

UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA
SPECIALISTIČNI ŠTUDIJ POMOČ Z UMETNOSTJO

SPECIALISTIČNO DELO
INTEGRACIJA GIBALNO PLESNE TERAPIJE IN PSIHOLOŠKEGA
SVETOVANJA V INDIVIDUALNI SVETOVALNI OBRAVNAVI OTROK
IN MLADOSTNIKOV

Specializantka: Alenka Fifolt

Mentorica: prof. dr. Simona Tancig

Ljubljana, 2009

Zahvala

Mentorici prof. dr. Simoni Tancig se zahvaljujem za strokovne usmeritve in neomajno zaupanje.

Dragima prijateljicama Aleksandri Schuller in Metodi Crnkovič se zahvaljujem za prijateljsko podporo in skupna razmišljanja, ki so mi pomagala pri nastajanju dela.

Hvaležna sem očetu in mami za vsestransko podporo.

In na koncu mojemu Boštjanu. Za potrpljenje in pomoč pri oblikovanju naloge.

POVZETEK

V specialističnem delu preučujem povezovanje psihološkega svetovanja z gibalno plesno terapijo pri individualni svetovalni obravnavi otrok in mladostnikov. V teoretičnem delu opredelim in predstavim gibalno plesno terapijo, psihološko svetovanje ter možnosti povezovanja omenjenih pristopov.

V raziskavi preučujem, kako se gibalno plesna terapija dopolnjuje s psihološkim svetovanjem pri obravnavi otrok in mladostnikov, kakšen je odnos med obema pristopoma ter kako kombiniranje obeh pristopov doživljajo otroci oz. mladostniki, vključeni v obravnavo. Raziskava vključuje dve študiji primera kombiniranja gibalno plesne terapije s psihološkim svetovanjem, in sicer devetletno deklico, ki izhaja iz enostarševske družine s slabšimi socialnimi razmerami, pri kateri so delno prisotne težave pri socialnem vključevanju v razredno skupnost, ter mladostnico, ki izhaja iz družine, kjer je bilo navzoče dolgoletno fizično in psihično nasilje, posledično so prisotni znaki potravnatskih motenj s samopoškodbenim vedenjem.

Raziskava je potekala po modelu akcijskega raziskovanja. Za ugotavljanje učinkov obravnave so bila uporabljena različna psihodiagnostična sredstva.

Delež gibalno plesnih aktivnosti in psihološkega svetovanja je bil v obeh primerih različen, izbor metode pa odvisen od želja udeleženk in ocene svetovalke o ustreznosti izbire metode v dani situaciji.

Rezultati dajejo spodbudne rezultate glede možnosti kombiniranja obeh pristopov. Pristopa sta se v obeh primerih dobro dopolnjevala in skupno pripomogla k ciljem svetovalne obravnave. Zaznati je bilo povezanost med notranjimi duševnimi procesi in vzorci vedenja z gibanjem in plesom, kar daje dobro osnovo za povezovanje obeh pristopov. V obeh primerih ni bilo zaznati, da bi svetovalna obravnavo vplivala na splošno samopodobo, nakazana pa je možnost vpliva zlasti na telesno samopodobo. V primeru mladostnice je kombiniran pristop pomembno pripomogel pri predelavi psihičnih posledic travmatskih doživetij in urejanje udeleženkinih odnosov s primarno družino po dolgotrajni izkušnji nasilja v primarni družini. Pri 9-letni deklici individualna svetovalna obravnavo ni vplivala na socialne spretnosti in dekličine odnose z vrstniki, pripomogla pa je k vzpostavljanju bolj realistične telesne samopodobe in večji ustvarjalnosti v gibanju.

KLJUČNE BESEDE:

gibalno plesna terapija, umetnostna terapija, psihološko svetovanje, kreativnost, travma, otroci, mladostniki

SUMMARY

This expert dissertation presents a study of combining psychological counselling with dance movement therapy in individual treatment of children and youths. In the theoretical part dance movement therapy is defined and introduced, together with psychological counselling and the potentials of combining the said procedures.

The dissertation studies the ways in which dance movement therapy complements psychological counselling in treating children and youths, the relationship between both approaches, and how such combined treatment was accepted by children or youths in therapy. The paper contains two case studies of combining dance movement therapy with psychological counselling. The first is a study of a nine-year-old girl from a single parent family with unfavourable social conditions, with partial difficulties involving social inclusion in her school class environment. The second was a study of a teenage girl from a family with a long-term history of physical and mental violence, with consequential post-traumatic dysfunctions with of self-destructive behaviour.

Research work was carried out in accordance with the action-research model. Different psycho-diagnostic means were used to establish the effects of the treatment. The ratio of the dance movement activities and psychological counselling differed in both studies; the method selection depended on the participants' wishes and the researcher's assessment of the appropriacy of method selection in the given situation.

The findings indicate favourable results regarding the possibilities for combining both approaches. In both cases, the approaches complemented one another extremely well and jointly contributed towards counselling treatment objectives. A connection was noted between internal mental processes and behavioural patterns with movement and dance, which provides a solid foundation for combining the two approaches. In both cases it was not noted that the counselling treatment influenced the participants' general self-image, but there are hints of a potential influence on particularly the physical self-image. In the second, teenage girl case, the combined approach importantly contributed towards processing psychic consequences of traumatic experiences and settling the participant's family relations with her primary nuclear family after a prolonged experience of violence in the said primary family unit.

In the case of the nine-year-old girl, individual treatment did not influence her social skills and relations with her peers, but it did contribute towards her establishing a more realistic physical self-image and greater movement creativity.

KEY WORDS:

dance movement therapy, arts therapies, psychological counselling, creativity, trauma, children, youths

KAZALO

UVODNE MISLI	1
1. TEORETIČNI UVOD	3
1.1 Gibalno plesna terapija	3
1.1.1 Opredelitev gibalno plesne terapije	3
1.1.2 Teoretični pristopi v gibalno plesni terapiji	5
1.1.3 Nekaj o temeljnih konceptih v umetnostnih terapijah	7
1.1.4 Gibalno plesna terapija v dialogu s psihoterapevtskimi šolami	12
1.1.5 Značilnosti ter metode in tehnike gibalno plesne terapije	18
1.1.6 Analiza in ocenjevanje človekovega gibanja	23
1.1.7 Ustvarjalnost in gibanje	25
1.2 Psihološko svetovanje	29
1.2.1 Opredelitev psihološkega svetovanja	29
1.2.2 Teoretične paradigme psihološkega svetovanja	32
1.2.3 Metode in tehnike psihološkega svetovanja	34
1.2.4 Medosebni odnos v svetovalnem procesu	41
1.2.5 Psihološko svetovanje otrokom in mladostnikom	47
Srednje in pozno otroštvo in pomembni vidiki pri svetovalnem delu	48
Mladostništvo in pomembni vidiki pri svetovalnem delu	49
Svetovanje otrokom in mladostnikom s travmatskimi izkušnjami	52
Odraščanje v družini z nasiljem	56
1.3 Integracija gibalno plesne terapije in psihološkega svetovanja	57
2. OPREDELITEV PROBLEMA	63
3. RAZISKOVALNA VPRAŠANJA	63
4. METODOLOGIJA	64
4.1 Uporabljeni pripomočki	64
4.2 Udeleženci	66
4.3 Postopek	67
5. REZULTATI IN INTERPRETACIJA	68
5.1 Študija primera 1: Elena	68
5.1.1 Predlog za vključitev v svetovalno obravnavo in kratek opis predhodne svetovalne obravnave	68
5.1.2 Sklenitev dogovora o psihološki svetovalni obravnavi	69
5.1.3 Anamnestični in diagnostični pregled	70
5.1.4 Zaključne ugotovitve, postavitve ciljev in sklenitev dogovora	75
5.1.5 Struktura in opis svetovalne obravnave	76
Prvo srečanje	76
Drugo srečanje	77
Tretje srečanje	78
Četrto srečanje	79
Peto srečanje	80
Šesto srečanje	83
Sedmo srečanje	87
Osmo srečanje	88
Deveto srečanje	92
Deseto srečanje	95
Enajsto srečanje	97
Timski sestanek	99

Dvanajsto srečanje.....	100
Trinajsto srečanje	101
5.1.5 Evalvacija obravnave	101
5.1.7 Evalvacija obravnave z vidika integriranja psihološkega svetovanja	107
z gibalno plesno terapijo	107
5.2 Študija primera 2: Nataša	110
5.2.1 Predlog za vključitev in sodelovanje v skupinski gibalni delavnici.....	110
5.2.2 Vključitev v individualno gibalno plesno delavnico.....	111
5.2.3 Anamnestični in diagnostični pregled	112
5.2.4 Zaključne ugotovitve, postavitve ciljev in dogovora o svetovalni obravnavi.....	117
5.2.5 Struktura in opis svetovalne obravnave	118
Prvo srečanje	118
Drugo srečanje.....	120
Tretje srečanje	121
Četrto srečanje.....	123
Peto srečanje.....	124
Šesto srečanje	125
Sedmo srečanje.....	127
Osmo srečanje	128
Deveto srečanje	129
Deseto srečanje.....	130
Enajsto srečanje.....	131
Dvanajsto srečanje.....	132
Trinajsto srečanje	133
Štirinajsto srečanje	135
Petnajsto srečanje	136
Šestnajsto srečanje.....	137
Sedemnajsto srečanje	138
Osemnajsto srečanje	140
Devetnajsto srečanje.....	140
Dvajseto srečanje.....	141
Enaindvajseto srečanje	141
Dvaindvajseto srečanje.....	142
5.2.6 Evalvacija obravnave	143
5.2.7 Evalvacija obravnave z vidika integriranja psihološkega svetovanja in gibalno plesne terapije.....	148
6. ZAKLJUČEK.....	150
7. LITERATURA.....	153

UVODNE MISLI

Otroci in mladostniki s težavami so lahko deležni različnih oblik strokovne pomoči. Izvajajo jo lahko različni strokovni profili (npr. psihologi, specialni pedagogi, pedopsihiatri, socialni delavci, socialni pedagogi, psihoterapevti in drugi). Kdo in kakšno pomoč bo nudil otroku oz. mladostniku, je odvisno od narave njegovih težav kot tudi dostopnosti posameznih služb v okolju. V svetu in pri nas se razvijajo različni svetovalni in psihoterapevtski pristopi. Tudi pri nas se v zadnjih desetletjih vse bolj razvijajo kreativne umetnostne terapije, tj. likovna, dramska, glasbena in gibalno plesna terapija. Pogosto je tudi združevanje različnih kreativnih medijev pri terapevtskem delu z uporabniki.

Specialistični študij Pomoči z umetnostjo, namenjen »različnim profilom predvsem diplomantom humanističnih smeri«, lahko ponudi omenjenim profilom pri njihovem strokovnem delu novo kvaliteto pristopa k posamezniku in skupinam.

Sama kot psihologinja svetovalno delam z otroci in mladostniki z različnimi težavami. Preprosto povedano bi lahko psihološko svetovanje opredelili kot strokovno obravnavo psihičnih težav z različnimi psihološkimi metodami. V nadaljevanju bom na kratko poskušala orisati psihološki vidik. Glede na to, da ne obstaja edinstven pogled na osebnost, na človekov razvoj, na razumevanje nastanka različnih psihičnih težav oz. motenj, ne obstaja tudi enovito psihološko svetovanje. Psiholog pri razumevanju posameznika, njegovih težav, potreb in želja izhaja iz psihoškega pogleda na človeka, njegovo osebnost, razvoj in razumevanje težav. Psihologija kot »nauk o duši, duševnosti« proučuje človekovo duševnost, tj. duševne pojave (zaznave, čustva, misli, želje, hotenja), osebnost in obnašanje. Psiholog je pri svetovanju usmerjen v razumevanje in natančejšo opredelitev posameznikovih težav, njegovega doživljanja težav, potreb in želja v zvezi s svetovanjem. Pri tem pridobi podatke o navedenem s pogovorom (oz. bolj ali manj strukturiranimi vprašanji, intervjujem), z opazovanjem in pogosto preko psiholoških instrumentov (vprašalniki, testi, lestvice ...). Na podlagi tega s svetovancem sklene dogovor o svetovanju. V svetovalnem procesu psiholog uporablja metode in tehnike, ki izhajajo iz psihologovega izbranega teoretičnega pristopa razumevanja osebnosti, posameznikovih težav in pristopa k reševanju težav oz. doseganju ciljev. Pri svetovalnem delu z otroci in mladostniki izhaja iz poznavanja razvoja otroka in s tem povezanimi razvojnimi potrebami otrok. Usmerjen je na zavedne (pogosto tudi na nezavedne) duševne pojave in njihovo povezavo z vedenjem in odnosi s pomembnimi bližnjimi osebami. Pri svetovanju izhaja iz različnih teoretskih pristopov (npr. humanistični, vedenjsko-kognitivni, sistemski). Ob zaključku svetovanja s svetovancem ocenita svetovanje z ozirom na sklenjen dogovor.

Psiholog lahko pri svetovalnem delu uporablja ekspresivne tehnike. Te so najpogostejše pri delu z otroki, kjer je uporaba govora in verbalnih tehnik omejena, saj še poteka razvoj na vseh področjih. Ekspresivne tehnike so lahko uporabljene v omejenem obsegu (npr. zgolj v okviru psihodiagnostike), lahko pa tudi širše, tekom svetovalnega procesa (izražanje notranjega doživljanja, predelovanje notranjih vsebin) in ob evalvaciji svetovalnega procesa. Najpogosteje psiholog nudi otroku ekspresijo, sam pa aktivno ni soudeležen v kreativnem izražanju. Pogosto nudi otroku možnost igre preko risanja, uporabe lutk, igrač. Gibalno plesno izražanje ni praksa psihološkega svetovanja.

Gibalno plesno terapija lahko preprosto opredelimo kot uporabo kreativnega plesa in giba v terapevtskem odnosu (Payne, 1992). Bazira na osnovni predpostavki o povezanosti zavednih in nezavednih duševnih procesov in osebnosti s človekovim telesom, njegovim vedenjem oz. bolj specifično gibanjem. Kot oblika terapije ali psihoterapije gibalno plesne terapije temeljijo na različnih psiholoških teorijah (npr. analitična, vedenjsko-kognitivna, humanistična in razvojna paradigma). Nekateri umetnostni terapevti nasprotujejo povezovanju s psihološkimi teorijami in vidijo svojo prakso zasnovano na specifični teoriji in metodah umetnostnih terapij, povezanih s kreativnim procesom znotraj umetnostnega medija. Pogoste so prakse gibalno plesne terapije pri delu z otroki in mladostniki z različnimi težavami.

V raziskavah, ki so usmerjene na učinkovitost gibalno plesne terapije (Payne, 1992) pri otrocih in mladostnikih, je bilo ugotovljeno, da gibalno plesna terapija vpliva na telesno podobo, vizualno motorični razvoj in na čustveno stanje, kot je zmanjšanje napetosti. Rust (Rust 1984, v Payne, 1992) ugotavlja, da ima pomemben vpliv na učinkovitost gibalno plesne terapije odnos mladostnikov do plesa in gibanja. Bolj naklonjen odnos in zainteresiranost mladostnika do gibanja daje bolj ugodne izide. Jenšterletova (2002) ugotavlja, da je skupinska oblika gibalno plesne terapije mladostnic izboljšala samozavedanje telesa, zmanjšale so se mišične in čustvene napetosti, pogosto je prihajalo do stanj sproščenosti, povečalo se je sprejemanje lastnih čustev, okreplil se je občutek sodelovanja, povezanosti in pripadnosti skupini.

V specialistični nalogi želim proučiti možnost povezovanja obeh pristopov, tj. psihološkega svetovanja in gibalno plesne terapije pri delu z otroki in mladostniki. To povezovanje je v Sloveniji še povsem novo in neraziskano področje, zato ga želim bolj raziskati.

Zakaj združevanje gibalno plesne terapije in psihološkega svetovanja? Gibalno plesna terapija sama po sebi ne vsebuje psihološkega znanja o razvoju, razvojnih potrebah, duševnih pojavih, osebnosti, odnosih in se kot taka, v kolikor ni gibalno plesni terapevt dodatno (psihološko) svetovalno ali psihoterapevtsko usposobljen v praksi, ukvarja s posameznikom predvsem preko gibalnega izražanja, manj verbalno, konkretno pa ni osredotočena na ozaveščanje in predelavo notranjih vsebin, ki jih posameznik skozi gibalno plesne dejavnosti izrazi. Zaradi navedenega so cilji gibalno plesne terapije bolj omejeni. Zato je včasih le del v kompletu celovite obravnave posameznika, gibalni izraz pa ni izkoriščen v terapevtskem procesu. Psihološko svetovanje uporablja kot sredstvo predvsem govor oz. besede in se ne poslužuje ekspresivnih oblik ter dialoga med posameznikom in svetovalcem ali terapevtom skozi neverbalne oblike izražanja. Gibalno izražanje omogoča izražanje zavednih in nezavednih notranjih vsebin (čustev, misli, želja, osebnosti), kar omogoča izhodišče za verbalno predelavo in nadaljnjo ekspresijo skozi gib. Iz navedenega sklepam, da povezovanje psihološkega svetovanja z gibalnim izražanjem omogoča zelo integrativen in celosten pristop k obravnavi posameznika. Gibalni terapevt, ki komunicira s posameznikom skozi gibalni izraz, kot tak sodeluje polno in omogoča intervencije, ki so zasnovane tako na verbalnem kot neverbalnem področju. Na podlagi svojih dosedanjih izkušenj povezovanja gibalno plesne terapije s psihološkim svetovanjem ugotavljam, da nekateri mladostniki radi sodelujejo v takem kombiniranem pristopu ter da se navedena pristopa najverjetneje dopolnjujeta in nudita novo kvaliteto pomoči.

Pri tem pa se pojavijo številna vprašanja. Kakšno vlogo ima lahko gibalno izražanje v psihološkem svetovanju? Na kakšen način umestiti gibalno izražanje v psihološko svetovanje ali psihološko svetovanje v gibalno plesno terapijo? Kdaj vnašati in kdaj ne gibalno izražanje

v psihološko svetovanje pri delu z otroki in mladostniki? Kako kombinirati in povezovati oba pristopa? Navedena vprašanja predstavljajo le delček vprašanj, ki se pojavljajo pri povezovanju omenjenih področij.

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 Gibalno plesna terapija

V tem poglavju bom poskušala na kratko orisati nekatere osnovne teme gibalno plesne terapije. Kaj je gibalno plesna terapija? Na kakšnih principih temelji? Kakšne so njene teoretične predpostavke? Kakšne oblike gibalno plesne terapije poznamo? Kakšne se metode in tehnike gibalno plesne terapije?

1.1.1 Opredelitev gibalno plesne terapije

V literaturi zasledimo različne opredelitve gibalno plesne terapije. V nadaljevanju bom navedla nekaj opredelitev, nato pa poskušala najti tisto, kar je skupnega različnim opredelitvam. Podala bom tudi nekaj razmišljanj o tem, kaj pogojuje njihovo raznolikost.

Ameriško združenje za plesno terapijo, American Dance Therapy Association (skrajšano ADTA), opredeljuje gibalno plesno terapijo kot psihoterapevtsko uporabo gibanja kot procesa, ki podpira čustveno, kognitivno, socialno in fizično integracijo posameznika (American Dance Therapy Association, b.d.).

Britansko združenje za gibalno plesno terapijo (UK Association for Dance Movement therapy; skrajšano ADMT) jo opredeljuje kot psihoterapevtsko uporabo gibanja in plesa v kreativnem procesu, ki podpira čustveno, kognitivno, fizično in socialno integracijo posameznika. Temelji na predpostavki, da gibanje odraža posameznikove vzorce mišljenja in čustvovanja. S potrditvijo in podporo posameznikovega gibanja terapevt podpira razvoj in integracijo novih gibalnih vzorcev skupaj s čustvenimi izkustvi, ki spremljajo takšne spremembe (The Association for Dance Movement Therapy UK, b.d.).

Irsko združenje za kreativne umetnostne terapije pa (Irish Association of Creative Arts Therapies; IACAT) jo opredeljuje kot sredstvo ekspresije znotraj psihoterapevtskega odnosa, ki temelji na principu, da gibanje kaže posameznikove vzorce mišljenja in čustvovanja. Posamezniku omogoča kreativni proces osebnostne integracije in rasti. S potrditvijo in podporo gibanja klienta terapija podpira razvoj novih adaptivnih gibalnih vzorcev ter ob tem spremljajoča čustvena izkustva. (Jones, 2005, str. 48).

V podiplomskem študijskem programu Pomoči z umetnostjo (umetnostna terapija) Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani (1996) zasledimo opredelitev gibalno plesne terapije kot procesa, v katerem je telesno gibanje, izražanje in ustvarjanje z gibom osnovno terapevtsko sredstvo.

Kaj je skupno različnim opredelitvam in najenostavneje opredeli gibalno plesno terapijo? Lahko bi rekli, da je skupno razumevanje gibalno plesne terapije kot procesa, kjer je gibanje in ples v funkciji terapevtskih ciljev.

Podobno opredeljuje Paynova (Payne, 1992, v Jones, 2005, str. 47), ki pravi: «Najpreprosteje povedano je gibalno plesna terapija uporaba kreativnega gibanja in plesa v terapevtskem odnosu.»

Kot kažejo opredelitve gibalno plesne terapije, je izhodišče in princip povezovanje različnih vidikov človekovega funkcioniranja, tj. vedenja z zavednimi in nezavednimi duševnimi pojavi. Gibalno plesna terapija podpira povezavo med mislimi, čustvi in akcijami, med zunanjo realnostjo in notranjim doživljanjem. Poudarek je tudi na ciljih, kot so povečanje samozavedanja, samospoštovanja, osebne avtonomije in posameznikove možnosti komuniciranja in osebne interakcije. Omogoča učenje v varnem okolju. (Jones, 2005).

Gibalno plesni terapevt se pogosto giba s klientom. Paynova (1992, po Jones, 2005, str. 50) meni, da s skupnim gibanjem terapevt lahko vpliva na obliko in ekspresijo v smeri terapevtskih ciljev. Lahko je model za različne možnosti gibanja, lahko odpre pot na preverbalni nivo komunikacije ter spodbudi klienta h gibanju s tem, da mu omogoča različne možnosti.

Gibalno plesno terapijo uvrščamo med umetnostne oz. kreativne terapije, kamor sodijo še glasbena, likovna in dramska terapija.

Kar opazimo kot različno med opredelitvami pa je npr. to, da nekatere opredelitve umeščajo gibalno plesno terapijo v sfero psihoterapij. Po drugi strani pa nekateri gibalno plesni terapevti (Stanton Jones, 1992) poleg nekaterih skupnih lastnosti poudarjajo elemente, ki bistveno razločujejo med gibalno plesno terapijo in psihoterapijami. Da odnos ni povsem enostaven dodatno zakomplicira velika raznolikost oblik gibalno plesne terapije kot tudi psihoterapij ter dejstvo, da so nekateri gibalno plesni terapevti usposobljeni tudi iz določene smeri psihoterapije in kombinirajo in razvijajo nove integrirane pristope. V diskusiji se bom omejila samo na nekatera dejstva. Primerjava usposabljanja za psihoterapevta po standardih Evropske federacije profesionalnih psiholoških združenj (European Federation of psychologist Associations, skrajšano EFPA) in Evropske zveze za psihoterapijo (European Association for Psychotherapy, skrajšano EAP) ter usposabljanja za plesnega terapevta kaže na to, da je usposabljanje za naziv psihoterapevt dolgotrajnejši proces, kjer ima pomembno vlogo lastna vključenost v psihoterapevtski proces. Osrednjo vlogo ima psihološko znanje o človeškem razvoju, spremembah in psihopatologiji in s tem povezana teorija in strategija intervencij. Psihoterapevtski proces je lahko (vendar ne nujno) zastavljen v smeri globljih, t. i. rekonstruktivnih ciljev (osebnostnih sprememb), kar je povezano tudi z dolgotrajnejšim procesom. Študij gibalno plesne terapije pri nas ne zajema vključenosti v dolgotrajnejši lastni terapevtski proces, kljub aktivni udeležbi v obliki delavnic. Večji je poudarek na pomenu ustvarjalnosti v razvoju in terapiji posameznika. Gibalno plesna terapija ni registrirana znotraj Evropske zveze za psihoterapijo (EAP). Vseeno pa se področji tudi medsebojno prepletata. Preprosto dejstvo, da poznamo t. i. psihodinamsko plesno terapijo, jungovsko gibalno plesno terapijo in druge, kaže na to, da gre za interaktiven in prepleten odnos.

Večina opredelitev kot cilj poudarja pomen integracije (čustveno, kognitivno, socialno in fizično integracija posameznika). Specifičnost gibalno plesne terapije je osredotočenost na

integriranje psiholoških in fizičnih vidikov človekovega delovanja. Zasledimo pa tudi izraz osebnostna rast.

