanih poslov. Nezadovoljene potrebe še nadalje povečujejo napetost in tesnobo.

Motnje torej lahko nastajajo na različnih stopnjah organizmičnega pretoka, lahko že v fazi zavedanja, oseba lahko potrebe sploh ne prepozna. Pogosto je potreba sicer že zajeta v supervizijskem vprašanju, večkrat pa supervizant potrebuje pomoč pri formuliranju pravega vprašanja ali pa se le-ta spreminja skozi proces supervizije.

Oseba poskuša nemir in tesnobo umiriti, namesto da bi prisluhnila sebi. Težko prenaša vznemirjenje, občutke in čustva ob tem, opazimo lahko, da oseba takrat tudi zadržuje dih. Zato v geštaltu posvečamo pozornost tudi telesnemu odzivu in predvsem dihanju. Zavedanje telesa in dihanje sta prva opora, ki jo vsak od nas lahko najde v sebi.

Motnje v organizmičnem pretoku imenujemo motnje na kontaktni meji. Zaradi motenj na kontaktni meji posameznik ne eksperimentira, ne preizkuša novega in ostaja v ujetosti in polju starih izbir. Prav odpiranje novih možnosti, drugačnih pogledov in rešitev pa je cilj supervizije.

Mnogi ljudje se sicer zavedajo potreb, zmorejo vzpostaviti ustrezen kontakt, ne zmorejo pa aktivirati energije in postati dejavni, to je izpeljati tistega, kar so tako dobro načrtovali. Pri tem je potrebna pomoč v smislu razvijanja odločnosti in vztrajnosti, da izpeljejo stvari do konca. Edukacijski del supervizije nastopi lahko pri iskanju ustreznih strategij za realizacijo cilja, kajti samo zavedanje pogosto ni dovolj.

Motnja v organizmičnem pretoku pa je lahko tudi na zadnji stopnji, ko se preprosto ne znamo sprostiti po opravljenem delu, ne vidimo dosežkov in jih ne znamo proslavljati. Zato tudi ne začutimo zadovoljstva, ker je v nas stalen pritisk po še več, po boljšem, kar posledično vodi v izčrpanost in nezadovoljstvo kljub množici dosežkov. Tedaj je supervizijsko delo usmerjeno v prepoznavanje doseženega in sposobnost proslavljanja uspehov, preden gremo v nove akcije.

PARADOKSALNA TEORIJA SPREMEMBE

Za razumevanje teoretskega okvira uporabe geštalta v superviziji je pomembna še ena teorija, poznana kot »paradoksalna teorija spremembe«, katere avtor je Beisser (1970, str. 107) in ki pravi, da »se sprememba pojavi, ko oseba postane to, kar je, in ne, ko poskuša postati to, kar ni.« To je korak v spremembo »ostati s tistim, kar je« namesto poskušanja postati tisto, »kar bi moral biti«, saj to

sproža v osebi veliko odporov. Paradoksalno se sprememba zgodi, ko posameznik popolnoma stopi v realnost tega, kar je, in se s tem odprejo nove možnosti za izbiro. Pogosto se takrat v njem pojavi tudi več energije, ker se osvobodi pritiska/občutka prisile in dobi občutek, da lahko izbira. To pa je nujna podpora procesu človekove rasti in spreminjanja.

M. Gillie (2010) opiše preprost, a zanimiv razvoj dogajanja v superviziji s skupino mladih ljudi, ki so pogosto izražali nemoč. Na srečanju je namreč izrazila, kaj doživlja, izpostavila je, da jo vsa ta nemoč, ki jo izražajo, izčrpava, in jih vprašala, ali se njim tudi tako dogaja. Opazila je nekaj članov, ki so ji prikimavali. Zvestno je sledila temu, da jih je povabila, da so ostali s svojo nemočjo, ne da bi jo poskušali spremeniti oziroma se ji upirati. Nasprotno – začeli so jo celo še stopnjavati in čeprav na srečanju v smislu reševanja težav niso prišli prav daleč, so srečanje zaključili s smehom. Ko pa je z vodjo tima govorila teden dni kasneje, ji je povedal, da se je situacija v timu nekako spremenila. V tem opisu Gillie (prav tam) izpostavlja dva ključna geštalt principa: prvi je delo na zavedanju trenutne situacije, drugi pa je, da se sprememba zgodi, ko si v polnosti to, kar si, in ne takrat, ko poskušaš biti to, kar nisi.

SKLEP

V osnovi geštaltističnega modela je torej vedenje o naravi človeškega funkcioniranja – to je kontinuum izkustva, ki ponuja odličen kompas skozi supervizijsko srečanje: vpogled v to, kje je supervizantova energija, kaj je oz. česar ni v njegovem zavedanju, kako mobilizira energijo, kako gre v akcijo ali ne in kako se zaustavlja (Gillie, 2010).