Gibalno plesna terapija je namenjena različnim populacijam (glede na starost, izpostavljene težave) in ima lahko različne terapevtske cilje. Teoretična ozadja so lahko različna. Vse navedeno pogojuje pestrost in raznolikost področja gibalno plesne terapije, zato so tudi opredelitve raznolike.

Vseeno pa lahko povzamemo, da je različnim opredelitvam in smerem skupen terapevtski proces, kjer je glavno sredstvo gibanje in ples.

1.1.2 Teoretični pristopi v gibalno plesni terapiji

Katerikoli teoretični model prevzameš, ne verjemi, da je celota. Celota je lahko le oseba, tisti, ki uči, in tisti, ki se giba v atmosferi vzajemnega zaupanja.

Mary Starks Whitehouse (1999, str. 77)

Gibalno plesni terapevti delujejo znotraj širokega spektra teoretičnih pristopov. Ti vplivajo na način, kako razumejo izpostavljene težave uporabnika, na odnos z uporabnikom in metode in tehnike, ki jih pri terapevtskem procesu uporabljajo.

Osnovni teoretični principi gibalno plesne terapije

V literaturi zasledimo nekaj med seboj relativno podobnih temeljnih predpostavk, na katerih temelji gibalno plesna terapija. V nadaljevanju povzeman osnovne predpostavke po avtorjih Stanton Jones, 1992; Payne, 1992; Best, 2002:

- Telo in notranji duševni procesi so v konstantni recipročni povezavi. Spremembe na enem nivoju vplivajo na drugi nivo.
- Sebe, druge in svet izkušamo skozi telo.
- Telesno gibanje je sredstvo za izkušanje, izražanje in komunikacijo.
- Spontano telesno gibanje kaže nekaj o posameznikovem notranjem čustvenem stanju.
- Gibanje v odnosu z drugim kaže nekaj o čustvenih vidikih odnosa in posameznikovih preferiranih odnosnih vzorcih komunikacije.
- Kreativno gibanje v terapevtskem odnosu lahko nagovarja čustvene, kognitivne, fizične, socialne ali duhovne vidike posameznika.
- Intrapsihične ali medosebne težave lahko ekploriramo skozi kreativno gibanje.
- Vsakdo ima v sebi kreativni potencial.
- Izkustvena igra podpira priložnost za spremembe.

Iz predpostavk lahko povzamemo, da je temelj gibalno plesne terapije medsebojno prepleten odnos med notranjimi duševnimi procesi in telesom ter gibanjem. Gibalno plesna terapija torej izhaja iz principa preko gibanja (individualnega ali v odnosu) obravnavati različne notranje, tj. duševne vsebine, ki so vezane na posameznika in na njegove načine komuniciranja in odnosov z drugimi. Pri tem predpostavlja, da se preko kreativnega gibanja dotikamo vseh vidikov notranjih duševnih procesov (tj. čustveni, kognitivni, socialni in duhovni vidik). Kreativno gibanje in izkustvena igra sta osnoven način za raziskovanje

navedenih vsebin. Pomen kreativnosti se nakazuje v tem, da se pogosto poimenujejo umetnostne terapije tudi kreativne terapije.

Pri nekaterih avtorjih (npr. Stanton Jones, 1992; Meekums, 2002) so osnovne predpostavke bolj obarvane s psihološko terminologijo, kar nakazujejo močno povezovanje gibalno plesne terapije s psihologijo in različnimi psihoterapevtskimi šolami.

Stanton Jonesova (1992) tako med osnovne teoretične principe gibalno plesne terapije uvršča tudi naslednje predpostavke:

- Gibanje kaže vidike osebnosti, vključujoč psihološke razvojne procese, psihopatologijo, ekspresijo notranjega doživljanja in vzorce vzpostavljanja medsebojnih odnosov.
- Gibanje kaže nezavedne procese.
- Terapevtski odnos med posameznikom in terapevtom ima glavno vlogo za učinkovitost gibalno plesne terapije.

Meekumsova (2002) pa:

- Gibanje vsebuje simbolno funkcijo in kaže nezavedne procese.
- Gibalno plesna terapija omogoča ponovitev zgodnjih objektivnih odnosov zaradi pretežno neverbalne narave slednjih.

Izrazi osebnost, psihološki razvojni proces, nezavedno, objektivni odnos izhajajo iz psihologije in psihoanalitične teorije oz. njenih novejših izpeljank. Osebnost kot relativno trajna in edinstvena celota duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika naj bi se zrcalila tudi v gibanju, iz česar sklepamo, da ima vsak posameznik sebi lasten in čez življenje relativno malo spreminjajoč se karakterističen način gibanja. Zdi se, da laično opazovanje govornice telesa ljudi to potrjuje. Po zgornjih predpostavkah naj bi se v gibanju kazali razvojni procesi kot težave v razvoju. Tako kot na naše delovanje ne vpliva zgolj naša zavest in volja, temveč tudi nezavedni procesi, se tudi v gibanju pojavlja nezavedno s svojim simbolnim pomenom. Moderna analitična razvojna psihologija s teorijo objektivnih odnosov razlaga razvoj otrokove identitete preko primarnega odnosa s pomembnim drugim. Glede na to, da gre za najzgodnejše obdobje v otrokovem razvoju, ko sta govor in miselni razvoj v začetni fazi razvoja, prevladuje neverbalna komunikacija z gibanjem, gestami, glasom. Po tej predpostavki se lahko v gibalno plesni terapiji v odnosu s terapevtom ponovno vzpostavijo vsebine iz primarnega odnosa, ki vplivajo na posameznikov način vzpostavljanja odnosov, doživljanje sebe ... in s tem možnost za razvojne spremembe v terapevtskem procesu preko metod gibalno plesne terapije.

Metode gibalno plesne terapije podpirajo ekspresijo notranjih duševnih procesov, nezavednih vsebin na telesnem, vedenjsko izraznem nivoju. S tem ima posameznik možnost, da pride v stik s seboj. V strokovnem jeziku pa bi lahko trdili, da izrazi, prepozna, ozaveštuje svoje notranje vsebine (občutja, misli), izkuša proces lastnega toka doživljanja, sprememb in delovanja v interakciji z okoljem, ki je lahko reflektirana v terapevtskem procesu. V interakcijah dobi povratne informacije in izkustva, vezane na njegove odnose z drugimi. Kreativno gibanje, gibalne improvizacije imajo pomembno vlogo v terapevtskem procesu in po mnenju mnogih je že sam kreativni proces izražanja terapevtski.

Po teh izhodiščih torej gibalno plesni terapevt spodbuja k ekspresiji skozi gibanje, ga spodbuja h kreativni uporabi gibanja, k novemu v gibu. Novo v gibu pomeni tudi novo v psihičnem. Navedene vsebine so reflektirane v terapevtskem procesu. Terapevt se lahko giba z njim in preko gibanja spodbuja posameznika v njegovem kreativnem procesu, v izražanju

sebe samega, v izražanju sebe v odnosih. Pomeni lahko izraziti zavrto, preizkusiti novo, odkriti nekaj novega o sebi in o sebi v odnosih. Vse navedeno bi lahko povezali s paralelnimi procesi v klasičnih verbalnih psihoterapijah ali svetovanjih. V tem smislu gre torej samo za drugo metodo, procesi pa so primerljivi.

Kaj pa je drugačno, lastno gibalno plesni terapiji? Specifična je uporaba giba kot osnovnega sredstva izražanja, komuniciranja in medija v raziskovanju in razvijanju sebe. S tem pridemo do izražanja vsebin, ki jih je težko ali nemogoče izraziti z besedami. Jezik plesa, giba je metaforično bogat in pomeni drugačen pristop do vsebin nezavednega. Pomeni tudi priložnost za tiste, ki (še) ne zmorejo ali se težje verbalno izražajo. Pomeni možnost za tiste, ki čutijo kot sebi lasten interes in potrebo po gibalno plesnem izražanju ob raziskovanju sebe. Pomeni stik z najbolj prvobitnim sredstvom izražanja, lastnemu že novorojenčku.

1.1.3 Nekaj o temeljnih konceptih v umetnostnih terapijah

V nadaljevanju bom na kratko orisala nekaj temeljnih konceptov in pristopov, ki jih zasledimo pri vseh smereh umetnostne terapije. To so

- uporaba improvizacije

Umetnostni terapevti se poslužujejo bolj ali manj direktivnih pristopov pri delu z uporabniki. Nekateri v začetni fazi terapije uporabljajo bolj strukturirane oblike dela z namenom, da uporabnik lažje vzpostavi odnos z medijem, ki mu je ponujen kot sredstvo izražanja. Pot v izražanje in ekspresijo temelji na improvizaciji. Gre torej za drugačen pristop kot v primeru učenja, npr. učenje določene plesne zvrsti v skladu s tradicijo. Poudarek je na lastni izraznosti in komuniciranju. Poudarek ni na veščini, znanju, temveč na ekspresiji skozi improvizacijo. Intenziven odnos, ki naj bi ga uporabnik vzpostavil z gibom in plesom v gibalno plesni terapiji, naj bi bilo jedro spremembe v terapevtskem procesu.

- kreativni prostor

Mnogo umetnostnih terapevtov različnih teoretičnih pristopov je mnenja, da je treba v terapiji ustvariti prostor, kjer se lahko uporabnik igra. S tem je mišljeno ustvariti kreativni prostor, kjer se ustvari igrivo vzdušje, v katerem lahko uporabnik doživi sebe in raziskuje lastno naravo.

Woodova (2000, po Jones, 2005) poudarja pomen prostora, ki omogoča igro in kaos. Namen je podpreti kreativnost, tj. vzdrževati fino ravnotežje med ne preveč kontroliranim in načrtovanim in ustvarjanjem prostora, kjer je priložnost za spontanost. Znajdemo se pred paradoksom načrtovanega prostora za spontanost. Spontanost je razumljena v smislu izraznosti uporabnika.

Jones (2005) poudarja pomen zaščite, postavljanja ustreznih mej, ki nudijo varnost, da se intimne vsebine izrazijo in raziščejo v terapevtskem procesu. Povzema naslednje predpostavke, ki jih razume kot pogoj za ustvarjanje kreativnega prostora:

- jasne meje redne razpoložljivosti
- jasne meje v odnosu, tj. redna prisotnost terapevta in konsistentno in fleksibilno odzivanje terapevta
- proces ne sme biti moten z drugimi aktivnostmi ali z drugimi osebami, ki ne sodelujejo pri aktivnostih
- zasebnost (zaščitenost pred tem, da bi videli ali slišali ljudi v bližini)

- dostopen material, potreben za kreativen proces
- primeren prostor (npr. ne prevelik ali premajhen)

Če povzamemo zgornje pogoje vidimo, da gre za postavljanje ustreznih mej, ki nudijo jasna pravila in s tem občutek varnosti. Navedeni vidiki so pravzaprav z izjemo specifik, vezanih na naravo umetnostnih terapij (dostopnost do materiala in prostor, ki omogoča izražanje), identični s pravili v klasičnih psihoterapevtskih procesih, ki so postavljeni v terapevtskem dogovoru.

- trikotnik med materiali, odnosom s terapevtom in prostorom

Jones (2005) za razumevanje možnosti umetnostnih terapij uporablja koncept trikotnika, v katerem so zajeti naslednji vidiki:

- materiali in oblike izražanja
- prostor
- odnos s terapevtom

Klient se v umetnostni terapiji lahko odzove na zgoraj navedene možnosti. Njegov odgovor na kreativne možnosti in razvijajoč odnos s terapevtom kaže vsebine, ki jih prinaša v terapijo. Odnos med navedenimi vidiki pojmuje kot možnosti, kjer se prične terapija. Klienti se med seboj zelo razlikujejo v zavedanju svojih težav in motivov za vključitev v terapijo. Nekateri imajo manjšo stopnjo osveščenosti o tem, kakšne so njihove težave in jih izrazijo nezavedno skozi sodelovanje in odgovorih na navedene vidike. Jones (2005) poudarja pomen perspektive trikotnika pri razumevanju pomena in učinkovitosti terapevtskega dela, za razliko od zgolj izoliranega pogleda na ustvarjalni produkt (npr. risbo, plesno figuro ...).

- nezavedno

Kljub različnemu pojmovanju nezavednega obstaja precej enotno pojmovanje, da se v kreativnih procesih, produktih in odnosu s terapevtom kažejo posameznikove nezavedne vsebine. Iz analitične perspektive je nezavedno pojmovano kot prostor potlačenih spominov, doživetij in posamezniku nesprejemljivih vidikov osebnosti. Z vidika umetniške tradicije pa je nezavedno pojmovano kot prostor, od kjer izvirata inspiracija in kreativnost. Oba vidika sta sama po sebi dopolnjujoča in postavljata osnovo za vse smeri umetnostne terapije. Slednje je razumel že Jung in iz navedenega razvijal metodo aktivne imaginacije, kar bi lahko poimenovali kot bolj ozaveščeno zgodnjo obliko umetnostne terapije. Zavedal se je, da se mora posameznik zavestno pokoriti moči nezavednega, če želi uresničiti individuacijski proces, tj. proces posameznikovega zavestnega gibanja v smeri psihične celovitosti oz. razvoja osebnosti do največjih potencialov. Odnos med nezavednim in kreativnim procesom je razumljen kot dialektičen, živ odnos.

- igra, ustvarjalnost in »premik v igri«

Na teorije sprememb v umetnostni terapiji in pri razvoju praktičnih oblik dela so imele pomembno vlogo radikalne spremembe v pojmovanju igre. Nekateri umetnostni terapevti so ugotavljali, da imata otrokova igra in kreativnost mnogo skupnih lastnosti.

Najprej bom na kratko opredelila igro in njen pomen v otrokovem razvoju.

Igra pomeni veliko različnih dejavnosti. Vezana je pretežno na otroštvo, čeprav se igrajo tudi odrasli. Neizkušeni opazovalci običajno prepoznajo neko dejavnost kot igro, če je ta fleksibilna, otroci v njej uživajo (izražajo pozitivna čustva), pogosto pa je odločilen kriterij prisotnost pretvarjanja (Pepler, 1987, po Kavčič 2004).

Ali še nekoliko drugače: »Igra je dejavnost, ki se od drugih dejavnosti loči zlasti po tem, da je namerna, usmerjena na predmete, notranje motivirana, da so posledice odsotne in da gre za oblikovanje alternativne stvarnosti (Marjanovič Umek in Zupančič, 2001, po Kavčič, 2004). V igri otrok oblikuje drugačno, namišljeno stvarnost (Eljkonjin, 1978, Oerter, 1993, Piaget, 1962), čeprav se hkrati ves čas zaveda, da ne gre zares. Pri tem sicer izhaja iz običajne stvarnosti, ki pa jo spremeni, npr. tako da jo prilagodi svojim trenutnim ciljem in potrebam (Kavčič, 2004).

Čeprav se igre razlikujejo glede na raven razvojne zahtevnosti, pa vsaka spodbuja določene vidike otrokovega razvoja. Igra namreč predstavlja ključni vidik njegovega razvoja (Roopnarine in Johnson, 1994, po Kavčič, 2004).

Kako pomembna je igra v otrokovem razvoju, je moč videti pri osebah, ki so bile zatirane v igri. Psihoterapevt razvojno analitične smeri Peter Praper (1992, str. 176) opisuje težave pacientke, ki so ji igro, »to potrato časa« preprečevali. Pacientka je imela izrazite težave glede vprašanja, na koga se lahko naveže, še večji problem pa ji je predstavljala spontana aktivnost. Vedno je garala preko vsake mere, toda vedno je morala imeti jasna navodila šefov. Bila je brez »igre« pri delu, brez kreativnega otroka v sebi.

Praper (1992) pri razlagi pomena igre izhaja iz psihoanalitične razvojne teorije in raziskav. S tega vidika otrok izbira igre, ki so naravnane na naravo njegovih nagonskih impulzov, naravo njegovih osnovnih potreb (na stanje ida), na drugi strani pa tudi tiste, ki podpirajo razvojne korake v strukturiranju njegovega ega. Dvojnost libida in agresije se kaže tudi v dvojnosti igre. Povzema Bettelheima (1987), ki za domišljijisko igro uporablja izraz play (igrati se), za igre s pravili (predvsem tekmovalne, deloma tudi sodelovalne) pa besedo game (igrati igro). »Play« pomeni libidno odpiranje, razpreti krila domišljije brez vnaprej določenega cilja ter razvija kreativnost. »Game«, tj. igre s pravili, zahteva moč, vztrajnost, spretnost, tekmovalnost in tudi zmožnost postaviti akcije v okvire kontrole pravil. Raziskave kažejo, da smo zlasti v zahodnih kulturah izgubili stik s prvo obliko. Starši, ki najdejo stik z domišljijisko igro otrok, najdejo stik tudi z lastnim nezavednim, otroškim in lastno kreativnostjo. Takšen odnos z otrokom in seboj poteka preko emocij in empatije ter premosti razliko v letih in razkorak v času. Je bolj približevanje odraslega otroku, medtem ko so igre s pravili bolj približevanje otroka odraslemu. Za razvoj pa sta pomembni obe obliki, tako kot sta sicer pomembni libido in agresija - prvi bolj za ponotranjenje, druga bolj za napredovanje in borbenost. Idejo igro uporabiti v terapevtske namene je razvijala že Melanie Klein, ki je leta 1924 predstavila svoje temeljne izkušnje (Praper, 1992).

V domišljijiski igri veliko vsebin predstavlja zadovoljevanje teženj po posedovanju, veljavi, zmagi in uspehu, pa tudi po ljubezni, privlačnosti, popularnosti v domišljiji. Otrok velikokrat izraža tudi negativno stran teh teženj: zavist, ljubosumnost, željo po nesreči rivala. Praper (1992) poudarja pomen vključevanja staršev v igro otrok. Tudi kadar otrok v igri izraža požrešnost, destruktivnost, seksualnost je bolje, da mu starši takšne igre ne preprečijo, temveč se vanjo vključijo tako, da vnašajo nekaj občutka za realnost. Skozi takšne igre se otrokovo notranje življenje razpleta na domišljijiski ravni, ne da bi ustavilo napredovanje v kontroli realnosti. Ravno skozi domišljijisko igro otrok prepozna omejitve, ki jih predenj postavlja zunanja realnost. Domišljijiska igra vsebuje tudi veliko mehanizmov, vezanih na objektni odnos, tj. otrokov primarni odnos z zanj pomembno osebo, skozi katero se gradi njegov individuum. Starši z otrokom komunicirajo v najbolj ranem otroštvu preko igre, v kateri izražajo svoj odnos do njega. Domišljijiska igra ima pomembno vlogo v razvoju otrokovih spontanih aktivnostih in s tem povezano kreativnostjo. Nezmožnost staršev igrati se z otrokom torej dejansko pomeni odvzeti mu odnos, ki je za njegov razvoj pomemben. Igra s pravili vabi v akcijo, razvoj in samostojnost. Če otrok ni imel tovrstnih ugodnih izkušenj, je

torej sklepati, da se bo to odražalo v njegovem odraslem življenju. S tem pridemo do vprašanja: ali lahko z igro oz. s kreativnimi aktivnostmi, pomagamo razviti nerazvito, izraziti zatrto, ponuditi drugačno izkušnjo?

Zdi se, da pojmi ustvarjalnosti, igre, improvizacije, nezavednega, domišljije označujejo z različnih perspektiv neko skupno polje človekovega delovanja. Gre za funkcije, ki so bolj povezane z delovanjem desne možganske hemisfere.

Umetnostne terapije s svojim poudarkom na spodbujanju kreativnosti preko različnih medijev podpirajo igro, domišljijo in predelavo nezavednih vsebin na »desnohemisferičen način«.

Obstajajo različne opredelitve ustvarjalnosti. Hayesova (1994, po Jones, 2005) npr. opredeljuje ustvarjalnost kot zmožnost oblikovati nove ideje in pristope. Pomeni odklop od konvencionalnih modelov mišljenja in predpostavk in povezovanje z novimi stili mišljenja ali originalnostjo v reševanju problemov. Tudi Musek (1993, str. 266) povzema, da bi lahko ustvarjalnost opredelili kot sposobnost učinkovitega reševanja problemov na izviren in nov način.

Zakaj biti ustvarjalen in čemu spodbujati ustvarjalnost? Biti ustvarjalen pomeni biti odprt za novo, pomeni biti radoveden, izkusiti, doživeti novo, videti, razumeti staro na nov način. S tem je možen napredek. Zdi se, da lahko tako držo povežemo z držo, igro majhnega otroka. Otroka, ki zvedavo opazuje, raziskuje, preizkuša. Otroka, ki doživlja in izraža polno, s celim telesom in glasom. Tak odnos izžareva živost, daje vtis zdravja, zadovoljstva in polnosti. Zdi se, da odrasli bolj ali manj ohranijo radoveden, raziskujoč, odprt odnos do življenja. Tako npr. se je oblikoval izraz »ohraniti otroka v sebi«.

Zdi se, da je razvoj človeka v smeri njegovi naravi lastnih potencialov povezan z ustvarjalnostjo; tj. odprtim, raziskujočim odnosom do življenja, spoznavanja in razvijanja sebe.

Če primerjamo igro in kreativne procese v umetnostnih terapijah, lahko ugotovimo naslednje. V umetnostnih terapijah je prisoten pristop ustvarjanja prostora za igro. V osnovi obstaja predpostavka, da izkustvena igra nudi priložnost za spremembe. Igralni proces je del namernega terapevtskega programa. Za razliko od spontane igre otroka ima takšna igra cilj. To je ekspresija, eksploracija in razreševanje določenega problema oz. vidika klienta. Terapevt je prisoten ob igri klienta oz. je lahko vanjo vključen. Read Johnson (1981, po Jones, 2005) tako npr. povezuje prostor igre s prostorom umetnostnih terapij. Oba prostora sta interpersonalno polje v imaginarni realnosti, ki je zavestno ločeno od dejanskega življenja posameznika. Paradoksalno pridemo do ustvarjanja namernega prostora za spontano igro. Ta omogoča vzpostaviti drugačen odnos do realnosti, v kateri lahko posameznik eksperimentira brez posledic, ki bi nastopile v dejanskem življenju. Med igro lahko posameznik pokaže svoja izkustva, doživetja, vendar pa se z njimi povežejo na drugačen način kot izven terapije. Zanimiv je pogled Boltona (1981, po Jones, 2005), da igra nudi možnost »dvojne perspektive«. In sicer zavzema stališče, da igra ne pomeni biti zgolj zgubljen v izkustvu igre, temveč se sočasno zaveda odnosa med igro, sabo in življenja zunaj igre. Dvojna perspektiva se navezuje na hkraten proces aktivne identifikacije z imaginarnim kreiranjem, igro ter »višjega zavedanja« te identifikacije. Pomeni torej vedeti, kaj misliš, videti, kaj rečeš, ko rečeš, zmožnost oceniti, kaj si naredil, ko si naredil. Konkretno v plesni terapiji se to povezuje s pristopom prepustiti se impulzom telesa v gibanju in hkrati biti opazovalec dogajanja. V začetni fazi je predvsem terapevt tisti, ki je v vlogi opazovalca, s časom pa je namen spodbuditi klientovo sposobnost, da zaznava sebe in ima zmožnost refleksije lastnega

doživljanja in izražanja. Pomeni razviti igriv, eksperimentalen odnos do sebe in življenjskih izkušenj.

Jones (2005) govori o »premiku v igri« (play shift), s katerim označuje, da imajo iste aktivnosti v igri drugačen pomen kot v vsakdanjem življenju. Motivacija za aktivnosti je v samem užitku igre, izražanja. Vsebine iz realnega življenja so torej pojavijo, vendar so obravnavane na bolj distanciran način. Kar pomeni videti, doživljati iste vsebine na novo, eksperimentirati z vsebinami. Navedeno je podlaga za drugačno doživljanje sebe, sebe v odnosih, svojih ciljev, težav ... Vse navedeno pa že lahko imenujemo kot potencialno terapevtsko.

Zaključimo lahko torej, da so terapevtske spremembe v umetnostnih terapijah ključno povezane s konceptom igre in možnostmi, ki jih ta nudi. Zmožnost povezovanja notranjega sveta posameznika z zunanjim dogajanjem, ekspresija, igriv eksperimentalen pristop do relevantnih vsebin, zmožnost dvojne perspektive in »premika v igri« nudijo osnove za terapevtsko delo in jih lahko razumemo kot glavne procese v umetnostnih terapijah.

Za razumevanje terapevtskih potencialov umetnostnih terapij povzemam po Jonesu (2005) še naslednje bistvene procese v umetnostni terapiji:

- artistična projekcija

Ta izraz povzema vse specifične kakovosti likovnega izražanja, igre vlog, glasbenega improviziranja ali telesnega gibanja, preko katerih klient v umetnostni terapiji izrazi, reflektira, zadrži in transformira svoja doživetja (čustva, misli, vezane nanj in njegove odnose). Preprosto povedano v kreativnem procesu klient notranje vsebine (različni vidiki posameznika in njegovih odnosov z drugimi) poznanji, izrazi skozi enega ali več možnih izraznih medijev.

Ta proces omogoča, da v umetnostni terapiji pridemo do vsebin, ki so posamezniku pomembne in so lahko obravnavane v terapevtskem procesu.

- triangularen odnos

V umetnostni terapiji je poudarjena prisotnost »tretjega«, tj. prisotnost kreativnega izdelka oz. procesa samega. Kreativni procesi in izdelki imajo bistveno vlogo v odnosu med terapevtom in klientom in močno vplivajo na terapevtski proces.

- perspektiva in distanca

Ta pojma se nanašata na zmožnost klienta, da v umetnostni terapiji doseže posebno stanje, odnos do sebe in svojih izkustev. Klient pri izražanju sodeluje pri nečem, kar je del njegovega življenja in hkrati ločeno od njegovega življenja. Distanca se nanaša na možnost, da je hkrati ustvarjalec in tudi opazovalec procesa. Npr. lahko vidi svoj izdelek, posnetek svojega izražanja, lahko se preizkusi v različnih vlogah. Skozi menjavo različnih vlog, ustvarjanja različnih perspektiv lahko spreminja sebe.

- utelešenje

Nanaša se na že zgoraj navedeno predpostavko, da so telo in notranji duševni procesi v konstantni recipročni povezavi. Obravnava načine, kako se posameznikovo telo povezuje z njegovo identiteto. V umetnostnih terapijah zaobjema vse načine, kako posameznik komunicira zavedno in nezavedno skozi telo (skozi geste, glas, mimiko). V plesni terapiji posameznik relevantne vsebine bolj ali manj zavestno izraža in eksplorira skozi telo. S tem je nudena možnost, da posameznik poveže fizično aktivnost in mentalno refleksijo oz. da poveže izkustva, ki jih je dobil skozi senzorično in čustveno doživljanje, in znanje, ki ga je dobil skozi kognitivno percepcijo. Plesna terapija je dragocena za preučevanje področij, kot je telesna samopodoba in travme, ki so povezane s telesom.

- neverbalno izkustvo

Uporaba giba, slikanja, glasu ... omogoča drugačen način izražanja posameznikovih doživljanj. Tako lahko posameznik prinaša v terapijo material skozi podobe, gib, glas. To nudi možnost izraziti, komunicirati doživljanja, za katere besede niso primerne ali jih posameznik še ni našel.

- prostor igre in »poučen igralec«

Kot sem že pri opisu igre in njenega pomena za otrokov razvoj opisala, igra omogoča kreiranje tem, ki so stran, pa vendar povezane z življenjem. Omogoča eksperimentalen odnos, kjer preizkušamo različne načine brez dejanskih posledic, ki se pojavljajo v vsakdanjem življenju.

Terapevt ustvarja pogoje za igro, hkrati pa se pojavlja v vlogi poučenega igralca, kar pomeni, da v prostor vnaša tako svojo kreativnost kot znanje. Npr. plesni terapevt v skupni gibalni improvizaciji je spontan, igriv, hkrati pa ima znanje o težavah, s katerimi se posameznik sooča in v zvezi s tem določene hipoteze in metode dela.

- sodelujoč »umetnik – terapevt«

Callaghanova (1996, Jones 2005) poudarja pomen aktivne udeležbe plesnega terapevta v terapevtskem procesu. Aktivno udeležbo terapevta vidi kot bistven dejavnik v terapevtskem procesu. Tak pristop lahko ublaži nelagodje zlasti pri ljudeh iz nezahodnih kultur, ki jim je navidez neudeležena, pasivna drža terapevtov tuja.

- aktivna priča

Mnogo terapevtov ugotavlja, da je biti priča kreativnega procesa ali da je ob tvojem kreativnem procesu prisotna priča naravno terapevtsko (Jones, 2005). Priča je lahko spodbuda za kreativno izražanje. Posameznik je lahko priča kreativnega procesa drugega oz. skupine ali svojega kreativnega procesa (npr. naknadno ali sočasno opazovanje). Menim pa, da je pomemben odnos priče do kreativnega izražanja druge osebe. Priča, ki ni obsojajoča, ki ne vrednoti, lahko nudi osebi občutek sprejetosti, podpore, medtem ko ima vrednotenje ali celo kritiziranje povsem drugačen pomen in učinek.

1.1.4 Gibalno plesna terapija v dialogu s psihoterapevtskimi šolami

Načini, kako razumemo gibalno izražanje, kakšne metode uporabljamo, kaj je namen, so med gibalno plesnimi terapijami različni. V smislu teoretičnih pristopov bi lahko gibalno plesne terapije razdelili na tiste, ki se intenzivneje povezujejo z različnimi psihoterapevtskimi šolami, ter na tiste, ki nastajajo znotraj prakse in raziskav gibalno plesne terapije.

Navedena razdelitev je sicer precej poenostavljen prikaz. Ob prebiranju literature naletimo, da se gibalno plesni terapevti pri svojem delu opirajo, združujejo in uporabljajo teoretične modele in koncepte iz različnih področij. Zdi se, da v praksi prevladujejo različni eklektični pristopi, pa tudi pragmatična usmeritev, ki teoretične koncepte do neke mere pušča ob strani. Postavlja se vprašanje, koliko sploh so izdelani in koliko gre za pragmatično disciplino, kjer je kreativno gibalno izražanje samo po sebi razumljeno kot dobro in terapevtsko, intervencije terapevta pa so rezultat njegovih trenutnih presoj, izkušenj, intuicije.

Stanton Jonesova (1992) navaja, da se je gibalno plesna terapija povezala z naslednjimi psihološkimi oz. psihoterapevtskimi šolami in v skladu s tem poimenuje različne smeri gibalno plesne terapije:

- psihodinamska
- jungovska
- ego-psihoanalitična
- geštalt

Jones (2005) prav tako ugotavlja, da so se umetnostne terapije povezovale z različnimi psihoterapevtskimi šolami. Po drugi strani pa nekateri umetnostni terapevti menijo, da uporaba teoretičnih principov ni dopustna in se zavzemajo za razvoj umetnostnim terapijam lastnih konceptov. Jones (2005) na kratko povzema naslednje paradigme oz. terapevtske šole, ki so prišle v dialog z umetnostnimi terapijami:

- analitična
- vedenjsko kognitivna
- humanistična
- razvojna perspektiva

Navedene paradigme narekujejo, kako je klient razumljen, na metode in tehnike terapevtskega procesa. Ker gre za kompleksne paradigme oz. teorije osebnosti in iz njih izhajajoče psihoterapije, ne bom opisovala posameznih smeri. V nadaljevanju bom na kratko opisala le nekatere koncepte in način dela v dveh smereh psihoterapije: tj. freudovi psihoanalitični oz. njenih sodobnejših izpeljankah ter jungovski analitični psihoterapiji. Ugotovimo lahko, da ne gre za enostaven prenos, ampak za kompleksen odnos med izbrano smerjo in plesno terapijo. Že sama poimenovanja takšnih gibalno plesnih terapij nakazujejo zvezo z določeno psihoterapevtsko šolo.

- psihodinamska gibalno plesna terapija

Pomeni razvoj konceptov, ki izhajajo iz dialoga med Freudovo psihoanalizo kot njenimi izpeljankami: ego psihologijo, teorijo objektivnih odnosov in ostalimi trendi v razvoju analitične psihoterapije v povezavi z gibanjem oz. plesom. Tovrstne raziskave in praktično delo zasledimo v literaturi pri avtorjih Diane Fletcher (Fletcher, 1979, po Stanton Jones, 1992) in Elaine Siegel (1984, po Stanton Jones, 1992).

Fletcherjeva poudarja pomen telesnega doživljanja kot sredstva v procesu ozaveščanja preverbalnih, nediferenciranih vsebin. Gibanje je uporabljeno kot medij, preko katerega se razvijajo vzorci vzpostavljanja medsebojnih odnosov in odkrivajo spremljajoča doživljanja ob tem. Gibanje daje možnost prostih asociacij (besednih kot gibalnih), kar je izhodišče za ozaveščanje notranjih vsebin. Poudarja pomen verbalne predelave vsebin, ki se izrazijo v gibanju, in opozarja, da ima lahko gibanje tudi vlogo obrambnega mehanizma. Katarza občutij skozi gibanje je lahko kontraproduktivna, v kolikor ni predelana v terapevtskem procesu.

Siegelova, plesna terapevtka in psihoanalitičarka ameriške ego psihoanalitične tradicije, psihoanalitične koncepte prenaša na gibalne karakteristike. Tehnika zrcaljenja in ritem sta uporabljena kot podpora gibalnim interakcijam. Izhaja iz teorije objektivnih odnosov, kjer so zgodnje otrokove izkušnje v primarnem odnosu ključne v formiranju ega in izgradnji lastne identitete. Odnos med terapevtom in uporabnikom igra pomembno vlogo pri predelavi vsebin, vezanih na primarne izkušnje. Za razumevanje vsebin so uporabljeni koncepti nezavednega, obrambnih mehanizmov, transferja in kontratransferja, odporov. Izvor gibanja je v idu, lahko pa je usmerjeno preko ega. Gibanje je zato odraz ida in ega, zavestnih in nezavednih vsebin. Gibanje je lahko izraz primarnih emocij kot tudi odraz obramb pred njimi. Opozarja tudi na pomen ustreznega gibalnega pristopa glede na

izražene težave uporabnika oz. glede na njegovo osebnostno strukturo. Npr. delo z uporabnikom psihiatrije zajema manjši delež prosto improviziranega gibanja in večji delež metod Chaseove (pomen ritma, zrcaljenja). Prispeva k teoretični osnovi za uporabo usmerjenega gibanja v obliki specifičnih vaj kot podpore pri obnavljanju izkrivljene telesne podobe.

Siegelova (1995) navaja, da plesni terapevt interpretira gibanje s pomočjo tehnike zrcaljenja, zaključevanja ali povečevanja nezaključenih gibalnih fraz ali z nudenjem novih načinov komuniciranja. Z zrcaljenjem izraža sprejemanje in empatijo, kar ima lahko pozitivno kvaliteto v terapevtskem procesu.

- jungovska gibalno plesna terapija

Pri pregledu povezovanja gibalno plesne terapije z različnimi psihoterapevtskimi šolami je zaznati, da jungovska šola oz. analitična psihologija predstavlja pomembno oz. močnejšo strujo. Avtorji kot npr. Mary Stars Whitehouse, Penny Lewis, Carolyn Grant Fay, Joan Chodorow so razvijali gibalno plesno terapijo v povezavi z jungovsko analitično psihologijo. Na kratko bom povzela bistvene koncepte jungove analitične psihologije. V nadaljevanju na kratko predstavljam osnovne opredelitve gibanja in principe gibalno plesne terapije z vidika analitične psihologije.

Jung je Freudov pojem nezavednega razširil z uvedbo kolektivnega nezavednega, opredeljuje ga kot del psihe, ki v vsakem posamezniku predstavlja splošno duševno bazo nadosebne narave, tj. neke vrste kolektivni spomin človeštva. To je sestavljeno iz t. i. arhetipov, instinktivnih univerzalnih tendenc, ki človeka silijo k oblikovanju idej, podob in vedenj na specifičen način. Gre za nepredstavljivo temeljno formo, vidne pa so arhetipske predstave. Koncept persona predstavlja vlogo, ki jo igramo v življenju. Predstavlja socialno identiteto posameznika. S konvencionalnim vedenjskim vzorcem nudi varnost. Težava nastopi, v kolikor se posameznik pretirano identificira z njo. Pomembna je ozaveščenost o personi. S konceptom sence poimenuje celoto vseh lastnosti, ki so nam neprijetne kot tudi nerazvite potenciale in vsebine osebnega nezavednega. Pogosto plati naše sence projiciramo na druge. Z uvidom in pripravljenostjo lahko vsebine sence do določene mere ozavestimo, kar je pomemben del v analitičnem procesu. Če senca predstavlja naše osebno nezavedno, anima (kompenzatorna maskulina podoba v ženski) in animus (kompenzatorna feminina podoba v moškem) predstavljata kulturno nezavedno. Ego predstavlja zavestni del osebnosti. Sestavljen je iz našega zavedanja telesa, zavedanja našega obstoja in baze spomina. Posreduje med vsebinami zavednega in nezavednega. Ima sestavljeno naravo in povezuje različne procese psihičnega funkcioniranja, tj. mišljenje, čustvovanje, percepcijo in intuicijo. Center psihičnega ustroja predstavlja sebstvo, ki hkrati pomeni njeno celoto. Deluje kot urejevalni, centralni proces psihe. Jung otroštvo in adolescenco povezuje z ego razvojem, drugi del življenja pa s procesom individuacije. To Jung opredeljuje kot proces posameznikovega zavestnega gibanja v smeri psihične celovitosti. S psihološkega vidika gre za integracijo nezavednih vsebin v zavest in razvoj posameznikovih potencialov in individualnosti. V procesu individuacije ima pomembno vlogo srečanje s senco, persono, animo oz. animusom.

Jung je psihoterapevtsko metodo, ki omogoča stik in »zedinjenje« z nezavednim, poimenoval aktivna imaginacija. Pomeni odpreti se za vsebine nezavednega in prepustiti prosti tok fantaziji, z delom sebe pa ostati buden opazovalec procesa. Medij za aktivno imaginacijo so različne oblike izražanja: npr. slikanje, kiparjenje, petje, igranje inštrumentov, plesa, drame ... Oblika je odvisna od preferenc in želja posameznika. Formalna izobrazba v izražanju ni pomembna, bistveno je slediti energiji, kamor želi sama iti. Z vidika gibalnega izražanja je pomemben tudi Jungov pogled na odnos med telesom in psihičnim. Jung pravi: «Psiha in

materija sta dva aspekta iste stvari.« (Jung, 1947, v Chodorow, 1991, str. 44). Čustva pojmuje kot dinamični most med psihičnim in telesnim vidikom, ki ima svoj psihično doživljajski vidik kot tudi fiziološko dimenzijo.

S tem smo prišli do stične točke med Jungovo analitično psihoterapijo in gibanjem oz. plesom.

Ena od pionirk plesne terapije Mary Starks Whitehouse (1958, po Chodorow, 1991) je prva, ki je opisala gibanje s perspektive zavednega in nezavednega. Loči:

- intencionalno gibanje - »jaz se gibam«

Gibanje, ki je kontrolirano in vodeno iz ega, tj. zavestno gibanje.

- neintencionalno gibanje (izhaja iz nezavednega) - »biti giban«

Nastopi, kadar se ego odreče kontroli gibanja in prepusti, da je telo gibano (iz nezavednega).

- gibanje iz sebstva

Pomeni prisotnost obojega, tj. senzacije, kaj delam in kaj se mi dogaja.

Chodorow (1991) te vidike še bolj poglobljeno razumeje in gibanje iz nezavednega deli še na: osebno nezavedno, kulturno nezavedno in prvobitno nezavedno. V življenju teh oblik ne moremo tako razmejiti, ker se med seboj prepletajo. Sheme nam pomagajo razumeti različne izvore in naravo gibanja.

Whitehousova je razvila t. i. pristop avtentičnega gibanja ali »movement in depth«.

Za Whitehousovo pomeni aktivna imaginacija v gibanju sledenje notranji senzaciji, impulzu, da prevzame formo fizične akcije. Veliko svojega dela je razvila s pomočjo enostavne strukture, ki vključuje dve osebi: gibalca in priče. Temu je običajno predhodno krajše telesno ogrevanje. Gibalec nato zapre oči, usmeri pozornost navznoter, terapevt pa se umakne, sede ob strani prostora in je »priča« procesu gibalca. Gibalec je predhodno opozorjen na pravila gibanja, ki se tičejo fizične varnosti. Gibalec počaka in sledi notranjim impulzom gibanja. Namen pristopa je slediti toku nezavednih impulzov (telesno čutene senzacije) ali vizualnih podob. S časom naj bi gibalec razvil zmožnost, da hkrati sledi toku nezavednega ob hkratni zavestni drži (zavedanje prostora, realnega dogajanja). Časovno je lahko čas gibanja predhodno opredeljen (lahko kratek ali daljši čas znotraj terapevtske seanse) ali pa tudi ne. Nekateri klienti se gibljejo vsako uro, nekateri zgolj občasno. Analiza dogajanja je vezana na vprašanja: Kaj je telo počelo? Kakšne so bile spremljajoče asociativne podobe? Kakšni občutki ali razpoloženje je spremljalo dogajanje? V gibanju se pogosto kažejo primarna čustva, povezana z zgodnjim preverbalnim razvojem posameznika. Te vsebine so obravnavane v nadaljnjem verbalnem in gibalnem delu terapevtskega procesa. (Chodorow, 1999).

Opisan pristop gibalca in priče ni edina tehnika znotraj jungovskega pristopa gibalno plesne terapije. Vključuje lahko tudi druge oblike izražanja (npr. likovno ...).

Zaznati je, da obstaja interpretacija gibanja znotraj razumevanja analitične psihologije. Npr. Chodorowa (1991) opisuje nekatere značilnosti gibanja, vezane na izvor gibanja oz. posameznikov psihični razvoj. Tako npr. opisuje, kakšni so pogosti gibalni vzorci pri gibanju, ki izvira iz osi ego-sebstvo. Ta sistem opažanj in predpostavk ni celovito izdelan, izhaja pa iz praktičnega dela kot teoretičnega pristopa opisane šole.

Nekateri gibalno plesni terapevti nasprotujejo temu, da si gibalno plesna terapija »sposodi« teoretične modele različnih psihoterapevtskih šol, ki jih običajno uvrščamo med verbalne terapije. Meekumsova (2002, str. 13) opozarja, da ima tak pristop pomembne omejitve. Gibalno plesna terapija namreč ni verbalna psihoterapija, ki ji dodamo gibanje, prav tako ni

gibanje ali ples, ki mu dodamo psihoterapijo. Gibalno plesno terapijo pojmuje kot obliko psihoterapije s svojim edinstvenim pristopom. Poudarja, da je treba pregledati teorije, ki so pomembne za gibalno plesno terapijo, in pri tem navaja naslednje vidike: kreativnost, odnos med telesnim in psihičnim, neverbalna komunikacija, medosebni odnosi in osebne spremembe.

V nadaljevanju bom predstavila teoretični model Meekumsove (2002), ki pojmuje gibalno plesno terapijo kot kreativno dejanje, v katerem ima osrednji pomen gibalna metafora, ki izpodrine poudarek na vedenjskih, kognitivnih, odnosnih, psihodinamskih ali duhovnih ciljih. Gibalna metafora je sredstvo, s katerim dosegamo navedene cilje in je univerzalno uporabljena v praksi gibalno plesne terapije. Meni, da je bila zlasti v preteklosti gibalno plesna terapija opredeljena preko ciljev in zaradi tega razdeljena. Tako so se tudi plesni terapevti poimenovali kot psihodinamski, humanistični ... Meekumsova (2002) poudarja pomen gibalne metafore, razumljene znotraj skupne teorije gibalno plesne terapije. Gibalno plesno terapijo opredeljuje kot kreativno psihoterapijo, ločeno od drugih tradicionalnih verbalnih psihoterapij.

Spremembe, ki se pojavijo v psihoterapiji imajo lahko potencialni vpliv na jedrna prepričanja posameznika o sebi, drugih in o svetu na splošno. To lahko rezultira v novih vzorcih vzpostavljanja odnosov, vedenju, čustvih in kogniciji. Kreativni proces v psihoterapiji se pojavi znotraj odnosa med terapevtom in klientom. Delovni vidik odnosa se lahko konceptualizira v obstoju »potencialnega prostora« med terapevtom in klientom (Winnicott, 1971, po Meekums, 2002). Tu se sreča zavedni in nezavedni del obeh. Je prostor igre in kreativnosti. Kreativni psihoterapevtski proces zrcali zgodnje procese mati - otrok. Po Winnicottu (po Meekums, 2002) posameznik lahko samo skozi kreativnost spozna sebe. Meekumsova za lažje razumevanje kreativnega procesa povzema poznan model kreativnega procesa (Hadamard, 1954; Poincare, 1982, po Meekums, 2002) s štirimi fazami, ki se ciklično ponavljajo. Meni, da se ta proces v terapiji ciklično ponavlja v obliki spirale. Kreativni proces je povezan z zmožnostjo posameznika uporabiti ali opustiti funkcije, ki se povezane z egom (Gordon, 1975, po Meekums, 2002). Faze procesa so naslednje:

1. preparacija

V mikrokozmosu posamezne seanse lahko to fazo primerjamo z začetnim delom srečanja, fazo ogrevanja. V makrokozmosu pa lahko ta del opredelimo z začetnim delom terapevtskega procesa. Ta z vidika terapevta lahko predstavlja začetno fazo ocenjevanja z namenom opredeljevanja smeri terapevtskega procesa. Z vidika klienta pa je to običajno čas, ko se sprašuje, kako se bo počutil v terapiji, ali lahko zaupa terapevtu. Meekumsova se naslanja na Rogersova (1957, po Meekums, 2002) stališča, da je za uspešen terapevtski odnos pomembna terapevtova brezpogojna pozitivna naravnost do klienta, empatičnost in kongruentnost. Navedeno omogoča vzpostaviti varno okolje znotraj terapevtskega odnosa. Večino odnosa se izraža neverbalno. Po Rogersu (1957, po Meekums, 2002) pomeni kongruentnost skladnost med notranjimi procesi in zunanjim vedenjem in je eden od nujnih pogojev za vzpostavitev pozitivnega terapevtskega odnosa.

2. inkubacija

Znotraj posamezne terapevtske seanse je ta faza pogosta poimenovana proces. Po začetnem ogrevanju postane spontano gibanje bolj očitno ekspresivno; tj. povezano z intrapsihičnimi vsebinami posameznika ali skupnimi temami v skupini. Gibanje dobi pomen metafore, čeprav ni nujno, da se posameznik zaveda njenega pomena. Znotraj terapevtskega procesa je inkubacija možna, ko se vzpostavi zaupen odnos. Z razvojnega vidika terapevtski odnos odslikava spojeno stanje matere in otroka, ko je otrok povsem

odvisen od matere. V terapevtskem odnosu se pogosto terapevt ali klient čuti ujetega, kot da bi čakal na neko zunanjo silo, ki ga bo rešila. Z vidika terapevta je pomembno v procesu supervizije prepoznati morebitna občutja omnipotentnosti ali nezmožnosti, povezane z dinamiko odnosa. S prepoznavo teh občutij lahko terapevt empatično preda odgovornost za spremembe na klienta. V primerjavi s preparacijo, ki je aktivna, je inkubacija povezana s prepuščanjem. Lahko je prisoten občutek »nevedenja«. Dober plesni terapevt drži intervence na minimumu, nudi »holding« in dopušča klientu občutek biti sam v prisotnosti dobrohotnega drugega (Winnicott, 1958, po Meekums 2002). Pomembno je ne hiteti v lažen občutek vednosti. Terapevt mora tolerirati obdobja zmedenosti. To omogoča možnost za igro in kreativnost.

3. iluminacija

Je del seanse, ko postanejo pomeni jasni in očitni. Pogosto ne gre za jasen prehod, ampak za nihanje med inkubacijo in iluminacijo. Pomeni spremenjeno perspektivo, ki lahko fundamentalno spremeni posameznikov pogled na svet ali sebe. Z razvojnega vidika je terapevtski odnos zrasel in klient je pripravljen na refleksijo in zaključevanje.

4. evalvacija

Je aktivni stadij, zavesten proces, vendar ne brez vključenosti telesa. Klient in terapevt analizirata pomen terapevtskega procesa za klienta, za njegovo življenje. Evalvacija vključuje refleksijo o vnosu izkustev iz procesa v vsakdanje življenje. Klient se pripravi na zaključek terapevtskega procesa.