Če strnemo vse navedeno, je po mnenju Žorža (2000) osrednja pozornost supervizorja v geštalt pristopu namenjena teoriji polja, ki jo beremo kot geštalt situacije oz. kontekst. Znotraj konteksta supervizor skrbi za kakovost kontakta, ki temelji na osebni odnosu in dialogu. Nadalje Žorž poudarja, da skozi fenomenološki način dela in s krepitvijo kakovosti zavedanja »tu in sedaj«

supervizor podpira vzpostavljanje in utrjevanje supervizantovega stika s seboj in okoljem, zaznava načine prekinitve kontakta s supervizantom, je osredotočen na sedanji trenutek ter podpira proces samoregulacije. V tem procesu supervizant prepoznava možnosti in nove izbire ter krepi odgovornost. Celostna naravnost supervizorja pa spodbuja naravne težnje supervizanta za realizacijo potencialov (prav tam).

Rastemo in spreminjamo se – paradoksalno – tako, da najprej sprejmemo sebe in svoj položaj in ne poskušamo biti nekdo ali nekaj drugega. Sprememba prihaja tudi skozi odnos, ko supervizor prinaša v proces svoj odprti in človeški odziv s tem, da je res prisoten, v dialogu s supervizantom pa se lahko srečata kot dve osebi. Ne nazadnje pa je za supervizanta pomembno zavedanje lastnega procesa, s katerim je prišel do nove izbire ali nove rešitve. Tako postane znalec svoje poti.

LITERATURA

- Beisser, A. (1970). The paradoxical theory of change. Pridobljeno s <http://gatla.org/wp-content/uploads/reader/Paradoxical%20Theory%20of%20Change.pdf>
- Buber, M. (1982). *Princip dialoga*. Ljubljana: Društvo izdajateljev časnika 2000.
- Evelein, F. A. J. in Korthagen, F. G. (2015). The Onion model. V F. A. J. Evelein in F. G. Korthagen, *Practicing Core Reflection*. New York, London: Routledge. Pridobljeno s [http://documents.routledge-interactive.s3.amazonaws.com/9780415819961/21.%20The%20onion%20model%20\(Figure%207.1\).pdf](http://documents.routledge-interactive.s3.amazonaws.com/9780415819961/21.%20The%20onion%20model%20(Figure%207.1).pdf)
- Gillie, M. (2010). Quality of connection in coaching and supervision: the role of Gestalt. Pridobljeno s <http://www.thegilliepartnership.co.uk/Marion-Gillie-Publications.html>
- Gillie, M. (2011). The Gestalt Supervision Model. V J. Passmore (ur.), *Supervision in Coaching: Supervision, ethics and continuous professional development* (str. 45–64). London: Kogan Page. Pridobljeno s <http://www.thegilliepartnership.co.uk/Marion-Gillie-Publications.html>

- Joyce, P. in Sills, C. (2014). *Skills in Gestalt Counselling & Psychotherapy*. London: Sage.
- Korthagen, F. in Vasalos, A. (2005). Levels in reflection: core reflection as a means to enhance professional growth. Pridobljeno s <http://kernreflectie.nl/Media/pdf/Levels%20in%20reflection.pdf>
- Kotnik, R. (2003). Teoretski in metodološki problemi procesa v superviziji. *Socialna pedagogika*, 7(1), 37–52.
- Kotnik, R. (2004). *Metodologija in tehnologija geštalt supervizije. Metode in tehnike supervizije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta.
- Lamovec, T. (1995). *Načela gestalt terapije za vsakdanje življenje*. Ljubljana: Arx.
- Lamovec, T. (1997). *Načela gestalt terapije za vsakdanje življenje II*. Ljubljana: Arx.
- Mann, D. (2010). *Gestalt Therapy: 100 Key Points and Techniques*. London: Routledge.
- Pelc, J. (2009). *Ravnanje strokovnih delavcev pri ravnanju z otroki z manj sprejemljivimi oblikami vedenja*. V V. Tašner (ur.) *Brez spopada: kultur, spolov, generacij* (str. 345–362). Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
- Perls, F., Hefferline, R. F. in Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy: Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: A Delta Book.
- Philippson, P. (1996). *Eden od zemljevidov gestalt terapije*. Pridobljeno s <http://www.gita.si/besedila>
- Žorž, B. (2000). *Supervizija v luči teorije polja (geštaltistični pristop)*. Zapiski s predavanja na Dnevih slovenske supervizije v Ljubljani na Pedagoški fakulteti, 24., 25. 11. 2000. Pridobljeno s <http://www.gita.si/besedila/#tri>