Glavno orodje v terapevtskem procesu je za Meekumsovo gibalna metafora. Opredeľuje jo kot simbol, ki je udejanjen bodisi v gibanju ali telesni drži. V jeziku imamo veliko verbalnih metafor, ki imajo somatske dvojnike. Npr. da nekdo nima hrbtenice, skočiti iz kože ... Gibalno metaforo razume kot obliko neverbalne komunikacije, ki nam ob eksploraciji nudi pomembne uvide v vedenje, prepričanja in odnose. Ellis (2001, po Meekums, 2002) meni, da gibalna metafora obstaja v kreativnem prostoru med klientom in terapevtom in posreduje med simbolnim pomenom nezavednih vsebin in zavestnim vedenjem. Metafora ima kapaciteto, da hkrati vsebuje več plasti kompleksnih pomenov in spreminjanja teh pomenov, zato je idealna za eksploracijo v terapiji. Meekumsova navaja, da psihološke terapije uporabljajo metafore, vendar pa niso videne kot teoretična podlaga terapije. Vendar pa ob razlagi pomembnosti gibalnih metafor, telesnega spomina in govornice telesa Meekumsova povezuje navedene vidike in izhodišča za delo z različnimi psihoanalitičnimi razlagami razvoja in nastanka težav v razvoju (npr. Winnicottove koncepte razvojnih procesov, Reichova izhodišča telesne terapije ...). Gibalno metaforo vidi kot tisti vidik, ki povezuje senzomotorično izkušnjo, čustva in kognicijo. Zanimive so njene povezave in prikazi primerov, kjer združuje psihološke teorije razvoja, zapletov v razvoju s telesnim funkcioniranjem posameznika, ki se kaže v terapiji. Terapevtski odnos igra ključno vlogo v kreativnem terapevtskem procesu, kjer je glavno orodje gibanje oz. gibalne metafore. Pri tem izhaja iz psiholoških teorij razumevanja razvoja individuuma in oblikovanja posameznikove samopodobe skozi pomemben primarni odnos oz. druge zgodnje odnose s pomembnimi drugimi. Izhaja torej iz znane predpostavke različnih psihoterapevtskih pristopov, da lahko klient skozi odnos s terapevtom rekonstruira bazične izkušnje in s tem pomembno vpliva na vidike svojega vedenja, čustvovanja, mišljenja. Terapevt zrcali klienta in s tehnikami gibalno plesne terapije podpre klienta, da »očisti«, izpopolni in spremeni svoje gibanje, kar se prepleta s procesi na drugih nivojih (čustveni, kognitivni, socialni nivo) in je lahko pogosto tudi predmet pogovora v procesu terapije.

Da je področje gibalno plesne terapije pestro in razvijajoče se v smislu različnih teoretičnih konceptov kaže tudi v prispevkih in načinu usposabljanja gibalno plesnih terapevtov. Gibalno plesni terapevti tako lahko uporabljajo in na svojstven način združujejo različne predpostavke psihoterapevtskih šol. S tem več ne ostajajo zvesti eni psihoterapevtski šoli, ampak na svojstven način integrirajo različne koncepte s kreativnim procesom izražanja preko praktičnega dela z ljudmi z različnimi potrebami. Penelope Best (2000) tako npr. opisuje, kako je z leti prakse, raziskovanja in timskega dela z ljudmi spreminjala svoj pristop. Pri svojem delu združuje nekatere predpostavke različnih perspektiv: psihoanalitične, sistemske, socialnega konstruktivizma in nevrolingvističnega programiranja. Poudarja pomen ozaveščenosti terapevta o svojem pristopu, metodah in tehnikah dela in kako so te povezane z njegovim lastnim osebnim sistemom prepričanj, ki jih ima pri delu z ljudmi. Pogosto gibalno plesni terapevti prevzamejo pristop določene psihoterapevtske šole, ki narekuje, kako pojave vidi. Pri delu znotraj določenega teoretičnega koncepta obstaja težnja, da bi se stvarnost ujemala s teoretičnim konceptom. Namesto ostati rigidni in nedvomeč znotraj enega okvira zagovarja dragocenost pozicije ne vedeti, biti radoveden, biti ozaveščen o svoji perspektivi in kontekstu in biti zmožen stalno reflektirati svoje delo. Zmožnost radovedno raziskovati in menjavati različne perspektive z ozaveščenostjo o tem, s katere perspektive v dani situaciji opazujemo, vidi kot smiseln pristop na področju kreativnih terapij.

Potreba po različnih pristopih je razumljiva z vidika, da imajo plesno gibalni terapevti že po svoji profesiji in interesih, dodatnih usposabljanjih različne pristope, tako kot obstajajo različne verbalne terapije. Po drugi strani pa je navedena pestrost pogojena z različnimi potrebami in željami uporabnikov gibalno plesne terapije, ki sama po sebi poraja različne metode, koncepte, načine evalviranja..

Navedeno nudi široko paleto in bogastvo gibalno plesni terapiji. Po drugi strani pa obstaja past, ujeti se v združevanje različnih pristopov, ki jih dobro ne poznamo ali obvladamo.

1.1.5 Značilnosti ter metode in tehnike gibalno plesne terapije

Gibalno plesna terapija se z uporabo kreativnega giba in plesa v terapevtskem odnosu pomembno razlikuje od verbalnih oblik svetovanja in psihoterapije.

Penelope Best (2002) navaja naslednje bistvene karakteristike gibalne terapije:

- ekspresivnost

Gibanje podpre izražanje občutkov, najprej skozi neverbalni izraz. Kasneje se lahko integrirajo skozi verbalno ekspresijo.

- razvojni pristop

Pristop omogoča izhajati iz trenutne stopnje posameznikovega fizičnega, čustvenega in kognitivnega razvoja.

- fizična integracija

S podpiranjem razvijanja integriranih gibalnih vzorcev služi razvoju telesne podobe in razvoju občutka lastne identitete.

- multifokusni pristop

Naslavlja čustvene, kognitivne in fizične probleme oz. področja hkrati.

- inkluzivnost

Omogoča individualno ali skupinsko obliko dela. Nudi možnost terapije ljudem, ki verbalno slabše oz. ne komunicirajo. Lahko se izvaja v bolnišnicah, zaporih, šolah, v lokalnih skupnostih ... Nudi lahko terapijo ljudem z zelo različnimi težavami.

Kendzie Penfield (1992) poudarja naslednje bistvene karakteristike gibanja:

- razjasnitev

Gibanje za razliko od pogovora o problemu razjasni problem na drugačen način. Npr. če raziskujemo določeno čustvo v gibanju, vidimo, da lahko isto čustvo povzroči pri različnih ljudeh različen način odzivanja. Gibanje daje zelo individualnen značaj čustvu, ki razjasni dinamiko čustvovanja posameznika.

- neposreden dostop k nezavednemu

Penfieldova navaja, da gibanje nudi neposreden dostop nezavednemu. Skozi gibanje se nezavedno izražamo. Besede sprožijo bolj intelektualen proces. Opišejo lahko sanje, gibanje, podobe, a se nadalje umikajo od samega nezavednega procesa.

Mnenje, da telo in njegovo gibanje ne moreta lagati, ni novo. Raziskave in zapisi o tem vključujejo dela plesnih terapevtk jungovske smeri, kot so: Janet Adler, Joan Chodorow in Mary Whitehouse (po Payne, 1998, str. 167).

- kinestetični spomin

Značilnost gibanja teles je t. i. »kinestetični spomin«. Telo osebe, ki je bilo v otroštvu večkrat zlorabljeno, se bo spomnilo zlorabe, četudi bo potisnjeno iz zavesti. Vsi spomini, pomembni ali nepomembni, so zastopani v telesu. Zato lahko te spomine skozi telo in gibanje obudimo. Mnoge tehnike telesnih terapij, ki se poslužujejo koncepta kinestetičnega spomina, so zasnovane na delu Reicha in Lowena.

- simultanost

Pri verbalnem izražanju za posamezno misel uporabimo besedo ali stavek. Ena beseda lahko razkrije več pomenov, vendar to ni pogosto. Za razliko od tega posamezna drža ali gib razkrija več pomenov, ki so lahko na različnih ravneh bivanja (npr. čustveno, nagonsko, duhovno). Posamezen gib lahko zajema tako različne pojme, kot so: jeza, zaščitništvo, razmišljanje.

- preobrat

Posebna značilnost gibanja oz. plesa je njena spremenljivost oz. zmožnost, da preide iz enega čustvenega stanja v drugo (npr. iz jeze v veselje). Ta značilnost je pomembna v terapevtskem procesu, saj dokazuje zmožnost, da gibanje samo generira spremembe v smeri zdravljenja.

- katarza

Katarza se nanaša na osvobajanje napetosti. Gibalno plesna terapija ima poseben prispevek pri tem, saj je katarza telesno »raztovarjanje« čustev in energije. Penfieldova (1992) opozarja, da katarza ne sme postati glavni cilj terapije. Ventiliranje čustev in energije mora voditi do integracije, zato vidi katarzo kot zgolj začetni korak na poti do zdrave integracije.

- integracija

Gibanje lahko dopolnjuje proces verbalne terapije. Gibanje omogoči izkustvo, ki vodi do integracije vsebin na globlji ravni.

Kot uvod v kratek opis metod in tehnik gibalno plesne terapije bom citirala Helen Payne (1990, str. 37):

»Aktivnosti in tehnike so le del seanse in naj ne bodo razumljene kot zdravilo za vse težave. Nobena metoda ni uporabna za vse skupine, za vse težave ali vodje. Bolj pomembno je usmeriti pozornost na

način, kako so aktivnosti uporabljene, da spodbudijo skupino, da verjamejo v svojo moč, da si lahko pomagajo ... Ob začetku seanse je modro dati teorijo, metode in tehnike na stran. Pomemben je proces tukaj in zdaj, s katerim je potrebno delati.»

Zgornji tekst pravzaprav kaže, kako je plesna terapija dejansko kreativna oblika terapevtske obravnave, kjer poznavanje tehnik ne zadošča. Če je cilj spodbuditi kreativnost posameznikov, njihovo ekspresijo, spontanost, refleksijo, raziskovalni duh, je nujno, da je takšna drža in pristop tudi samega plesnega terapevta. Tehnike, metode so torej orodje, ki ga terapevt uporablja, ne sme pa postati rigidni izvajalec tehnik po vnaprej predpisanem receptu.

Po drugi strani pa je treba poznati, kakšna orodja imamo na razpolago in kaj nam lahko načeloma omogočajo.

Metode in tehnike gibalno plesne terapije izhajajo iz umetniškega in terapevtskega področja. Pri skupinski in lahko tudi pri individualni obliki terapije je posamezna seansa sestavljena iz začetnega dela, t. i. ogrevanja, osrednjega dela in zaključevanja.

Na razvoj posamezne seanse lahko gledamo kot na cikel kreativne energije. V začetnem delu, ogrevanju energija postopoma narašča, ob razvoju osrednje teme energija doseže vrhunec, nato pa z zaključevanjem postopoma pade in se umiri na ravni začetnega stanja. Zaključki so običajno sestavljeni iz relaksacijskih tehnik, refleksije doživetega skozi pogovor, integracijskih procesov in usmeritvijo pozornosti na vsakdanje življenje izven skupine. (Payne, 1990).

Na splošno najdemo v literaturi o gibalno plesni terapiji mnogo študij primerov, kjer so opisane tudi posamezne tehnike, manj pa je najti virov, ki bi nudili pregled nad paleto različnih tehnik gibalno plesne terapije.

Namen opisa metod in tehnik je zgolj na kratko predstaviti možne kategorije metod in tehnik gibalno plesne terapije, detajlnejši opis ali analiza presega okvir tega pisanja.

V ta namen bom na kratko poskušala povzeti metode in tehnike gibalno plesne terapevtske Meekumsove (2002), kakor jih je moč razbrati iz opisa prakse njene gibalno plesne terapije. Svoje izkušnje, proces opisuje skozi razdelitev terapije na tri faze:

- začetni del (ogrevanje znotraj posamezne seanse kot tudi celotna začetna faza terapije)
- osrednji del (faza inkubacije in iluminacije)
- zaključevanje

Začetni del:

tehnike ogrevanja:

- raztezanje telesa v različne smeri z namenom povezovanja z okolico ter povezovanja okončin s centrom telesa
- tresenje posameznih delov telesa z namenom relaksacije in prebujanja zavedanja o lastnem telesu kot celoti; nežno drgnjenje, trepljanje telesa z namenom povečati zavedanje lastnih telesnih mej
- vaje za stopala (ojačanje kontakta s tlemi in izboljšanje stabilnosti)
- nežni zasuki, pregibi in raztezanje hrbtenice za izboljšanje občutka za orientacijo in povezanosti skozi center telesa
- gibanje, ki je koordinirano z dihanjem za povečanje zavedanja lastnega dihanja ter da postane harmonično z akcijo
- nežne tenzije, ki jim sledijo relaksacije z namenom dela na relaksaciji, energizaciji in izboljšanju cirkulacije
- zamahi z rokami za razvijanje občutka toka in lahkotnosti gibanja

- začetki simboličnega gibanja kot npr. seči po nečem v prostoru ali kot da želimo nekaj odgnati ...

tehnike, ki krepijo zmožnost kontejninga

V začetni fazi je pomembno nuditi pogoje, ki spodbujajo občutek varnosti, saj je to izhodišče, da lahko posameznik v nadaljevanju eksplorira zanj pomembne vsebine v terapevtskem procesu. Eden od teh pogojev se nanaša na t. i. »kontejning«. Pojem ima bolj psihodiamičen oz. metaforičen pomen in se nanaša na potrebo klientov, da jih vsebine, ki bodo sprožene v njih z gibalno plesno terapijo, ne bodo preplavile oz. bile za njih pogubne. Iz tega izhaja ideja, da terapevt z različnimi tehnikami podpre notranji lokus kontrole klientov, tj. občutek klientov, da lahko kontrolirajo lastne impulze in odgovore. Meekumsova navaja naslednje tehnike:

- sklepanje dogovora o osnovnih pravilih skupine
- jasna časovna omejitev srečanj
- pravica reči »ne«
- uporaba ritmične strukture
- delati s stop in pojdi
- projektivno delo z rekviziti
- telesne meje
- tehnike dihanja
- tehnike »prizemljevanja«
- raziskovanje osebnega prostora
- preusmerjanje energije
- simbolna aktivnost: vzeti, zadržati, spustiti
- skupno gibanje (v krogu)
- najti zaključek improvizaciji
- koreografija

Opis posameznih tehnik presega namen kratke predstavitve tehnik gibalno plesne terapije.

V osrednjem delu (inkubacija in iluminacija) terapevtskega procesa klienti pogosto razvijejo tesen »zlivajoč« odnos s terapevtom, preden se razvijejo v zeleni smeri in zaključijo proces. Za to fazo je značilna manjša kontrola, pogosto izrazijo vsebine, ki se jih globoko sramujejo ali so zanje boleče. Kar so vsebine nezavednega simbolno bogate, ta faza vključuje veliko spontanah gibalnih metafor. Terapevt v tej fazi nudi bolj odprto strukturo, v kateri lahko klient raziskuje osebne pomene metafor. Vloga terapevta v tej fazi je biti empatična priča procesa, ki postavlja klientu odprta vprašanja, mu nudi teme za gibalne improvizacije in reflektira s perspektive priče. V tej fazi Meekumsova omenja naslednje tehnike:

- deljeno oz. skupno gibanje (shared movement)
- strukturirane improvizacije
- proste improvizacije

Zaključni del

V zaključnem delu pridejo na dan vsebine, vezane na proces izgube. Zadovoljujoči navezanosti sledi premik proti relativni neodvisnosti (Winicott, 1963, po Meekums, 2005) oz. gledano z vidika teorije objektivnih odnosov po dobri simbiozi je možen proces separacije in individualizacije. Meekumsova (2002) izpostavi soočanje klientov z zaključevanjem terapije. Pri tem lahko skupina sama najde ustrezen način poslavljanja skozi prosto improvizacijo oz. lastno iniciativo. Včasih se to ne zgodi in mora terapevt sam prevzeti bolj

aktivno vlogo pri podpori klientom, da zaključijo terapevtski proces. Meekumsova npr. opiše primer strukturiranih gibalnih improvizacij v smeri zaključevanja, uporabo rekvizitov v določeni smeri, ki podprejo proces zaključevanja.

Helen Payne v svoji knjigi *Creative Movement & Dance in groupwork* (1990) opiše množico aktivnosti, ki so lahko uporabljene v plesni terapiji. Aktivnosti razdeli na:

- ogrevanje
- uvod v temo
- razvoj teme
- zaključevanje

Znotraj vsake faze opiše mnogo aktivnosti. Nekatera področja se seveda pojavljajo samo v določeni fazi (npr. spoznavanje na začetku), nekatere pa so vsebovana v vseh fazah. V nadaljevanju bom naštetla večino področij. Te so: telesne senzacije, ravnotežje, lokomotorika, telesne meje, učenje imen (spoznavanje), telesna kontrola, gibanje na tleh, na prvi ravni, glas, dihanje, raztezanje, osebni prostor, kvaliteta (moč, lahkotnost, hitrost), par - odpor, telesne oblike, delo z objekti, imaginacija, zaupanje, maske, oblike in besede, napetost/relaksacija, imitacija, uporaba tolkal in gibanja, gibanje, barve in emocije, telesna podob, odnosi (iti v interakcijo, opazovati, odgovarjati, vodenje, sledenje, zaupanje) ... itn.

Penfieldova (1992) tehnike gibalno plesne terapije deli v pet kategorij, ki sovpadajo z razvojnimi stopnjami v otroštvu. V tabeli povzemam kategorije tehnik v povezavi z razvojnimi stadiji.

delovna metoda (tehnika)	razvojna paralela
dotik	prva interakcija otrok/roditelj
zrcaljenje	mama zrcali otrokovo gibanje
pretiravanje	vrstniška igra
improvizacija	učenje skupinskih iger, ustvarjanje lastnih pravil
organizirane gibalne sekvence	intelektualni proces oblikovanja izjav

Dotik je v gibalno plesni terapiji uporabljen za razvijanje terapevtskega odnosa. Telo vedno reagira na dotik. Dotik ima lahko funkcijo ugodja ali provokacije. Terapevt lahko uporabi dotik z namenom provociranja interakcije ali telesnih blokad. Dotik ni ustrezen za vse uporabnike. Razvojno se povezuje s prvim stadijem v življenju. Je prvi dojenčkov kontakt s svetom. Dotiki dajejo informacije o ljubezni, zaščiti in mejah. Dotik lahko pospeši transfer in kontratransfer.

Zrcaljenje je tehnika, ki se uporablja v dramski in plesni terapiji. Oseba imitira gibanje drugega, kakor da bi bil zrcalo. S tem se vzpostavi gibalni dialog, ki lahko preide v improvizacije in zajema področje vodenja, sledenja.

Z razvojnega vidika mati zrcali gibanje otroka, njegove geste, glas.

Pretiravanje je preprosta tehnika, ko oseba pretirava gibanje druge osebe (lahko večji obseg ali intenzivnost gibov). Klient lahko razvija s strani terapevta ojačano gibanje in vidi, kam ga vodi. Terapevt ga lahko spodbudi, da asociira ob gibanju. Navedeno podpre pojasnjevanje. Razvojno temu sovpada faza vrstniške igre, ko eden naredi nekaj, drugi posname, ojača in morda tudi spremeni akcijo.

Vrstniška igra vodi v tehniko improvizacije, saj ta razvojno sovпада z razvijanjem igre in pravil. Improvizacija je struktura, ki je ustvarjena ob spodbudi trenutka z namenom, da udejani potrebe trenutka. Penfieldova loči improvizacijo, ki izhaja iz telesne ravni (usmeritev za nadaljnjo igro na osnovi zaznanih gibalnih vzorcev), ali interakcijsko improvizacijo (improvizacija v gibalni interakciji, ki izhaja iz prepoznanih težav v življenjski situaciji). Igra z gibi lahko vodi v večjo integracijo in spoznavanje sebe. Nekateri klienti ne zmorejo na začetku sodelovati pri improvizacijah in potrebujejo čas, da razvijejo zmožnost improviziranja.

Zadnja tehnika vsebuje oblikovanje gibalnih sekvenc iz čustvenih vsebin, predhodnih interakcijskih struktur, telesnih senzacij, sanj in spominov. To je kompleksna oblika improvizacije, ki razvojno sovпада z »oblikovanjem intelektualnih izjav«. Klientova naloga je, da ujame in izrazi spomin ali telesno senzacijo v gibalni sekvenci, ki je ponovljiva in vidna. Je način, kako posameznik koreografira svoje notranje gibanje, izrazi notranje procese, ki so pogosto slabo verbalno izraženi (Penfield, 1992).

Ne glede na številne knjige in treninge pa lahko gibalno plesni terapevt le skozi stalno prakso z refleksijo in supervizijo svojega dela razvija svoje vire in s tem občutek, kako in s čim podpreti klientov razvoj.

1.1.6 Analiza in ocenjevanje človekovega gibanja

Ocena posameznikove telesne drže, neverbalne govorice in celotnega gibanja je eno izmed pomembnih izhodišč za terapevtske intervencije gibalno plesnega terapevta. V tem smislu ima ocena posameznikovega gibanja pomembno diagnostično vrednost, po drugi strani pa je ocenjevanje posameznikovega gibanja pomembno za evalvacijo terapevtskega procesa. Seveda pa je ta vidik posameznikovega funkcioniranja treba obravnavati skupaj z njegovimi ostalimi vidiki, tj. posameznikovim doživljanjem in izpostavljenimi težavami.

Gibalno plesni terapevti uporabljajo kompleksen sistem opazovanj gibanja z namenom razumeti telesno govorico posameznika. Velik delež bazira na delu nenavadnega koreografa Rudolfa Labana (1971) ter na delu drugih avtorjev, ki so razvijali njegovo delo: Warren Lamb (1965, Lamb in Watson, 1979), Marion North (1972), Judith Kestenberg (Kestenberg in Sossin, 1979) in Irmgaard Bartenieff (1980). Iz navedenega se je razvila Labanova analiza gibanja (Laban movement analysis, skrajšano LMA) (po Meekums, 2002).

LMA je usmerjena na opazovanje treh glavnih področij:

- telo

S tega vidika je predmet opazovanja posameznikova uporaba prostora, tj. kinesfere. Npr. nekateri samozavestni posamezniki s prihodom v prostor zavzamejo več prostora, kakor bi pripisali zgolj njihovi velikosti. Po drugi strani lahko depresivni, zadržani posamezniki težko posežejo v prostor. Za prve bi gibalno plesni terapevti rekli, da imajo veliko kinesfero, za druge pa, da je njihova kinesfera manjša. Naša kinesfera pa se seveda tudi spreminja glede na počutje in kontekst.

Drug vidik telesa je vezan na posameznikov odnos do tal. Za nekatere so tla varen prostor, za druge pa tla lahko pomenijo nevarnost. Ta vidik je pomembno upoštevati pri aktivnostih, saj ni primerno ljudi siliti v prostor, ki ga doživljajo kot ogrožujoč.

- »effort«

Ta izraz uporablja Laban v raznovrstne namene. Najprej ga označi kot notranji impulz ali vzgib, iz katerega izhaja gibanje. Pomeni pa lahko tudi igralčevo oz. plesalčevo zmogljivost, fizično in psihično, njegov vložen trud v odrsko izvedbo. Pojavlja se v kombinaciji z različnimi pridevniki in določili: vzgib, akcija, kvaliteta, vrsta, intenzivnost (Laban, 2000, str. 22, op. prevaj.). Razumemo ga lahko kot pojem, ki označuje gib glede na kvalitativne in kvantitativne dimenzije.

So faktorji gibanja, ki se navezujejo na Težo (ali Silo), Prostor, Čas in Tok. Ti so lahko dopuščajoci, predani (npr. lahka teža, fleksibilna uporaba prostora, nepretrgano gibanje skozi čas, prosti tok) ali pa bojeviti (močna sila, direktna uporaba prostora, hitra in pospešena uporaba časa, zadržan tok gibanja). Vsak effort element se povezuje z drugo psihološko funkcijo. Prostor se povezuje s funkcijo pozornosti (npr. fokus pozornosti jasno usmerjen in določen ali fleksibilen). Čas se povezuje s sprejemanjem odločitev (npr. hitro odločanje, počasno ...). Uporaba teže oz. sile kaže na namen (bojevit ali prepuščajoč odnos). Tok se povezuje s čustvi in odnosi in se izraža preko dihanja in miškulature.

Gibanje, tako kot glasba, se pojavlja v frazah oz. sekvencah. Fraziranje je lahko impulzivno (poudarek na začetku fraze), »impaktivno« (poudarek na koncu fraze) ali »nihajoče« (izmenjujoči bojeviti in prepuščajoč effort).

- oblika

Je prispevek Lamba (1965). Oblika se kaže v sorodnostih med effort kvalitetami in uporabo prostora okoli telesa. Posameznikov odnos do oblike se kaže v Obliki, Toku, Usmerjenosti ali Oblikovanju skulpture. Oblika Tok je povezan z zgodnjimi razvojnimi vzorci in se kaže v dihanju. Značilno je ritmično odpiranje in zapiranje kot pri vdihu in izdihu. Zapiranje se povezuje z »zadržanim tokom«, odpiranje pa s prostim tokom. Spodnja tabela ponazarja effort oblika kvalitete in njihove psihološke korelate. (po Meekums, 2002).

effort	oblika	psihološka funkcija
tok	odprto/zaprto	čustva in odnosi
čas	naprej/nazaj	odločitev
prostor	počasi/hitro	pozornost
teža	navzgor/navzdol	namen

Kot eden od možnih modelov opazovanja in priprave gibalnega profila povzemam shemo Meekumsove (2005), ki izhaja že iz zgoraj na kratko predstavljene Labanove analize gibanja.

Bistvene karakteristike gibalnega profila so:

- telesna drža
- uporaba prostora in oblikovanje (mala, srednja, velika kinesfera, difuzna ali nejasna uporaba prostora, linearna uporaba prostora, oblikovanje skulpture)
- uporabljeni »efforti« (močna ali lahka sila, direktna uporaba prostora, fleksibilna uporaba prostora, pospeševanje, hitro reagiranje, upočasnjevanje, neprekinjenost, vezan ali svoboden tok)
- uporabljeni ritmi (oralno libidni, oralno sadistični, uretalno libidni, uretalno sadistični, analno libidni in analno sadistični)
- fraziranje (impulzivno, nihajoče ...)
- gibalne metafore

Meekumsova (2002) opozarja, da je poleg intelektualnega analiziranja gibanja pomembno tudi sprejemanje intuitivnih občutkov skozi metaforično izražanje. Terapevt uporablja lastne

kinestetične odgovore, da podpre in vodi proces. Kombinirana intuitivna, metaforična in intelektualna analiza mora biti preverjena in oblikovana skupaj s posameznikom.

V nalogi bom opazovala gibanja predvsem z vidika: uporabe prostora, teže (oz. sile) gibanja, hitrosti, toka gibanja in zaznanih gibalnih metafor.

1.1.7 Ustvarjalnost in gibanje

»Človek je najšibkejši v tem, v čemer je najmočnejši – namreč v ustvarjalnosti, o kateri sploh ne ve, kaj je ...«

Anton Trstenjak (po Zagorc, M., 1992, str. 12)

V umetnostnih terapijah je pogosto poudarjen pomen ustvarjalnosti. Zasedimo izraz ustvarjalni proces, ustvarjalno izražanje. V gibalno plesni terapiji se uporablja izraz kreativno oz. ustvarjalno gibanje. Nekateri avtorji (Ferran, 1999, po Jones 2005) ugotavljajo, da je izraz ustvarjalnost eden najbolj uporabljenih pojmov v zadnjem obdobju 20. stoletja. Zdi se, da je ustvarjalnost postala pomembna vrednota in pogosto fokus pozornosti v okviru različnih panog.

Za začetek bom poskušala odgovoriti na vprašanje, kaj je ustvarjalnost. Zaradi različnih pogledov in razlag je odgovor težko enoznačen. Hayesova (1994, po Jones, 2005) npr. opredeljuje ustvarjalnost kot zmožnost oblikovati nove ideje in pristope. Pomeni odklop od konvencionalnih modelov mišljenja in predpostavk in povezovanje z novimi stili mišljenja ali originalnostjo v reševanju problemov.

Zakaj biti ustvarjalen in čemu spodbujati ustvarjalnost? Biti ustvarjalen pomeni biti odprt za novo, pomeni biti radoveden, izkusiti, doživeti novo, videti, razumeti staro na nov način. S tem je možen napredek. Zdi se, da lahko tako držo povežemo z držo, igro majhnega otroka. Otroka, ki zvedavo opazuje, raziskuje, preizkuša. Otroka, ki doživlja in izraža polno, s celim telesom in glasom. Tak odnos izžareva živost, daje vtis zdravja, zadovoljstva in polnosti. Zdi se, da odrasli bolj ali manj ohranijo radoveden, raziskujoč, odprt odnos do življenja. Z vidika razumevanja človekovega razvoja in pojmovanja osebnosti zlasti humanistična psihologija poudarja kot temeljno značilnost človekove narave težnjo k spontanemu razvijanju sebe, svojih potencialov, kar poimenuje kot težnjo k osebni rasti (samoaktualizaciji). Abraham Maslow (1950, 1954, 1968, po Musek, 2005) kot eden najpomembnejših raziskovalcev človekove motivacije v svoji teoriji o hierarhiji motivov posebno poudarja pomen samoaktualizacije. Pojem samoaktualizirane osebnosti se ujema s pojmom Allportove »psihično zdrave« osebe in Rogersovim pojmom »polno funkcionirajočega« posameznika. Maslowe raziskave karakteristik samoaktualiziranih oseb med drugim poročajo o ustvarjalnosti, izvornosti kot eni izmed karakteristik samoaktualiziranih oseb. Zdi se, da je razvoj človeka v smeri njegovi naravi lastnih potencialov povezan z ustvarjalnostjo; tj. odprtim, raziskujočim odnosom do življenja, spoznavanja in razvijanja sebe.

O vlogi ustvarjalnosti oz. ustvarjalnih procesih in potencialih ustvarjanja kot enem bistvenih konceptov v umetnostnih terapijah pišem tudi v poglavju Osnovni teoretični principi gibalno plesne terapije in temeljni koncepti umetnostnih terapij.

V nadaljevanju za ponazoritev povezave med igro otroka, ustvarjalnostjo in možnostjo za raziskovanje sebe skozi raziskujočo uporabo »umetnostnih sredstev« citiram naslednji Jungov

opis (Jung, 1993). Iz opisa je vidna pomembna nit med igro, potencialom igre, ustvarjanja z različnimi izraznimi sredstvi kot sredstvi raziskovanja sebe in s tem povezanimi terapevtskimi potenciali.

Citiram (str. 186 do str.188): "Sanje so me impresionirale, vendar niso mogle pregnati mojega občutka dezorientiranosti. Nasprotno, živel sem pod nekim notranjim pritiskom. Včasih je bil tako močan, da sem domneval, da bi utegnilo iti za kako psihično motnjo v meni. Zato sem šel dvakrat skozi celotno življenje z vsemi nadrobnostmi, posebno skozi otroške spomine, saj sem mislil, da je morda v moji preteklosti kaka stvar, ki bi lahko bila vzrok moje motnje. Toda ta retrospektiva ni dala nobenih rezultatov in nisem mogel drugače, kot da sem si znova priznal svojo nevednost. Tedaj sem si rekel: «Ker tako sploh nič ne vem, bom sedaj delal preprosto tisto, kar se mi bo zdelo.» Tako sem se zavestno prepustil vzgibom nezavednega. Kot prvi je prišel na površje spomin iz otroštva, verjetno iz mojega desetega ali enajstega leta starosti. Tedaj sem se strastno igral s kockami..... »Aha«, sem si rekel, »tu je življenje!« Mali deček je še tu s svojim ustvarjalnim življenjem, ki mi ga primanjkuje. Toda kako naj ga najdem? Meni, odraslemu možu, se je zdelo nemogoče premostiti razdaljo med sedanostjo in svojim enajstim letom. Če pa sem hotel vzpostaviti stik s tistim časom, mi ni preostalo nič drugega, kot se spet vrniti tja in na slepo srečo spet posnemati otroka z njegovimi igrkami. Ta trenutek je pomenil preobrat v moji usodi, saj sem se po neskončnem odporu naposled vdal v igro..... Tako sem se lotil zbiranja primernih kamnov, nekaj na bregu jezera, nekaj v vodi, in začel nato graditi: hišice, grad – celo vas..... Premišljeval sem, kajpada, o smislu svojih igrin in se vprašal: «Kaj pravzaprav delaš? Gradiš majhno naselje in to opravljaš kot ritual!« Nisem si znal odgovoriti, vendar sem bil notranje prepričan, da sem na poti k svojemu mitu. Gradnja je bila namreč le začetek. Razmotala je tok fantazij, ki sem jih kasneje skrbno zapisal. Ta tip dogajanja se je pri meni nadaljeval. Kadarkoli sem v svojem poznejšem življenju zašel v slepo ulico, sem narisal sliko ali obdeloval kamen in to je bil vselej rite d'entree za misli in dejanja, ki so sledila."

Opomba: Tekst podčrtan po lastni presoji.

Če se osredotočim na ustvarjalnost v gibalno plesni terapiji, se odpre več vidikov.

- ustvarjalni proces kot temeljni proces

Osnovni pristop v gibalno plesni terapiji, tj. gibalno izražanje skozi improvizacijo, igro, sledenje notranjim impulzom, lahko ocenimo kot ustvarjalen. Spodbuja k uporabi lastnega, individualnega gibalnega izražanja, k raziskovanju sebe in odnosov skozi gibanje.

- ustvarjalno gibanje kot cilj ali rezultat

Pomeni usmerjenost, da preko različnih metod in tehnik dosežemo ustvarjalnejše gibanje. Vprašamo se, ali je to samo sebi namen oz. kvaliteta in vrednota ali se ustvarjalnejše gibanje posameznika povezuje tudi z drugimi vidiki njegovega funkcioniranja, izhajajoč iz celostnega pojmovanja človeka. Če izhajamo iz tega gledišča, pomeni, da obstaja bolj in manj ustvarjalno gibanje. In kako ugotoviti, kakšno gibanje je ustvarjalno oz. celo katero je bolj in katero manj.

M. Zagorc (1992, str. 12): *»Če razmišljamo o ustvarjalnosti v plesu, se nam vedno zastavi vprašanje - za kateri ples gre? Ali za ples, ki ga plešemo danes, ali za ples naših babic in pradedov, za otroško rajanje ali vrtinčenje vrača; za ples na konicah prstov ali ples, ki je zbit v afriška tla ... Ples, ki je notranje določen, ali tisti, ki je povsem popuščen, svoboden ...« V nadaljevanju razmišlja (str. 13), da »raznoterost plesnih zvrsti in raznolikost gibanja ustvarjata nek neizmerljiv plesni svet.«*

Opomba: tekst podčrtan po lastni presoji.

Čeprav lahko veliko beremo o ustvarjalnem gibanju, pa težje najdemo opredelitve ustvarjalnega gibanja. Z vidika pristopa bi lahko opredelili ustvarjalno gibanje kot tisto, ki ne izhaja iz naprej predpisane forme, ki jo gibalec kopira, ampak jo soustvarja iz npr. lastnih

gibalnih impulzov, notranjih slik ... Torej gibanje in ples kot raziskovanje, iskanje, oblikovanje novega, nepoznanega, originalnega.

Znanstven pristop pa želi pojme opredeliti, jih izmeriti in pri tem slediti standardom raziskovalnega pristopa, tj. kriterijem objektivnosti, veljavnosti, zanesljivosti, občutljivosti. Psihologi so v poskusu meriti ustvarjalnost oblikovali tudi teste ustvarjalnosti kot eno izmed možnih meril ustvarjalnosti. Če je ustvarjalnost dejansko nekaj, kar lahko merimo, potem obstaja bolj ali manj ustvarjalno gibanje? Kako merimo ustvarjalno gibanje? Zdi se, da so tudi gibalni terapevti v želji po znanstveni evalvaciji prakse posegli po inštrumentih, ki bi npr. izmerili ustvarjalno gibanje uporabnikov in s tem potrdili, da je rezultat gibalne terapije višji nivo ustvarjalnega gibanja. V ta namen nekateri posegajo po Torrancovem testu *Thinking creatively in movement*, ki je bil sicer oblikovan kot ocena kreativnega mišljenja za predšolske otroke na podlagi gibalnih nalog (ob upoštevanju še slabše razvitih verbalnih spretnosti predšolskih otrok).

Če bi za oceno ustvarjalnega gibanja uporabili pogosto citirane faktorje ustvarjalnega (divergentnega) mišljenja iz Guilfordovega modela strukture intelekta (1959, po Musek, 1993), lahko izpeljemo naslednje hipoteze o ustvarjalnem gibanju:

- izhajajoč iz faktorja fluentnosti naj bi bilo ustvarjalno gibanje značilna »izrazna tekočnost«, ki bi se kazala v zelo mnogoterih oblikah in kvalitetah gibanja

- izhajajoč iz faktorja fleksibilnosti (prožnosti) naj bi se ustvarjalno gibanje kazalo v raznolikosti gibanja oz. gibalnih kvalitet

- izhajajoč iz faktorja originalnosti naj bi bilo ustvarjalno gibanje tisto, ki je originalno, tj. novo, redko, izvirno

Čeprav morda ni za spregledati navedenih vidikov, pa se zdi, da naštevane zunanjih meritev gibanja ne zadovolji in ne nudi zadostnih odgovorov. Upoštevanje videnega nič ne pove o notranjem doživljanju plesočega oz. gibajočega. Ali lahko o ustvarjalnosti sklepamo zgolj iz opazovanja ali pa je pomembno tudi notranje doživljanje gibalca (občutja, misli, doživetja, spoznanja ...)? Tudi opazovalci poleg zaznave vidnega doživljajo različna občutke ob istem gibu, ki je, kot pravimo, lahko narejen z »močno prisotnostjo«, »ima kvaliteto, ki jo zaznamo kot presežno ...«.

Ali ni protislovno, da bi opredelili in s tem omejili ustvarjalno gibanje, saj je ravno bistvo v vedno novem, raziskujočem, neodkritem? Če bi namreč zgornje kriterije, t. i. faktorje ustvarjalnosti prenesli in povezali z gibanjem in ustvarili šablono kreativnega gibanja, ali ne bi to postala standard in konvencija, ki bi s tem izgubila raziskovalni pristop nevednega in iščočega? Tako lahko postane nek nov gibalno plesni pristop, ki je imel začetno živost in ustvarjalnost, le šablona, ki izgubi živost in ustvarjalni potencial.

Ko postane moderno biti ustvarjalen in se to poveže z nekimi predstavami o ustvarjalnosti, se zdi, da se izgubi osnovni pristop in proces se sprevrže v produciranje t. i. ustvarjalnosti.

Zdi se, da je ravno pristop, ki povezuje ustvarjalnost s produciranjem in ciljno usmerjenostjo, lahko zavajajoč in zgreši v svoji sli po doseganju bistvo ustvarjalnosti.

Na to je že pred približno pol stoletja opozorila Mary Starks Whitehouse (1999, str.: 40):

» Pričeli smo zelo poudarjati ustvarjalnost, vendar se ob tem pogosto kaže mišljenje, da je biti ustvarjalen povezano s »produciranjem nečesa«. Predlagam vam, da bazična ustvarjalnost človeškega bitja izhaja iz dela proti njegovemu polnemu razvoju, razvoju vseh potencialov, dopuščanju rasti. Najprej ustvarimo sebe in iz sebe nastane »produciranje«.

Tako se spet vrnemo k človeku, njegovi težnji k razvoju (Maslowi samoaktualizaciji ali Jungovi individuaciji). Zdi se, da razvoj zahteva ustvarjalen (tj. odprt, iščoč) pristop, če pa je cilj biti ustvarjalen, pa človek več ne sledi razvoju sebe, ampak nekemu konceptu ustvarjalnosti.

In če se sedaj vrnem na opredelitve in merjenje ustvarjalnega gibanja, so moji pomisleki naslednji:

- Če je ustvarjalnost povezana, kakor se pogosto kaže, z notranjim procesom v posamezniku, ali ni izpostaviti človeka v določenem trenutku nekemu preizkusu, v katerem se pričakuje, da bomo ocenjevali njegovo ustvarjalnost, neupoštevanje narave ustvarjalnega procesa, ki ne more biti »povsem planirana«?
- Ali ni protislovno postaviti koncept ustvarjalnega gibanja, če je bistvo ustvarjalnosti ravno v vedno raziskujočem?
- Če se ustvarjalnost povezuje s posameznikovim razvojem njegovih, tj. individualnih potencialov, ali lahko postavimo neke splošne kriterije ustvarjalnega gibanja?

Morda bi bilo ustrežnejše kot o meritvah ustvarjalnega gibanja govoriti o ustvarjalnem pristopu in procesu.

Kot primer, ki ponazarja, kako težko je dati neke šablone ustvarjalnega gibanja in da je treba dobro opazovanje skozi čas, slediti procesu, podajam komentar Whitehouseve (1999, str. 37 in 38) pri opazovanju gibajoče:

»Spominjam se mlade ženske, ki je imela zelo širok spekter gibanja, fleksibilen in variabilen. Plesala je na glasbo. Zgledala je čudovito, ampak nekaj ni bilo v redu. Ni bilo svobodno, ne glede na to, koliko se je gibala. Dolgo sem gledala in potem sem ugotovila. Bila je kot marioneta. Roke in noge dvignjene, padajoče; trup upognjen naprej in nazaj. Spuščala se je in dvigala, ampak bila je v glavi in manipulirala z vsem ostalim, tako da se je glava in vrat komajda premikal.«

Ali lahko iz mnogo vprašanj in manj odgovorov na temo ustvarjalnosti in gibanja naredim kakšne povzetke?

Gibalno plesna terapija je uporaba (ustvarjalnega) gibanja v terapevtskem odnosu. Uporaba igre in improvizacije v gibanju in plesu je osnovni pristop uporabljen v terapevtskem procesu. Če ustvarjalnost opredelimo širše kot iskanje novih rešitev po ne vnaprej poznani obliki, lahko rečemo, da gre pri gibalno plesni terapiji dejansko za ustvarjalen proces. Če je naš cilj že v predpostavki biti ustvarjalen oz. narediti nekaj ustvarjalnega, se morda že odmikamo od bistva, tj. posameznikovega razvoja.

Vse to pa pomeni, da je pomembno, kakšen je gibalno plesni terapevt. Ali je odprt, raziskujoč, igriv? Kako pristopi, kakšen odnos vzpostavi s klientom? Terapevt, ki vstopa celovito (s telesom in telesnimi seznacijami, občutji, znanjem in zmožnostjo analize in intuicije), ki hodi po lastni poti raziskovanja sebe in se zaveda, da je pot neskončna in zato ni »preveč pameten«, lahko bolj vidi in podpre drugega na njegovi poti razvoja.

1.2 Psihološko svetovanje

1.2.1 Opredelitev psihološkega svetovanja

V literaturi lahko zasledimo različne opredelitve psihološkega svetovanja. V nadaljevanju bom povzela le dve od njih.

Pečjakova (2004) povzema ključne točke opredelitev psihološkega svetovanja različnih avtorjev (Weienman in Krapp, 1986; Dryden, 1993; McGuinness (1997), Baker (2000); Bor, Ebner Landy, Gill in Brace, 2002) in opredeli svetovanje kot interpersonalni proces, ko poskuša svetovalec skupaj s svetovancem poiskati rešitve, ki bodo zmanjšale ali odpravile problem svetovanca oz. proces, ki bo vsaj delno zadovoljil potrebe svetovanca«.

Izpostavljen je torej medosebni odnos med svetovalcem in svetovancem, proces in cilj v smeri zmanjšanja, odprave problema oz. zadovoljitve potrebe svetovanca. Navedena definicija je zelo široka in vanjo bi lahko zaobjeli vso pestrost različnih pristopov svetovanja. Kar pa bi lahko videli kot pomankljivost te opredelitve (in verjetno tudi mnogih drugih) je to, da ne opredeljuje razlik psihološkega svetovanja od drugih oblik pomoči ljudem. Ljudje v stiski, ki iščejo pomoč, se zatečejo k strokovni pomoči k različnim strokovnjakom, poleg psihologom tudi k psihiatrom, socialnim delavcem, pedagogom, socialnim pedagogom, duhovnikom ... Navedeni profili tako lahko izvajajo svetovanje, ki bi ga lahko opredelili enako, kakor je opredeljen v zgoraj navedeni definiciji Pečjakove z vidika medosebnega odnosa, procesa svetovanja in terapevtskih ciljev. Če je navedeno morda skupno vsem svetovanjem, sledi vprašanje, kaj je potem »psihološko«? Poglejmo si še eno opredelitev.

Nelson Jones (2006) opredeli psihološko svetovanje kot strokovno obravnavo psihičnih težav z različnimi psihološkimi metodami. Vsak od nas lahko v vsakodnevnem življenju v pogovorih z bližnjimi osebami v stiski uporablja svetovalne veščine, vendar pa zahteva psihološko svetovanje posebno formalno strokovno izobrazbo in usposobljenost. Iz te definicije bi lahko torej dodali, da je problem psihične narave, da ima svetovalec ustrezno formalno strokovno izobrazbo in usposobljenost ter da pri obravnavi uporablja psihološke metode dela.

V nadaljevanju bom na kratko poskušala opredeliti psihološki vidik.

Psihološka znanja, pomembna za področje svetovanja, izhajajo iz področja klinične psihologije, psihologije osebnosti, razvojne psihologije in socialne psihologije. Glede na to, da ne obstaja edinstven pogled na osebnost, na človekov razvoj, na razumevanje nastanka različnih psihičnih težav oz. motenj, ne obstaja tudi enovito psihološko svetovanje.

Psiholog pri razumevanju posameznika, njegovih težav, potreb in želja izhaja iz psihoškega pogleda na človeka, njegovo osebnost, razvoj in razumevanje težav, potreb in želja. Psihologija kot »nauk o duši, duševnosti« proučuje človekovo duševnost, tj. duševne pojave (zaznave, čustva, misli, želje, hotenja), osebnost in obnašanje. Psiholog je pri svetovanju usmerjen v razumevanje in natančjšo opredelitev posameznikovih težav, njegovega doživljanja težav, potreb in želja v zvezi s svetovanjem. Pri tem pridobi podatke o navedenem preko pogovora (oz. bolj ali manj strukturirana vprašanja, intervju), opazovanja in pogosto preko psiholoških instrumentov (vprašalniki, testi, lestvice ...). Na podlagi tega s

svetovancem sklene dogovor o svetovanju. V svetovalnem procesu psiholog uporablja metode in tehnike, ki izhajajo iz psihologovega izbranega teoretičnega pristopa razumevanja osebnosti, posameznikovih težav in pristopa k reševanju težav oz. doseganju ciljev. Pri svetovalnem delu z otroki in mladostniki izhaja iz poznavanja razvoja otroka in s tem povezanimi razvojnimi potrebami otrok. Usmerjen je na zavedne (pogosto tudi na nezavedne) duševne pojave in njihovo povezavo z vedenjem in odnosi s pomembnimi bližnjimi osebami. Pri svetovanju izhaja iz različnih teoretskih pristopov (npr. humanistični, vedenjsko-kognitivni, sistemski), ob dobrem poznavanju pristopov lahko tudi smiselno združuje različne pristope (eklektični pristop). Ob zaključku svetovanja s svetovancem ocenita svetovanje z ozirom na sklenjen dogovor.

In če se vprašamo še o tem, kakšna je praksa psihološkega svetovanja v Sloveniji. V praksi zasledimo, da se izraz psihološko svetovanje uporablja za svetovanje, ki ga ljudem nudijo psihologi v zvezi z različnimi težavami osebne in medosebne narave. Pri tem opazimo, da njihov način dela temelji na raznovrstnih teoretičnih predpostavkah kot tudi raznovrstnih metodah dela. Pragmatična opredelitev, ki bi zajela vso pestrost psihološkega svetovanja, bi bila, da je to svetovanje, ki ga izvajajo psihologi.

In če se vrnem k opredelitvi Nelson Jonsa (2006), ki pravi, da zahteva psihološko svetovanje posebno formalno strokovno izobrazbo in usposobljenost, se vprašamo, kakšna izobrazba in usposobljenost je to.

Svetovanje pogosto zahteva specialna znanja, izkušnje, poznavanje narave specifične težav ... Zaradi navedenega se je v svetu in tudi v Sloveniji izoblikoval specialistični študij oz. aplikativna pagona psihologije, tj. psihologija svetovanja. Na oddelku za psihologijo Filozofske fakultete v Ljubljani se je tako oblikoval podiplomski študij iz (klinično) psihološkega svetovanja.

V Združenih državah Amerike se je npr. že v petdesetih letih prejšnjega stoletja znotraj ameriškega združenja za psihologijo (American Psychological Association) oblikoval oddelek za psihologijo svetovanja. Ti opredeljujejo na svoji spletni strani psihologijo svetovanja kot specialno panogo psihologije, ki podpira osebno in medosebno funkcioniranje skozi celotno življenjsko obdobje s fokusom na čustvena, socialna, poklicna, izobraževalna, zdravstvena, razvojna in organizacijska vprašanja oz. dileme. Skozi integracijo teorije, raziskav in prakse in s senzibilnostjo do multikulturnih vidikov ta specialna panoga zaobjema širok spekter prakse, ki pomaga ljudem izboljšati njihovo blagostanje, lajšati stiske in slabo prilagojenost, reševati krize in povečevati njihovo zmožnost živeti bolj funkcionalno življenje. Unikatna je v svoji pozornosti tako do vsebin normalnega razvoja kot tudi do problemov, vezanih na fizične, čustvene in mentalne motnje (Society of counseling psychology, b.d.). Psihologija svetovanja tako predstavlja specialistični študij. Specialisti psihološkega svetovanja nudijo svetovanje ljudem v vseh življenjskih obdobjih, zaposleni pa so tako na področju šolstva, zdravstva, gospodarstva ali v zasebni praksi, kjer izvajajo svetovanje, diagnosticiranje ali konzultacije za posameznike, družine, skupine ali organizacije.

Postavlja se vprašanje, kako se specialisti psihološkega svetovanja razlikujejo od kliničnih psihologov in psihoterapevtov. Dejstvo je, da se področje dela omenjenih profilov do neke mere prekriva in da odgovor na navedeno vprašanje ni enoznačen tudi zaradi velike pestrosti že znotraj posameznih imenovanih smeri. Ker to vprašanje presega okvir osnovnega orisa

psihološkega svetovanja, bom zgolj na kratko predstavila nekaj možnih vidikov razlik med (psihološkim) svetovanjem in psihoterapijo.

Diskusija na temo, kakšna je razlika med psihoterapijo in svetovanjem, kaj je psihoterapija in kaj ne, kdo je psihoterapevt in kdo ni, je vsekakor spolzko področje, ki pogosto med ljudmi, ki delujejo na teh področjih, sproži žolčne debate in prerekanja. Zaenkrat v Sloveniji poimenovanja ljudi z nazivom psihoterapevt ali svetovalec ne dajo nekih zanesljivih informacij o njihovih referencah in usposobljenosti. Dokler ne bo sprejet zakon o psihoterapevtski dejavnosti, standardi za omenjen naziv, ne bodo enoznačni in je poimenovanje odvisno od več okoliščin (npr. ustanove, kjer je oseba zaposlena, lastnih preferenc).

Kaj pa o tem pravijo na tujem? Britanski avtorji Bayne, Merry, McMahon (2003) povzemajo, da so mnenja v zvezi s tem, ali obstajajo razlike med svetovanjem in psihoterapijo, različna. Nekateri avtorji jasno ločujejo psihoterapijo od svetovanja (Felthman, 1995; McLeod, 1998). Eni verjamejo, da so fundamentalne razlike med svetovanjem in psihoterapijo, drugi, da jih ni (Thorne, 1992).

Po drugi strani obstajajo jasne razlike med različnimi teorijami in orientacijami, ki so skupne tako svetovanjem kot psihoterapijam. Raznovrstnost oblik svetovanja kot psihoterapij dodatno zakomplicira enovit pogled na primerjavo.

Dryden in Feltham (1995) v priročniku za potencialne uporabnike svetovanja in psihoterapije opredeljujeta svetovanje in psihoterapijo, hkrati pa izpostavljata nekatere razlike med svetovanjem in psihoterapijo (npr. trajanje svetovalnega oz. psihoterapevtskega procesa, obravnava kriz oz. problemov brez ali z obravnavo teh kot simptomov globljih težav), vendar pa tudi te razlike niso nujno pravilo, ki bi vedno razlikovalo. Bistvena razlika, ki zagotovo obstaja med svetovanjem in psihoterapijo, pa je v izobraževanju oz. pridobitvi certifikata oz. diplome. Medtem ko nekatere oblike svetovanja lahko obsegajo le nekajmesečni trening in nujno ne zahtevajo vključitve bodočega svetovalca v osebno terapijo, ni možno pridobiti diplome iz psihoterapije brez daljšega, vsaj triletnega izobraževanja in daljše vključenosti v osebno terapijo. Dejstvo pa je, da nekatere oblike svetovanja zahtevajo tudi nekajletno izobraževanje in vključenost v lastno terapijo.

Povzamemo lahko, da so v splošnem pogoji za pridobitev naziva psihoterapevt višji (daljše izobraževanje, obvezna vključenost v daljši proces lastne terapije). Če primerjamo cilje svetovalne ali psihoterapevtske obravnave, so do neke mere sorodni in identični, predvsem imam tu v mislih cilje, ki bi jih lahko poimenovali suportivni (vzpostavitev oz. ohranitev duševnega ravnovesja, krepitev obrambnih moči) in reedukativni (sprememba določenih vedenj). Praper (1995, po Kurjek, 2004) izpostavlja, da je terapevtski proces v primerjavi s svetovalnim dolgotrajnejši, saj vključuje zdravljenje deficitov v osebnostni strukturi (osebe z razvojnimi deficiti) ter psihopatologije in s tem povzroči bistvene spremembe v osebnostni strukturi in funkcioniranju posameznikov. Po tem pogledu torej rekonstruktivni cilji spadajo v domeno psihoterapije.

V praksi pa se nejasna ločnica oz. boljše kontinuum med svetovanjem in psihoterapijo kaže tudi v izrazoslovju »svetovanje z elementi psihoterapije«. Dokler ne bo postavljena zakonska podlaga, ki bo jasno opredeljevala in postavljala standarde psihoterapije in (psihološkega) svetovanja, bo uporaba izrazov ostala konfuzna, s tem pa možnosti za dobro informiranost potencialnih uporabnikov o možnih oblikah pomoči manj pregledne oz. nejasne.

1.2.2 Teoretične paradigme psihološkega svetovanja

Kateri teoretični koncepti so najmočneje oblikovali razvoj psihološkega svetovanja?

To vprašanje so zastavili v raziskavi 29 ekspertom psihološkega svetovanja v Združenih državah Amerike. Vzorec je bil heterogen glede na spol, etnično, kulturo in geografsko pripadnost ter ustanovo zaposlitve. Šestnajst oz. 55 % se jih je odzvalo in sodelovalo v raziskavi. Rezultati kažejo na relativno soglasje o osmih teorijah in delno soglasje o sedmih drugih teorijah, ki so vplivale na razvoj psihološkega svetovanja. Tri izmed osmih teorij, med katerimi je obstajalo relativno soglasje, so naslednje psihoterapevtske teorije:

- teorija kognitivne terapije Aarona Becka
- teorija racionalno – emotivna terapije Alberta Ellisa
- teorija na osebo usmerjene terapije Carla Rogersa

Dve izmed osmih teorij so teorije poklicnega razvoja:

- Hollandova teorija kariere
- teorija poklicnega razvoja Donalda Superja

Dve teoriji direktno oz. indirektno izhajata iz socialne psihologije:

- socialno kognitivna teorija Alberta Bandure
- teorija socialnega vplivanja Stanleyja Stronga

Teoriji sta imeli vpliv na prakso psihološkega svetovanja, še bolj pa sta vplivali na raziskovanje psihologije svetovanja. Bandurova teorija je vzpodbudila raziskovanje vloge lastne učinkovitosti in povezanih socialno kognitivnih procesov pri poklicnem odločanju in delu. Strongova teorija je vplivala na številne raziskave o dejavnikih svetovalca, ki vplivajo na vedenje in odnos klienta.

Kot zadnja je izpostavljen par teorij razvoja rasne identitete Willama Crossa in Janet Helmsove, ki so spodbudili empirične raziskave o multikulturni zavesti in multikulturni trening v psihologiji svetovanja.

V nadaljevanju povzemam še sedem teorij, med katerimi je bilo delno, a ne popolno soglasje glede pomembnosti vpliva na razvoj psihološkega svetovanja:

- psihodinamska teorija Sigmunda Freuda, ki je vplivala na razvoj sodobnejših teorij kot npr.: teorija navezanosti, teorija objektnih odnosov.
- Skinnerjev behaviorizem
- razvoj teorij svetovalnih spretnosti od Allen Ivey, Norman Kagan, C. B. Traux in R. Carkhuff
- teorije poznane kot feministične psihoterapevtske teorije
- Stoltenbergov in Delworhrov razvojni model supervizije psihoterapije
- John Krumboltzova teorija socialnega učenja pri poklicnem odločanju
- teorija razvoja ženske kariere Nancy Betz in Louise Fitzgerald

Heesacker (2000) nato analizira vpliv posameznih teorij na razvoj psihološkega svetovanja preko pogostosti citiranja teorij v knjigi za psihologijo svetovanja (Brown in Lent: Handbook of counselling psychology, 1992). Rezultati pokažejo podobne ugotovitve, kakor so jih pokazali zgoraj navedeni rezultati, kar še doda k večji veljavi zgoraj navedenih temeljnih teorij, pomembnih za razvoj psihološkega svetovanja (Heesacker, 2000).

Seveda bi se lahko vprašali, koliko so te ugotovitve ujemajo s stanjem v Evropi in ožje, v Sloveniji. V kolikor bi kot kriterij za presojo stanja umestili vsebine izobraževalnega programa iz dodiplomskega študija psihologije in programa specialističnega podiplomskega študija psihološkega svetovanja pri nas, bi Freudovo psihoanalitično teorijo in sodobne

teorije, ki izhajajo iz nje, najverjetneje lahko uvrstili med temeljne teorije, ki vplivajo na razvoj psihološkega svetovanja pri nas.

Izbor teoretičnih pristopov je odvisen od ustanov, kjer poteka psihološko svetovanje. V okviru šolskega psihološkega svetovanja so tako npr. najpogosteje uporabljeni humanistični, vedenjsko kognitivni in sistemski pristop (Pečjak in Košir, 2004).

Zastavlja se tudi vprašanje, kaj pomenijo različne teoretske koncepcije v praksi psihološkega svetovanja.

Šali (1999) navaja naslednje možne opredelitve do različnih teoretskih in metodoloških koncepcij psihološkega svetovanja:

- delo brez sleherne teoretične in/ali metodološke koncepcije (čisti pragmatizem)
- izbor ene izmed razpoložljivih koncepcij (monoteoretično stališče)
- izbor različnih koncepcij pri obravnavi različnih posameznikov, z različnimi problemi in v različnih okoliščinah (diferencialno-terapevtsko stališče)
- mehanično eklektična uporaba dveh ali več koncepcij pri obravnavi istega posameznika
- konstruktivno-eklektična kombinacija dveh ali več koncepcij pri obravnavi istega posameznika (t. i. mikrointegracijski pristop)
- bolj ali manj integrativno ravnanje (t. i. makrointegracijski pristop)

Popolna sinteza oz. makrointegracijski pristop različnih teoretičnih in/ali metodoloških koncepcij v enoten ali univerzalen sistem vsaj zaenkrat ni možen. Univerzalna teorija psihoterapije oz. univerzalen psihoterapevtski postopek je na sploh malo verjeten. Možne so predvsem delne integracije posameznih teorij in metod ob upoštevanju t. i. skupnih (nespecifičnih) dejavnikov terapevtskega dogajanja. Optimalno ravnanje naj bi bilo po današnjih kriterijih okvirno integrativno, kar zagotavlja fleksibilno in konkretnemu posamezniku prilagojeno uporabo najboljših možnih rešitev. (Šali, 1999).

Pričujoč prikaz teoretičnih koncepcij je zgolj informativen in zato predstavljanje posameznih koncepcij presega okvir te predstavitve. Kar se mi zdi pomembno, je zavedanje, da integriranje različnih pristopov zahteva dobro poznavanje posameznih pristopov, saj pomanjkljiva znanja in spretnosti iz posameznih pristopov ne prinesejo zelenih učinkov oz. so lahko za uporabnika celo škodljiva.

Postavlja se tudi vprašanje, ali obstajajo vidiki psihološkega svetovanja, ki so skupni in neodvisni ne glede na raznolikost teoretičnih konceptov.

Šali (1999) loči:

- specifične dejavnike psihoterapevtskega dogajanja
To so vplivi različnih terapevtskih postopkov, npr. prosto asociiranje, analiza sanj, sistematična desenzibilizacija.
- skupne dejavnike psihoterapevtskega dogajanja, ki delujejo neodvisno od specifičnih terapevtskih postopkov

Zaključimo lahko, da je psihologija svetovanja panoga aplikativne psihologije, ki je po teoretičnih pristopih zelo raznolika. Izhaja iz različnih psihoterapevtskih teorij.

1.2.3 Metode in tehnike psihološkega svetovanja

Prepletenost oz. prekrivajoče skupno polje svetovanja in psihoterapije se kaže tudi v metodah in tehnikah svetovanja in psihoterapije. Težko bi govorili o metodah in tehnikah psihološkega svetovanja, ki niso hkrati tudi metode in tehnike psihoterapije. Zato v nadaljevanju povzemam klasifikacije in opise metod in tehnik svetovanja in psihoterapije.

Na začetku razmejujem pojma metoda in tehnika. Metoda je opredeljena kot pot do cilja. Ustreza vprašanju »kako« in pomeni strategijo intervjuvarjevega ravnanja v diagnostični ali terapevtski situaciji. Tehnike pa so sredstvo za udejanjanje izbrane metode razgovora. Ustrezajo vprašanju »s čim«. Posamezno metodo udejanimo z različnimi tehnikami. Za vsako metodo so značilne nekatere prevladujoče, specifične tehnike (Šali, 1999).

Obstajajo različne klasifikacije metod glede na različne vidike.

Šali (1999) razvršča metode intervjuja z vidika strukturiranosti na strukturirane in nestrukturirane, z vidika standardiziranosti na standardizirane in nestandardizirane. Z vidika vodenosti poznamo direktivne in nedirektivne metode. Metode so lahko osredotočene na problem ali na osebo. Glede na teoretično ozadje poznamo t. i. psihoanalitične metode, psihodianske ...

Ziherl (1999) psihoterapevtske metode razvršča:

1. po teoretičnih izhodiščih na:
 - psihoanalizo
 - neoanalitske in psihodinamske psihoterapije
 - vedenjsko psihoterapijo
 - kognitivno psihoterapijo
 - humanistične
2. po oblikovnih izhodiščih na:
 - individualno
 - psihoterapijo parov
 - družinsko psihoterapijo
 - skupinsko psihoterapijo
3. glede na terapevtske cilje:
 - suportivne psihoterapije

Cilj teh je vzpostavitev in ohranitev duševnega ravnovesja, krepitev obrambnih moči, vzpostavitev ustrežnejših vedenjskih vzorcev. Med te uvršča naslednje metode: vodenje, sugestijo, persuazijo, hipnozo, sprostitvene tehnike.

- reedukativne psihoterapije

Njihov cilj je sprememba vedenja, uvid v zavestne konflikte, osebnostna rast, izboljšanje podobe o sebi. Med te uvršča metode vedenjske, kognitivne, družinske, partnerske in humanistične terapije.

- rekonstruktivne psihoterapije

Cilj teh je razrešitev zunajzavestnih konfliktov s pomočjo uvida, osebnostne spremembe. Med te uvršča psihoanalizo in njene izpeljanke.

Dodajam še delitev metod in tehnik glede na namen:

- metode in tehnike psihodiagnosticiranja

- metode in tehnike svetovanja in psihoterapije

Glede na raznovrstnost metod se postavlja vprašanje, kaj je skupno različnim metodam. Šali (1999) navaja, da so skupne naslednje prvine:

- motiviranje stranke za produktivno sodelovanje
- usmerjanje pogovora na relevantno vsebino
- premagovanje vseh vrst komunikacijskih ovir
- dobivanje in posredovanje obvestil
- vplivanje na spremembe strankinega doživljanja, vedenja in osebnosti

Seveda pa nam te klasifikacije ne povedo dosti o naravi metod in tehnik, ki bi detajlnejše osvetlila metodologijo psihološkega svetovanja. Uporaba posamezne metode ali tehnike je vezana na terapevtski cilj, ki izhaja iz dane teoretične paradigme razumevanja človekove osebnosti, njegovega funkcioniranja, težav in procesa razvoja. Opis metod in tehnik v skladu z različnimi terapevtskimi paradigmami in cilji presega okvir te kratke predstavitve. Poleg navedenega pa v praksi zasledimo različne poskuse eklektičnih pristopov na ravni teoretičnih konceptov kot praktičnih postopkov, tj. metod in tehnik.

Izbor določene metode in tehnik ne velja brezpogojno za celotno obravnavo. Metode in tehnike variramo glede na potrebe svetovalnega procesa.

Ob različnih metodah, tehnikah in poskusih integriranja modelov svetovanja se postavlja vprašanje, kdaj uporabiti kakšno metodo in kako vedeti, kaj je najučinkovitejši pristop za danega človeka s svojo individualno osebnostjo, željami, potrebami in težavami. Množica raziskav o učinkovitosti različnih svetovalnih in psihoterapevtskih pristopov za ljudi z različnimi težavami nam že daje nekaj odgovorov na ta vprašanja. Kljub vsemu pa se zdi, da vse še ni bilo rečeno na tem področju in ob novo razvijajočih modelih svetovanja in psihoterapije za ljudi z različnimi težavami in motnjami bo treba spremljati njihovo učinkovitost. Iz tega izhaja nujnost specializacije svetovalnega in psihoterapevtskega dela za ljudi z različnimi motnjami in pričakovanji. Roth in Fonagy (2005) v knjigi »What works for whom?« nudita obširen pregled meta raziskav o učinkovitosti različnih psihoterapevtskih pristopov pri obravnavi ljudi z različnimi duševnimi motnjami, hkrati pa kritično obravnavata vidike, ki otežujejo merjenje učinkovitosti psihoterapevtskih obravnav. Kljub temu da obstajajo določene indikacije za uporabo izbranih psihoterapevtskih metod pri obravnavi določenih duševnih motenj, pa raziskave o psihoterapiji dajejo še en drug pomemben podatek. Med najpomembnejše ugotovitve raziskav v psihoterapiji zadnjih trideset let štejejo konsistentne podatke o tem, da – širše rečeno – različni psihoterapevtski pristopi vodijo do podobnih pozitivnih učinkov. To pomeni, da obstajajo neki osnovni dejavniki terapevtskega uspeha. Raziskovalni interes o tem vprašanju je pripeljal do komponente terapevtske delavne aliance kot najpomembnejše dimenzije terapevtskega odnosa (Praper, 2004). S tem iz področja različnih svetovalnih in psihoterapevtskih pristopov in s tem povezanimi metodami in tehnikami prehajamo na drugo pomembno vprašanje, tj. vprašanje terapevtskega odnosa in terapevtske delovne aliance, tega bom obravnavala v nadaljevanju.

Postavi se nam vprašanje, kakšen je odnos med izbranim pristopom, metodo in tehniko ter terapevtskim odnosom oz. odnosom med svetovalcem in svetovancem.

Zdi se, da gre za vidike, ki so medsebojno prepleteni oz. delujejo drug na drugega. Ali če povzamem po Šaliju (1999) »Razmerje med metodo in medosebnim odnosom je recipročno. Uporabljen metoda sodoloča kakovost medosebnega odnosa – in narobe, od kakovosti medosebnega odnosa je neodvisen način vodenja razgovora. Lahko bi tudi rekli, da je medosebni odnos del intervjuvarske metode. Na primer: nedirektivno vodenje razgovora (kot

metoda) je lahko uspešno samo ob primerno strpnem, nerazsojevalnem, čustveno toplem, pristnem medosebnem odnosu.«

Obstaja mnogo svetovalnih tehnik. Tehnike so sredstvo, s katerimi želimo udejaniti terapevtske cilje. V literaturi zasledimo tudi različne klasifikacije svetovalnih oz. psihoterapevtskih tehnik. Poleg tega je zaznati, da avtorji uporabljajo izraz tehnika in metoda nekoliko poljubno in različno, tako da ni vedno zaznati razmejevanja, kakor navajam zgornjo opredelitev, povzeto po Šaliju.

V nadaljevanju povzemam klasifikacijo Brammerja, Shostroma in Abregoa (1989), ki tehnike razvrstita na:

- strategije in metode, ki gradijo odnos:

1. tehnike odpiranja: pozdrav, teme, fizična ureditev prostora, odnos
Prva naloga pri srečanju s potencialnim svetovancem je vzpostavitev občutka zaupanja. Poudarjajo pomen sprejemajočega, toplega odnosa in zainteresiranosti za svetovanca. Opisujejo izkušnje iz zgoraj naštetih vidikov pri prvem srečanju s svetovancem.
2. tehnike reflektiranja
Reflektiranje čustev je opredeljeno kot poskus svetovanja, da svetovancu parafrazira na »svež« način esencialno razpoloženje, svetovančev odnos (ne toliko vsebino), ki jo svetovanec izraža. Omogoča ozaveščanje in s tem povezano lažje spoprijemanje s čustvi. V ozadju tega je ideja, da je izražanje čustev način konfrontacije s seboj. Razjasnitev čustev vodi do zbistritve idej in doživetij, ki se nahajajo pod njimi. Posebno pozornost posvečajo tudi reflektiranju neverbalne komunikacije. Refleksije so lahko takojšnje, lahko povzamejo več čustev, ali pa so v obliki zaključne refleksije ob koncu pogovora. Usmerjajo svetovanca nase, na povezovanje čustev z ravnanji in razjasnitev misli. V končni fazi podpirajo občutek lastnega odločanja.
3. tehnike sprejemanja
Gre za vidike svetovalčeve pozornosti in sprejemanja v odnosu do svetovanca. Ta vidik poudarjajo v začetni fazi svetovalnega procesa kot tudi v kasnejših fazah, zlasti ob izražanju globljih in bolečih vsebin. Poleg besednih izrazov zajemajo tudi vse vidike neverbalne komunikacije.
4. tehnike strukturiranja
Nanašajo se na svetovalčeve opredelitve narave, pogojev, omejitev in ciljev svetovalnega procesa. Svetovancu omogoča osnovni okvir oz. orientacijo v svetovanju. Zajemajo osnovni dogovor (soglasje o načinu in času doseganja zastavljenih ciljev), časovni okvir, omejitve v vedenju, omejitve vlog in omejitve procesa. Pomanjkanje osnovne strukture povzroča tesnoba svetovanca. Strukturiranje preprečuje nesporazume in nerealna pričakovanja svetovanca. Čas in stopnja strukturiranja sta odvisna tudi od potreb svetovanca.
5. tehnike poslušanja
Poslušanje je proces aktivne udeležbe z malo ali nič verbalizacije. Poslušanje v drži sprejemanja spada med pomembnejše tehnike. Posebna pozornost je posvečena tudi pavzam, tj. različnim oblikam tišine oz. izvorov in intervencijam svetovalca ob tem. Poudarjajo tudi pomen sprejemanja tišine.
6. tehnike vodenja
Obstajajo različne opredelitve vodenja. Svetovalec preko tega vzdržuje oz. določa različno stopnjo odgovornosti za pogovor med svetovalcem in svetovancem in stimulira nove reakcije svetovanca.

Vse tehnike lahko razvrstimo glede na stopnjo vodenja, ki jo vsebujejo. Izpostavljajo tri pravila glede vodenja:

- Vodenja naj bo toliko, kot ga svetovanec zmore tolerirati glede na trenutno stopnjo zmožnosti in razumevanja.
- Stopnja vodenja varira.
- Svetovalni proces se začne z nizko stopnjo vodenja.

7. tehnike hrabrenja in sugeriranja

Tehnika hrabrenja nudi široko možnost izražanja opore. Koncept opore je znotraj terapevtskega odnosa obravnavan kot nepogrešljiv del. Avtorji detajlneje razmejujejo različne oblike hrabrenja in njihov učinek.

Sugestija je prav tako močno orodje, ko se ga uporabi v pomagajočem odnosu. Avtorji opozarjajo, da sta ti tehniki pogosto lahko napačno uporabljene.

Hitro pride do skušnjave, da jo uporabimo prepogosto. Etično sporna in napačna je uporaba hrabrenja, ko gre za maskiranje prave narave resnih situacij.

8. tehnike zaključevanja

Zaključevanje svetovanja je tako pomemben vidik kot razvijanje terapevtskega odnosa. Avtorji navajajo različne možne oblike zaključevanja.

- tehnike in strategije diagnosticiranja in ocenjevanja

Psihološka diagnostika običajno vsebuje oceno posameznikovih težav in njegovega trenutnega statusa, oceno verjetnih razlogov težav, oceno možnih svetovalnih oz. psihoterapevtskih strategij za rešitev težav, predikcijo izidov svetovalne oz. psihoterapevtske obravnave. Namen diagnosticiranja je načrtovanje ustrezne oblike pomoči. V ozadju tega je razumevanje, da mora svetovalec oz. terapevt pomagati pri usmeritvi v ustrezno obliko svetovanja oz. terapije, saj vsi pristopi niso učinkoviti in primerni za vse vrste težav in oseb. Poleg zagovornikov psihodiagnostike obstajajo tudi temu nasprotni pogledi, ki poudarjajo nepotrebnost oz. celo negativne učinke diagnosticiranja. Način diagnosticiranja je odvisen od teoretske orientacije svetovalca oz. psihoterapevta, njegove izkušnosti in dodatne usposobljenosti, od narave klientovih težav. Utemeljitelj t. i. nedirektivnega svetovanja oz. psihoterapije Carl Rogers (1951) je bil mnenja, da je diagnosticiranje škodljivo za svetovanje. Menil je, da diagnostični pogled oddalji svetovalca od klienta in postane preokupiran z intelektualiziranjem o klientu. Kliente je pojmoval kot edine, ki lahko polno poznajo dinamiko lastnih zaznav in vedenja. (v Brammer, Shostrom, Abrego, 1989).

Kakorkoli že, izhajajoč iz prakse svetovalnega dela, se zdi, da si svetovalnega ali psihoterapevtskega dela brez določene diagnostike ne moremo predstavljati. Strokovna vprašanja so bolj usmerjena v dileme, kakšna diagnostika in na kakšen način.

Brammer, Shostrom in Abrego (1989) povzemajo, da integrativen pristop ocenjevanja poskuša odgovoriti na naslednja pomembna vprašanja:

- Kaj so klientovi sedanji problemi?
- Kako se klientovi sedanji problemi povezujejo s celotno sliko njegovega sedanjega funkcioniranja?
- Kako klientova osebna zgodovina vpliva na način doživljanja in njegovega upravljanja s težavami?
- Ali imajo klientove težave funkcijo v širšem okolju (npr. v družini, v njegovem širšem socialnem prostoru)?

Psihološki pristop diagnosticiranja na splošno zajema pridobivanje informacij:

Od klienta:

- preko intervjuja

Običajno se pridobi osnovne biografske podatke, ki zajemajo naslednja področja: sociokulturna pripadnost, družinsko strukturo in odnose, otroštvo, šolanje, poklic, partnerstvo in seksualno življenje, interesi, zgodovina težav in zdravljenje.

- preko drugih kvalitativnih in kvantitativnih psihodiagnostičnih metod in tehnik (osebni vprašalniki, razvojni preizkusi, klinični testi, testi inteligentnosti in specifičnih sposobnosti, projekcijske tehnike, opazovanje)

Od drugih oseb:

- npr. od družinskih članov, šole, zdravstvene službe (ob soglasju klienta oz. njegovih skrbnikov), preko intervjuja ali pridobitve poročil drugih služb

Katere informacije bo svetovalec oz. psihoterapevt pridobil je odvisno od narave težave, pa tudi od njegove teoretične orientacije.

- strategije za podpiranje in evalvacijo sprememb

Ta sklop obravnava tehnike v kasnejši fazi svetovalnega procesa, tj. po sklenjenem dogovoru in zaključeni začetni diagnostični fazi. Brammer, Shostrom in Abrego (1989) zagovarjajo integrativen pristop, ki zajema teoretične koncepte in tehnike različnih terapevtskih šol. Strategije in tehnike so razdelili po naslednjih kategorijah:

1. strategije restrukturiranja svetovančeve lastne percepcije

Namenjene so bistrenju svetovančevih misli, čustev. Podpirajo nove perspektive na probleme in jih usmerjajo k novim načinom obravnavanja lastnih težav. Navedene tehnike izhajajo iz različnih terapevtskih šol:

- *tehnike interpretiranja*

Interpretiranje pomeni svetovancu predstaviti hipotezo o odnosih ali pomenu med njegovimi vedenji. Svetovancu nudi več svobode pri reševanju lastnih težav. Uporabljajo jih svetovalci in psihoterapevti različnih teoretičnih usmeritev, pri čemer se razlikujejo glede na cilje in način dela.

Avtorji reflektiranje čustev obravnavajo kot blago interpretiranje, saj svetovalec izbira iz vsebine čustva in zato vključuje presojo o pomenu. Obstaja kontinuum glede oblike in stopnje interpretativno reflektivnih odgovorov.

Iz kontinuuma tehnik, ki vključujejo interpretiranje, navajajo:

- reflektiranje

Poudarek je na reflektiranju čustev. Tehnika je že opisana med strategijami, ki gradijo odnos.

- bistrenje

Pomeni nekoliko višjo stopnjo interpretiranja kot reflektiranje v smislu, da prikaže (zbistri) vsebino implicitnega v svetovančevih izjavah. Reflektira odnose in pomene, ki so implicitni v čustvih in idejah v svetovalčevih izjav. Reflektiranju čustev je dodan kognitivni element. Gre za obravnavo vsebin, ki so po presoji svetovalca tik pod ravnjo svetovalčevega zavedanja.

- konfrontiranje

Svetovalec usmeri pozornost na svetovalčeve ideje in čustva, ki so implicitne in se jih ne zaveda ali zanika. Svetovalec pri tem uporabi svetovančeve besede, poveže pretekle s sedanjimi in izpostavi podobnosti, razlike, katerih se svetovalec trenutno ne zaveda.

- globinsko interpretiranje

Svetovalec predstavi nove koncepte, odnose in asociacije, ki izhajajo iz svetovančevih izkušenj in so bistveno pod nivojem svetovalčevega zavedanja.

Tehnike se uporabi glede na presojo o zmožnosti svetovanca, da jih sprejme.

- *tehnike izkustvenega zavedanja*

- terapevtske metafore

Metaforična komunikacija lahko vključuje vizualiziranje, pripovedovanje zgodbe, prevzemanje svetovančeve metafore za opis njih, njihovih razmer v funkciji ogledala. Metafora ima funkcijo obiti obrambe in spodbuditi divergentno mišljenje z alternativnimi rešitvami. Preko metafor se lahko svetovanci bolj ozavestijo o sebi.

- delo s sanjami

Delo s sanjami izhaja predvsem iz gestalt, psihoanalitične in jungovske šole. Med njimi obstajajo razlike glede tega, koliko je odgovornost za interpretiranje sanj v domeni terapevta in koliko v domeni svetovanca oz. klienta.

- zavedanje telesa

Zajema tehnike usmerjanja pozornosti na telesna sporočila. Izhaja iz predpostavke, da je telo zanesljiv indikator posameznikovih čustev. Tovrstne pristope so sistematično razvile telesne terapije. Gendlin (1978) je razvil pristop, ki omogoča in integrira odnos med mislimi, čustvi in telesnimi senzacijami. Izhaja iz hipoteze, da besede izhajajo iz občutij, te pa so povezane z zaznavami telesnih občutij. Svoboda izražanja vodi do večje zmožnosti reševanja problemov (po Brammer, Shostrom in Abrego, 1989).

- zavedanje polarnosti

Shostrom, Knapp in Knapp (1976) so razvili niz vaj za izkušanje in interpretiranje polarnosti emocij. Izhajajo iz njihovega koncepta »analize manipulacij«.

Terapevt lahko uporabi tehniko pretiravanja izražanja čustva ali spodbuja izražanje nasprotnega, čustva na nasprotnem polu. V ozadju je hipoteza, da pretirana ekspresija kateregakoli manipulativnega vzorca indicira nezadostno razvit nasprotni pol (po Brammer, Shostrom in Abrego, 1989).

- *kognitivne tehnike*

- kognitivno restrukturiranje

Kognitivne strategije so usmerjene na predelovanje miselnih vzorcev, ki vodijo do konstruktivnih vedenjskih sprememb. Ellisova racionalno emotivna terapija poudarja pomen spodbijanja iracionalnih prepričanj, ki vodijo do disfunkcionalnega vedenja in čustvovanja. Usmerjajo se na učenje, kako spremeniti iracionalna prepričanja. Spodbujajo k vedenju, ki bodo potrdila nove prepričanja, ki so racionalnejša in bolj konstruktivna. Kognitivno vedenjska terapija namesto pojmovanja klientovih prepričanj kot iracionalnih govori o disfunkcionalnih miselnih vzorcih. Kognitivno restrukturiranje pogosto v začetni fazi vsebuje samoopazovanje lastnih misli, občutkov in vedenj. Z različnimi strategijami se klient nauči novih bolj konstruktivnih miselnih vzorcev.

- *dodatne tehnike*

- samopomagajoče metode kot npr. branje izbrane literature, pisna komunikacija

2. strategije za upravljanje s fizičnim in psihičnim stresom

Sem uvrščamo različne metode relaksacije.

Zajemajo različne tehnike zmanjšanja stresa oz. psihofizičnega sproščanja. Med te se uvrščajo: progresivno mišično sproščanje po Jacobsonu, različne oblike meditacije, imaginacija, sistematična desentizacija in hipnoterapija.

3. strategije za planiranje in vnašanje vedenjskih sprememb

- model reševanja problemov in strategije spoprijemanja s težavami (»coping skills strategies«).

Pri obravnavi vedenjskih težav izhajamo iz predpostavke o pomanjkanju prilagojenih strategij spoprijemanja s težavami in ne iz vidika prisotnosti disfunkcionalnih kognitivnih vzorcev. Modeli reševanja težav se usmerjajo na primanjkljaje v kognitivnih procesih ali spretnostih, kadar oseba ni pod stresom, medtem ko strategije spoprijemanja s težavami analizirajo primanjkljaje v akutni problemski situaciji.

- »self management«

Metode »self managementa« vsebujejo kombinacijo vedenjskih in kognitivno vedenjskih strategij za izboljšanje samokontrole in zmožnosti za spremembo vedenja. Programi »self managementa« so bili narejeni za vrsto problemskih področij kot npr.: kontrola telesne teže, socialne spretnosti, zmanjševanje anksioznosti, nespečnost, težave na učnem področju.. Kanfer in Gaelick (1986, po Brammer, Shostrom in Abrego, 1989) sta pregledala številne strategije self managementa in povzela, da je vloga terapevta pomembna na naslednjih štirih področjih: ocena »problematičnega« vedenja in načrt vedenjske spremembe, podpiranje klientove motivacije, učenje specifičnih tehnik vedenjskih sprememb, podpora klientovemu trudu in uspehom.

- modeliranje in trening spretnosti (»modeling in skills training«)

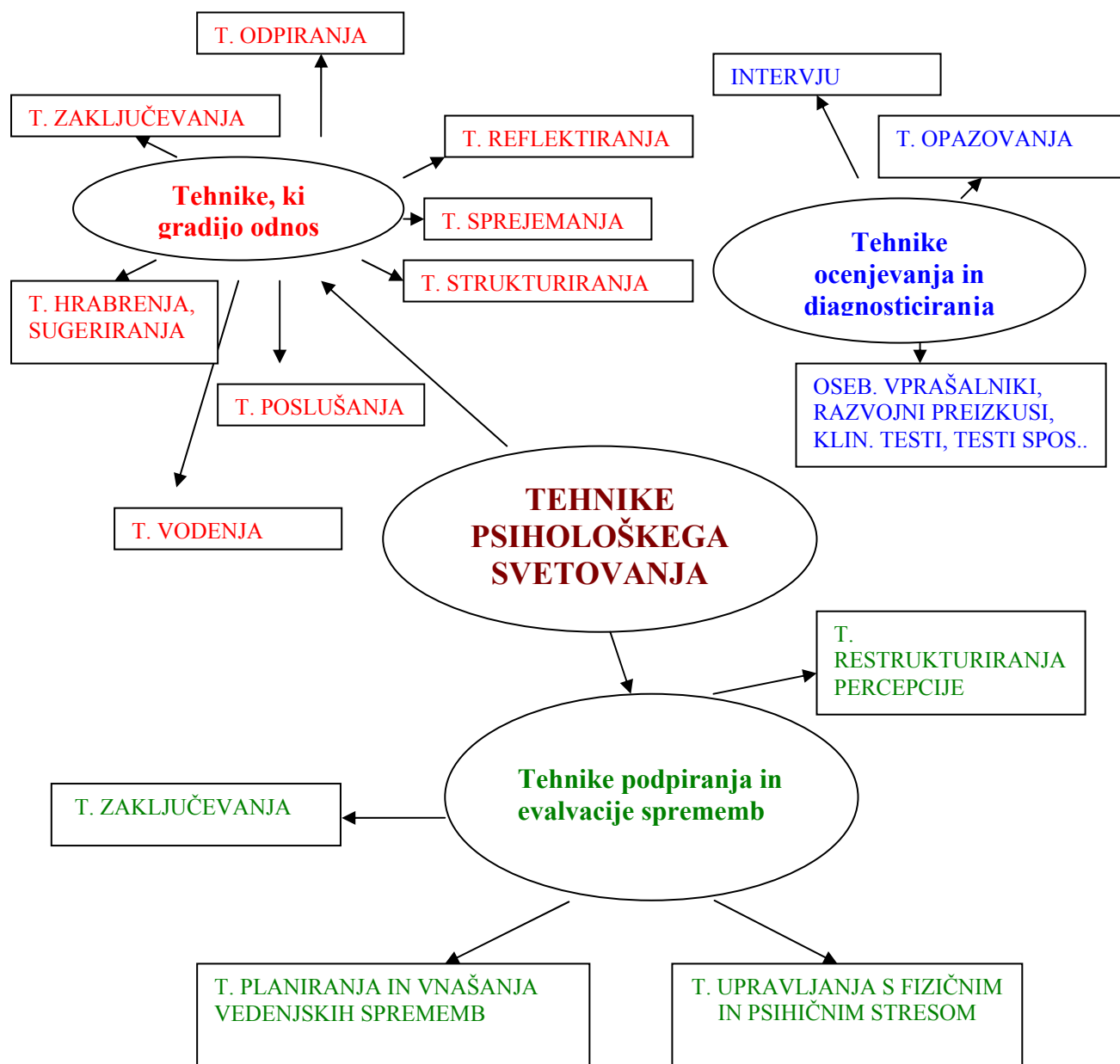
4. zaključevanje

Na splošno svetovalni proces spontano teži k zaključku, ko je svetovanec dosegel zastavljene cilje. Svetovanci zaključijo svetovalni proces iz več razlogov. Lahko je zaključek posledica doseženih pričakovanj oz. ciljev, zastavljenih v dogovoru.

Svetovanci lahko zaključijo svetovanje tudi zaradi odporov oz. obramb, ki se pojavijo v procesu. Potrebno je upoštevati tudi druge vidike, kot do čas, denar, spremenjene življenjske okoliščine.

Zaključevanje zajema evalvacijo svetovalnega procesa in ciljev. V nekaterih svetovanjih se poslužujejo tudi možnih nadaljnjih spremljanj v obliki »follow up« srečanj. Možna je tudi napotitev v drugo obliko svetovanja oz. psihoterapije.

Pri svetovalnem delu bom uporabila v začetni fazi predvsem tehnike, ki gradijo odnos (tehnike odpiranja, sprejemanja, strukturiranja, reflektiranja) in tehnike ocenjevanja oz. diagnosticiranja (delno usmerjeni intervju, uporaba vprašalnikov, lestvic). Predvidevam, da bom v nadaljevanju uporabila tehnike podpiranja in evalvacije sprememb, kot npr. rekonstruiranje percepcije (tehnike interpretiranja, tehnike izkustvenega zavedanja) in strategije za soočanje s stresom (npr. progresivno mišično sproščanje) ter morda strategije vnašanja vedenjskih sprememb.



Shema: prikaz tehnik psihološkega svetovanja: prilagojeno po avtorjih Brammer, Shostrom in Abrego (1989)

1.2.4 Medosebni odnos v svetovalnem procesu

»Terapevti vse bolj opuščajo fatamorgano, da so vsebine, ki jih prinaša pacient, subjektivne, medtem ko terapevt predstavlja objektivno realnost. Odnos med obema predstavlja le srečanje dveh subjektivnosti, torej lahko govorimo le o »subjektivni realnosti«. Brandchaft, 1989 (po Sugarman, Nemiroff, Greenson, 1992, po Praper, 1999).

Kakor sem že v začetni opredelitvi psihološkega svetovanja poskušala prikazati raznovrstnost psihološkega svetovanja glede na različne vidike svetovalnega procesa, velja ta vidik tudi za odnos med svetovalcem in svetovancem. Teoretična usmeritev, cilji svetovanja vplivajo na način vzpostavljanja odnosa svetovalca do svetovanca. Na način vzpostavljanja odnosa vplivajo tudi drugi dejavniki, kakor je npr. osebnost svetovalca, stopnja njegove izkušnosti pri svetovalnem delu, okolje in narava njegovega delovnega mesta.

Kljub zavedanju izjemne raznovrstnosti različnih oblik psihološkega svetovanja in psihoterapije, velja za vse navedene oblike, da se med pomagajočim (tj. svetovalcem, psihoterapevtom) in tistim, ki išče pomoč (svetovavec, klient) vzpostavi določen odnos.

V nadaljevanju povzemam raziskave in razmišljanja o navedeni vsebini, pri čemer ne ločujem med odnosom v psihoterapevtskem in svetovalnem procesu in uporabljam enoten termin »terapevtski odnos«.

Že iz samih opredelitev svetovanja oz. psihoterapije je zaznati pomembno vlogo medosebnega odnosa v svetovalnem oz. psihoterapevtskem procesu.

Npr.:

Svetovanje je interpersonalni proces, ko poskuša svetovalec skupaj s svetovancem poiskati rešitve, ki bodo zmanjšale ali odpravile problem svetovanca oz. proces, ki bo vsaj delno zadovoljil potrebe svetovanca. (Pečjak, 2004).

V najširšem smislu je psihoterapija *sistematična uporaba odnosa med terapevtom in pacientom*, ki ustvarja spremembe v mišljenju, čustvih in vedenju (Holmes, Lindley, 1989, str.3).

Iz navedenega se lahko vprašamo:

- Kaj je to terapevtski odnos?
- Od česa je odvisen terapevtski odnos?
- Kaj zdravi oz. spreminja vedenje, mišljenje, čustvovanje v želeni smeri? Ali je to odnos, metode in tehnike, osebnost terapevta?
- Če terapevtski odnos deluje »terapevtsko«, kaj v odnosu deluje terapevtsko?

Na vprašanja bom poskušala odgovoriti z raziskavami, ki so preverjale učinkovitost različnih terapij, pred tem pa bom poskušala opredeliti osnovne koncepte in dejavnike, ki so pomembni pri razumevanju terapevtskega odnosa. Enoznačne odgovore in opredelitve otežuje medsebojno vplivanje med posameznimi vidiki. Npr. izbrane metode in tehnike vplivajo na terapevtski odnos in nasprotno tudi terapevtski odnos vpliva na izvedbo izbranih metod in tehnik. Osebnost terapevta vpliva na terapevtski odnos in verjetno tudi na način, kako uporablja psihoterapevtske metode.

Kot izhodišče za pojmovanje terapevtskega odnosa povzemam opredelitev Norcrossa in sod. (2002, po Kopal, 2004), ki se je naslonil na široko, a teoretično nevtrarno definicijo: «Odnos so občutki in drže, ki jih imata klient in terapevt drug do drugega, in način, na katerega se le – ti izražajo«. Taka široka opredelitev torej zajema vse vidike odnosa med terapevtom in klientom.

V psihoterapiji je v okviru psihodinamičnih pristopov nastal koncept terapevtske delovne alianse, ki se je v zadnjih dveh desetletjih po zaslugi empiričnih raziskav preoblikoval v panteoretični koncept, relevanten za vse psihoterapevtske pristope. Preučevan je kot pogoj za

psihoterapijo in kot njen rezultat, kar zapleta raziskovanje, saj obstaja nevarnost, da s prvim definiramo drugo in nasprotno. (Praper, 2004).

Če bi ga želeli opredeliti, ga lahko razumemo kot plod povezanosti med dvema ali več posamezniki v družini ali drugi skupini (Walrond Skinner 1986). Aliansa se vzpostavi s pozitivnim namenom razreševanja skupne naloge ob skupnem interesu. (Praper, 1999).

Pojem alianse je bil uveden za razumevanje osnovnih pogojev, v katerih je mogoče uvajati terapevtske intervencije.

Skoraj vsak psihoterapevtski pristop je razvil nekoliko drugačen pogled, vsebino in definicijo terapevtske delavne zveze (Horvath in Symonds, 1991, po Matjan Štuhec, 2004).

V nadaljevanju povzemam pogosto citirano in v raziskovanju uporabljeno opredelitev Bordinovega panteoretičnega modela delovne zveze. Ta ponuja ateoretično opredelitev, ki omogoča empirično raziskovanje.

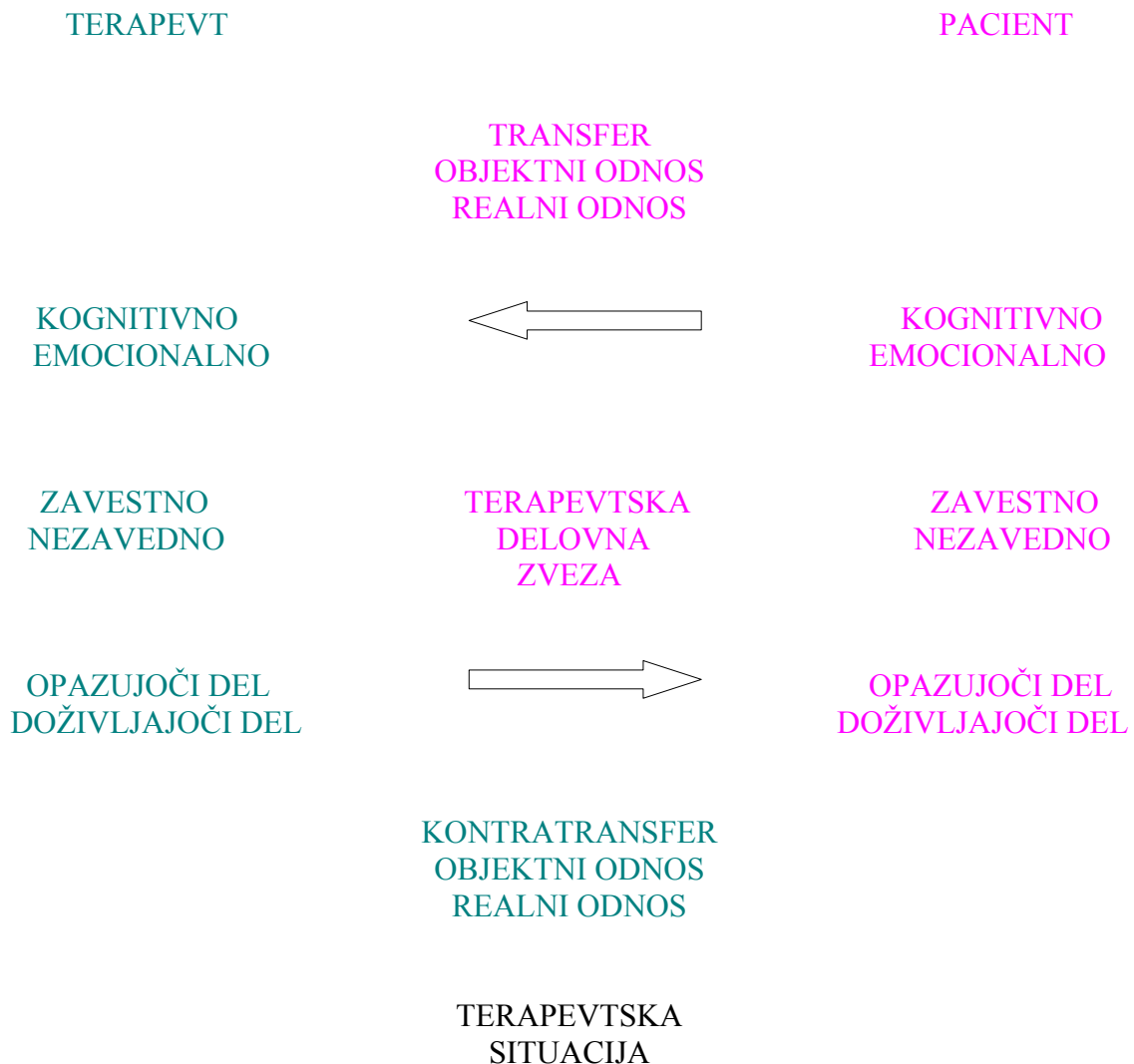
Bordin (1975, po Praper 2004) opredeljuje terapevtsko delovno alianso kot kombinacijo treh med seboj povezanih komponent, ki določajo kvaliteto in moč vseh odnosov pomoči. Te so:

- klientovo in svetovalčevo soglasje o ciljnih tretmaja
- soglasje o nalogah za doseganje ciljev
- razvoj vzajemne osebne navezanosti ali vezi

Sledi vprašanje, kaj vpliva na vzpostavljanje in razvoj terapevtske delovne zveze. Celovit odgovor na zastavljeno vprašanje in shemo prikaza dejavnikov terapevtske delovne zveze povzemam po Matjan Štuhecevi (2004), ki navaja naslednje dejavnike, ki vplivajo na vzpostavljanje in razvoj terapevtske delovne zveze:

- terapevtska situacija, ki je sestavljena iz setinga (tj. velikost in oprema prostora, temperatura, razsvetljava, način, kako terapevt in klient sedita) in atmosfere
- odnosa med terapevtom in pacientom, katerega deli so transfer in kontratransfer, objektni odnos obeh udeleženi v terapevtskem procesu, značilnosti realnega odnosa, ki se razvije med terapevtovo in klientovo osebnostjo
- značilnosti terapevtskega pristopa – metode in tehnike
- značilnosti pacientove osebnosti
- značilnosti terapevtove osebnosti

PSIHOTERAPEVTSKI PRISTOP



Za lažje razumevanje zgornje sheme dodatno opredeljujem koncepte, ki izhajajo iz psihoanalitične razvojne psihologije:

- transfer = izkušnje čustev, teženj, stališč, fantazij in obramb proti impulzom do osebe v sedanjosti, ki ne ustrezajo realni osebi, ampak so ponovitev reakcij, ki so izvirale iz odnosov s pomembnimi osebami v zgodnjem otroštvu in so nezavedno premeščene na osebe v sedanjih odnosih (Greenson, 1967, str.171, po Praper, 1999);
- kontratransfer = terapevtov infantilni konfliktni (torej dinamični) odziv kot reakcijo na pacientove transferne reakcije (po Praper, 1999);
- objektni odnos = način subjektovega odnosa s pomembnimi drugimi (referenčnimi) osebami, v katerem subjekt gradi svoj lastni psihični aparat
Ker je središče objektnega odnosa emocionalna izmenjava, ki je temelj adaptacije, primarni objektni odnos močno determinira kasnejše odnose. Ponotranjene objektne reprezentacije imajo vpliv na vzpostavljanje alianse (po Praper, 1999).

Iz navedenega lahko povzamemo, da na terapevtsko delovno alianso vpliva veliko dejavnikov, od vidikov na strani klienta in vidikov na strani terapevta, izbranih metod in tehnik ter celotnega pristopa in terapevtske situacije.

Na vzpostavitev in kvaliteto delovne zveze vpliva klient s svojo osebnostjo, s svojimi izkušnjami iz primarne družine oz. iz zanj pomembnih primarnih odnosov, s svojimi trenutnimi pričakovanji, terapevt s svojo osebnostjo in svojimi izkušnjami iz primarne družine oz. iz zanj pomembnih zgodnjih odnosov, izbran terapevtski pristop, iz katerega izhajajo metode in tehnike dela.

Razumski del terapevtovega odnosa se kaže v terapevtovem poudarku razumevanja terapevtskega dogajanja, uvida in analize pacientovih odporov, emocionalni del pa se kaže v njegovi empatični in sprejemajoči drži do klienta. Na stopnjo čustvene vezi, ki jo razvije klient do svojega terapevta, vpliva občutek, koliko terapevt svojega klienta razume in spoštuje. Najbolj preprosto kaže terapevt svoje spoštovanje tako, da je točen, se drži dogovora, si zapomni vsebino seans in podobno. Tako pri klientu ustvarja zaupanje, ki je za vzpostavljanje delovne zveze nujno potrebno.

Klient prispeva k razvoju delovne alianse tako, da je zaradi trpljenja, ki mu ga povzročajo simptomi, pripravljen iskati vzroke in sodelovati v analitični situaciji. Tukaj že Greenson (1967, po Matjan Štuhec, 2004) ugotavlja, da so za takšen mnogovrsten odnos klienta s pacientom pomembne značilnosti in zmožnosti klientovega ega. Klienti, pri katerih opazamo deficit v razvoju separacije - individualizacije, ne razvijejo niti terapevtske delovne alianse niti tranferja v klasičnem pomenu besede. Imajo zelo malo temeljnega zaupanja. Tako je vzpostavljanje, krepitev in vzdrževanje terapevtske delovne alianse eden izmed pomembnih ciljev v terapiji klientov z mejno organizacijo osebnosti. Če je klient speljal proces separacije od primarnega objekta, vzpostavi osnovno zaupanje zgodaj in brez posebnih zapletov. Če imata zaplet v fazi simbioze in diferenciacije ter individualizacije oba, se terapevt postavlja na preveliko čustveno razdaljo ali se namesto empatije s klientom zliiva, najpogosteje pa oboje (Matjan Štuhec, 2004).

Zgoraj opisana analiza terapevtskega odnosa in terapevtske delovne alianse izhaja iz konceptov moderne psihoanalitične razvojne psihologije in psihoterapije. Kakorkoli so posamezni teoretični koncepti vedno tudi omejeni v poskusu analiziranja realnega dogajanja, pa je analitična teorija in dolgoletna praksa klinikov dala pomembne ugotovitve v razumevanju osebnostnega funkcioniranja kot razumevanju dinamike medosebnih odnosov. Daje nam vpogled v različne dejavnike, ki vplivajo na medosebni odnos v terapevtski situaciji. V odnosu do klienta zahteva dobro diagnosticiranje posameznikovega funkcioniranja, s strani terapevta pa zahtevo po dobrem teoretičnem znanju, vključenosti v lastni terapevtski proces in supervizijo dela, saj ozaveščenost o mnogih lastnih nezavednih dejavnikih, ki vplivajo na odnos do klienta, zahtevajo stalno, odgovorno in skrbno analizo lastnega odnosa in terapevtskih intervencij. Tako kot vsi klienti imajo tudi vsi terapevti nezavedno in nezavedne motive, čustva, bolj ali manj speljane procese separacije in individualizacije, osebnost, ki vplivajo na način, kako vzpostavljajo odnose. Zaveza terapevtskemu delu je torej v končni fazi predvsem zaveza visoko odgovornemu delu, kjer mora terapevt poleg tega, da zmora razumeti in spoštovati klienta in njegov proces, videti tudi sebe in lastne ranljivosti.

Kako pomemben je terapevtski odnos oz. kako pomembna je terapevtska delavna zveza za učinkovitost terapevtskega procesa?

Meta analize kažejo, da psihoterapevtske intervence pojasnijo le 6 do 15 % variance učinkovitosti terapije (Lambert, Barley, 2002, po Kobal, 2004), veliko večji delež variance pa

pojasnijo klientovi dejavniki in dejavniki psihoterapevtskega odnosa. Navedena avtorja sta na osnovi pregleda raziskav o učinkovitosti psihoterapije sklenila, da lahko po šestdesetih letih raziskovanja zanesljivo trdimo, da je na splošno psihoterapija uspešna in da je povprečni klient v psihoterapevtski obravnavi 80 % na boljšem kot klient brez psihoterapevtske obravnave. Primerjalne študije različnih terapevtskih metod niso pokazale bistvenih razlik v učinkovitosti temeljnih terapevtskih modalitet. Dejavniki terapevtskega odnosa so dosledno in močnejše povezani z izidom psihoterapije kot terapevtske tehnike. Terapevte, ki so imeli boljše izide, so klienti opisovali kot bolj razumevajoče in sprejemajoče, empatične, tople in suportivne. Lambert in sod. so definirali štiri kategorije spremenljivk, ki prispevajo k učinkovitemu izidu psihoterapije:

- izventerapevtski dejavniki – 40 % (spontana ozdravitev, srečni, naključni dogodki, podpora v socialni mreži);
- pričakovanja – 15 % (učinek placeba: klientovo zavedanje, da je v programu zdravljenja, klientova vera v uporabljene tehnike in racionalizacija)
- psihoterapevtske tehnike – 15 % (dejavniki, značilni za posamezno terapevtsko modaliteto, kot npr. hipnoza, progresivna desenzibilizacija, uporaba transferja)
- skupni dejavniki – 30 % (dejavniki, ki so jih odkrili v večini terapevtskih modalitet ne glede na terapevtov teoretični okvir: empatija, toplina, sprejemanje, opogumljanje za tveganje, klientove in terapevtove značilnosti, zaupnost v terapevtskem odnosu, terapevtska delovna zveza, procesni dejavniki)

Iz navedena lahko torej povzamemo, da imajo dejavniki terapevtskega odnosa pomembno vlogo pri učinkovitosti terapije.

Seveda pa sledi vprašanje, kaj v terapevtskem odnosu deluje terapevtsko. Skupni dejavniki zajemajo veliko vidikov in ob tem se postavi vprašanje, kakšno vlogo imajo posamezni vidiki:

- Npr. ali drži stališče rogerjansko usmerjenih terapevtov, da odnos med klientom in terapevtom predstavlja jedro terapevtske spremembe in da so ključni t.i. spodbujevalni dejavniki kot so: terapevtova kongruentnost (skladnost, avtentičnost), empatično razumevanje, pozitivna drža in neposessivna toplina?
- Kakšno vlogo imajo drugi dejavniki terapevtskega odnosa, npr. dogovor o ciljih, nalogah, uporaba terapevtovih intervenc in nekatere lastnosti klienta?

Avtorja (Horvath in Luborsky,1993, po Praper, 2004) navajata raziskave rogeriansko usmerjenih psihoterapevtov, ki so tradicionalno osrednji koncept empatičnega odnosa v zadnjih tridesetih letih preverjali kot dimenzijo terapevtove ponudbe pogojev (TPP), ki vključuje komponente: pozornost in spoštovanje, empatičnost, brezpogojnost, skladnost (kongruentnost). To dimenzijo so ločili od dimenzije terapevtske delovne alianse (TDA), ki vključuje komponente kot jih je definirjal Bordin (1979): cilji, naloge in vezi. Preučevali so še komponento socialnega vplivanja (pacientovi vtisi ob doživljanju terapevta kot zaupanja vrednega, kot strokovnjaka). Rezultati so pokazali, da so terapevti, ki zagotavljajo visoko stopnjo TPP, uspešnejši od tistih, ki nudijo manj teh pogojev, vendar se je izkazalo, da to drži predvsem za oceno pacientov, ki potrebujejo takšnega terapevta, da se mu lahko zaupajo. Upoštevanje drugih kriterijev uspeha je pokazalo, da je moč terapevtske delovne alianse boljši prediktor kot TPP. Med omenjenimi dimenzijami (TPP, TDA in SV) so po pričakovanjih pomembne korelacije. Iz tega lahko torej sklepamo, da je empatičen, sprejemajoč odnos pomemben, vendar ne zadosten dejavnik za uspešno terapijo. Pomembnejši dejavnik v razumevanju uspešnosti terapevtskega procesa je torej terapevtska delovna aliansa.

Nadalje pa se vprašamo, kaj deluje terapevtsko v terapevtski delovni alianci.

Iz opažanj, da je terapevtska delovna aliansa dinamična in se prilagaja zahtevam različnih faz terapevtskega postopka, je Luborski (1967, po Praper, 2004) odkril dva tipa terapevtske delovne alianse:

- tip 1, ki je značilen za začetno fazo, temelji na klientovem doživljanju terapevta kot razumevajočega, podpirajočega, sprejemajočega in pripravljenega pomagati

- tip 2, ki je značilnejši za kasnejše faze psihoterapevtskega procesa in temelji na skupnih prizadevanjih, kako odpraviti tisto, kar klienta ovira v življenju, na skupnih delovnih nalogah, na soodgovornosti za doseganje ciljev in občutku »jaz in ti = midva«.

Čeprav je očitno, da klienti v prvih seansah ocenjujejo terapevtsko delovno alianso predvsem po doživljanju komponent prvega tipa alianse (Greeberg in Adler, 1989; Horvath, 1981; Jones, 1988; Moseley, 1983, po Praper, 2004), raziskave kažejo, da je to predvsem osnovni pogoj, v katerem psihoterapevtski proces steče, izid pa bolj determinira drugi tip alianse. To, da terapevt empatično razume klienta, ta pa mu zaupa, za terapijo še ni dovolj. Terapevtska delovna aliansa je predvsem interaktiven fenomen, v katerem ima terapevtski učinek predvsem skupno delo. Zato mora razumevajoči terapevt kot strokovnjak vedeti, kaj in kako je treba delati, s klientom mora te možnosti ustvariti skozi pogajanja do soglasja v terapevtskem dogovoru in v proces vključevati optimalne frustracije, ki klienta motivirajo. Klient, ki si je pri tem pripravljen naložiti soodgovornost za uspeh, ne da bi se podredil, ampak tako, da se odkrito pogaja in tudi izraža dvom, nezadovoljstvo in celo pove, kaj ga moti pri terapevtu (terapevtki), soustvarja optimalne pogoje. (Praper, 2004).

Kaj lahko torej iz vsega navedenega povzamemo?

1. Razvoj vzajemne osebne vezi in soglasje o ciljih in nalogah za doseg cilja (tj. razvoj terapevtske delovne alianse) sta pomembna dejavnika v procesu in učinkovitosti psihoterapije (in svetovanja).
2. Empatičen, sprejemajoč, senzibilen odnos terapevta je pomemben dejavnik v odnosu in učinkovitosti psihoterapije (in svetovanja), vendar ne zadosten. Z izjemo tistih obravnav, kjer je cilj zgolj zaupnost in »spoved«, brez večjih ciljev spreminjanja mišljenja, vedenja..

1.2.5 Psihološko svetovanje otrokom in mladostnikom

Psihološko svetovalno delo z otroki in mladostniki ima poleg skupnih vidikov, značilnih za svetovalno obravnavo različnih populacij in različnih težav, tudi svoje specifičnosti. Pri svetovalni obravnavi otrok in mladostnikov zasledimo različne teoretične pristope in različne metode in tehnike dela, ki so že obravnavani predhodno v delu. Vzpostavljanje ustreznega terapevtskega odnosa ima prav tako pomembno oz. osrednjo vlogo. Specifičnost svetovalne obravnave otrok in mladostnikov izhaja iz upoštevanja njihovih razvojnih značilnosti in potreb. Svetovalno delo mora biti prilagojeno otroku, tj. stopnji njegovega spoznavnega, čustveno-osebnostnega in socialnega razvoja. Pomembno vlogo v svetovanju ima tudi vključenost staršev oz. otrokovih skrbnikov. Psiholog pogosto sodeluje tudi z drugimi strokovnimi delavci, ki so vsak dan v stiku z otrokom, npr. vzgojiteljem ali učiteljem.

V nadaljevanju se osredotočam na pomen poznavanja razvojnih značilnosti in potreb pri svetovalnem delu z otroki in mladostniki. Konkretnije se usmerjam na obdobje srednjega oz.

poznega otroštva in mladostništva, saj se deklica in mladostnica, ki ju predstavljam v empiričnem delu naloge, nahajata v omenjenih razvojnih obdobjih.

Poznavanje zakonitosti intelektualnega, govornega, čustvenega, socialnega in motoričnega razvoja je pomembno kot orientacija pri razumevanju, kaj je običajno za določeno razvojno obdobje in kaj tako bistveno odstopa od tega, da bi bila smiselna vključitev v specifičen program obravnave. Delež svetovalne obravnave otrok zajema tudi seznanjanje staršev z razvojnimi potrebami in značilnostmi otrok in ločevanje med vedenjem, ki je značilno za določeno obdobje, od tistega funkcioniranja, ki kaže na pomembne razvojne zaostanke ali čustvene, socialne ali vedenjske težave.

Srednje in pozno otroštvo in pomembni vidiki pri svetovalnem delu

Zajema obdobje od otrokovega 6. leta starosti do pričetka pubertete. Na kratko povzeman razvojne značilnosti na temeljnih področjih razvoja, ki so sicer medsebojno prepleteni in povezani:

- telesni razvoj

Fizična rast je relativno stabilna. Gibanje je bolj kontrolirano in kompleksno. Obvladajo že večino motoričnih spretnosti. Ob koncu tega obdobja je velik napredek tudi v razvoju fine motorike.

- spoznavni in govorni razvoj

Otroci v tem obdobju so skladno s Piagetovo teorijo spoznavnega razvoja na razvojni stopnji konkretno operativnega mišljenja. Razvoj konkretno logičnih miselnih operacij otroku omogoča, da pri reševanju miselnih nalog zaupa svojemu razumevanju logičnih odnosov med pojavi, čeprav mu trenutna zaznava daje drugačne informacije. Njegovo mišljenje je logično in fleksibilno in lahko hkrati upošteva več vidikov istega problema, vendar pa si mora pri mišljenju pomagati s predstavljanjem konkretnih situacij. Osvoji načelo konzervacije (npr. razume, da se teža glinene kroglice ne spremeni, če spremenimo obliko kroglice), razvije miselne operacije klasifikacije (lahko razvršča predmete po več lastnostih hkrati), zmore enostavne računske operacije. V otrokovem besednjaku je že veliko besed, ki jih uporablja za opisovanje čustev, miselnih procesov in tudi besed, ki jih manjkrat sliši, se pa pojavljajo v pisnih besedilih. Razume že, da ima lahko ista beseda različne pomene, razume in pogosto rabi primere in metafore. (Marjanovič Umek in Svetina v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

- čustveni razvoj

Čustveni razvoj v tem obdobju skupaj z razvojem socialnih spretnosti in spoznavnih sposobnosti otrokom omogoča vse boljše zavedanje, razumevanje in razlaganje lastnih čustev in čustev drugih ter vse učinkovitejše nadzorovanje doživljanja in izražanja čustev. Otroci v tem obdobju začenjajo razumeti, da lahko posamezniki tudi sami nadzirajo doživljanje svojih čustev, vendar ne popolnoma, saj nanje ne vplivajo le zavestno (Smrtnik Vitulič, 2003). Posameznikovih negativnih čustev ob storjenem nemoralnem vedenju ne opisujejo več kot strah pred kaznovanjem, ampak so njihove razlage čustev moralno usmerjene. Otrok npr. pojasni, da bo imel slabo vest zaradi dejanja, s katerim je kršil moralna pravila. Šolski otroci razumejo, zakaj so jezni, žalostni, zakaj jih je strah, hkrati pa zmorejo predvideti, kako se bodo drugi odzvali na izražanje teh čustev, in temu primerno v socialni situaciji tudi prilagoditi izražanje svojih negativnih čustev (Papalia in dr, 2001, po Fekonja in Kavčič v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

- socialni razvoj

Medtem ko otroci v obdobju zgodnjega otroštva uživajo v tem, da so skupaj in svojo, lahko tudi naključno, skupno dejavnost podkrepijo z izjavami kot npr.: »Mi smo prijatelji, a prav?«, pa otroci v srednjem in poznem otroštvu vrstniške skupine, imenovane tudi klike, oblikujejo načrtno in na osnovi razvojno bolj celovitih kriterijev, kot so npr.: osebnostni oz. psihološki kriteriji, skupne namere in cilji (Carloso, 1985). Otroci vse bolj realno ocenjujejo svoj položaj in popularnost v skupini. Prihaja tudi do kakovostnih sprememb v razumevanju prijateljstva. Socializacija z vrstniki je za njih zelo pomembno področje. Biti sprejet v skupini, imeti najboljšega prijatelja pripomore k otrokovemu občutku kompetentnosti. V odnosih z vrstniki se učijo socialnih spretnosti. Preraščajo egocentričnost in zmorejo več prosocialnega vedenja. (po Marjanovič Umek in Zupančič v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Svetovanje otrokom v obdobju srednjega in poznega otroštva:

Pri svetovanju je treba upoštevati, da imajo otroci v tem obdobju omejene zmožnosti logičnega mišljenja in videnja možnosti. Pri mišljenju si morajo pomagati s predstavljanjem konkretnih situacij. Zaradi navedenega morajo svetovalci uporabljati intervencije, ki potekajo na konkretnem nivoju in vključijo otroka v reševanje problema. Enostavno pogovarjanje o njihovih težavah ni učinkovito.

Primerna metode so npr.: biblioterapija, likovne aktivnosti, lutke, igra vlog, igre.

Kot najpogostejše stresorje v tem obdobju ugotavljajo:

- stresi oz. stiske, povezane s šolo (šolska uspešnost)
- stresi in stiske, povezane z družino: konflikti v družini, odnos s sorojenci, ločitev staršev
- videz in zdravstvene težave
- stiske, vezane na odnose z vrstniki: drugačnost od vrstnikov, nesprejetost s strani vrstnikov, izguba prijateljev (Vernon, 2004).

Mladostništvo in pomembni vidiki pri svetovalnem delu

Mladostništvo je razvojno obdobje med koncem otroštva in začetkom zgodnje odraslosti, med približno 11.–12. letom in 22.–24. letom. Začenja se s puberteto, obdobjem pospešenega telesnega razvoja, vključno z razvojem reproduktivne zrelosti, ki sledi intenzivni telesni rasti in se nadaljuje v zgodnja dvajseta leta. Različni avtorji so opredeljevali razvojne naloge v mladostništvu, tj. spretnosti, znanja, način vedenja, ki naj bi ga mladostnik v tem obdobju usvojil, da bi učinkovito deloval v določeni družbi. Navajam pogosto citirane opredelitve razvojnih nalog mladostništva Havighursta (1972, po Zupančič v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004):

- prilagajanje na telesne spremembe
- čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih
- oblikovanje socialne spolne vloge
- oblikovanje novih in stabilnih socialnih odnosov z vrstniki
- razvoj socialno odgovornega vedenja
- priprava na poklicno delo
- priprava na partnerstvo in družino
- oblikovanje vrednotne usmeritve

Pri tem bi poudarila problematičnost razumevanja razvojnih nalog v smislu poenostavljenega nekritičnega prevzemanja vrednot in vlog v določenem kulturnem okolju, torej t. i. konformističnega vedenja in mišljenja, ki pravzaprav ni avtonomna pozicija odrasle osebe.

Na splošno pa bi lahko povzeli, da v različnih družbah obstajajo nekateri enotni vidiki, značilni za to obdobje. Da bi se posameznik razvil v odraslega, se mora osamosvojiti od primarne družine, oblikovati učinkovite sodelovalne odnose s pripadniki svoje generacije, ne da bi se pri tem podrejal, se odločiti in pripraviti za delo, ki ga bo opravljal v prihodnosti. Ko se sooča in spoprijema s temi nalogami, postopno razvija filozofijo svojega življenja, prepričanja in vrednote, ki jim bo sledil (Conger, 1991, po Zupančič, 2004 v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Zaradi specifičnosti posameznih obdobj v času mladostništva avtorji delijo mladostništvo na naslednja podobdobja:

- zgodnje mladostništvo (do približno 14. leta)
- srednje mladostništvo (do približno 17. ali 18. leta)
- pozno mladostništvo (do približno 22. ali 24. leta)

V nadaljevanju na kratko povzemam razvojne značilnosti na temeljnih področjih razvoja, ki so sicer medsebojno prepleteni in povezani:

- telesni razvoj

Z izjemo najzgodnejšega obdobja v razvoju otroka je obdobje zgodnjega mladostništva čas najhitrejših telesnih sprememb. Porast spolnih hormonov in sprememb povezanih s puberteto se pri dečkih začnejo približno pri 12,5. letih in pri deklicah pri 10,5. letih. Razvijejo se reproduktivni sistem in sekundarni spolni znaki. Ker so lahko roke in noge v tem obdobju neproporcionalne glede na telo, je lahko gibanje slabše koordinirano oz. nerodno. Hitrost telesnih sprememb vpliva na njihovo samopodobo. Pogosto si želijo biti »taki kot vsi« in imajo težave s sprejemanjem svoje različnosti. Fizične in hormonske spremembe lahko povzročijo občutja zmedenosti. Seksualne misli in občutja pogosto spremljajo občutki sramu in krivde. Pomembno jim je nuditi jasne informacije o spolnosti. (po Vernon, 2004).

- spoznavni razvoj

V mladostništvu prihaja do pomembnih kakovostnih in količinskih sprememb v spoznavnih sposobnostih. Razmišljajo lahko o tem, kaj bi lahko bilo resnično, pri tem niso več vezani na konkretno zaznavo ali predstavo konkretne problemske situacije. Po Piagetovi teoriji spoznavnega razvoja pride v tem obdobju do prehoda iz konkretno logičnega mišljenja na nivo formalno logičnega mišljenja, kar pomeni, da lahko logično sklepajo o hipotetičnih situacijah, predmetih in pojavih, na ta način pa so sposobni razmišljati tudi o pojmih in idejah, ki so konkretno nepredstavljivi, abstraktni (Zupančič, Svetina v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

- čustveni razvoj

V preteklosti in tudi danes nekateri avtorji (zlasti psihoanalitsko usmerjeni) mladostništvo opisujejo kot razvojno obdobje, v katerem se povečata čustvena labilnost in intenzivnost tako doživljanja kot izražanja čustev. To sicer velja za manjši del mladostnikov, medtem ko rezultati študij na reprezentativnih in velikih vzorcih mladostnikov kažejo na precej majhne spremembe v tej smeri (Rice, 1998, po Zupančič, 2004 v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

V primerjavi s čustvi odraslih so mladostnikova čustva kratkotrajno manj stabilna (npr. spremenljivost čustvenih stanj v dnevu), vendar razmeroma bolj kot pri otrocih v poznem obdobju otroštva, podobno pa velja tudi za intenzivnost čustvenega odzivanja. V absolutnem smislu lahko med mladostniki sicer zasledimo pogostejše nihanje razpoloženja kot pri otrocih,

vendar ob nadzoru situacijske mobilnosti (mladostniki se v svojem vsakodnevem življenju vključujejo v več raznolikih socialnih in nesocialnih situacij) opazimo več relativne stalnosti razpoloženja med mladostniki. Nihanje razpoloženja je neposredno povezano s situacijskimi spremembami, le posredno pa s hormonskimi, medtem ko je kakovost razpoloženja (pozitivno, negativno) ne glede na starost posameznikov povezana s kakovostjo vsakodnevnih in pomembnih življenjskih dogodkov (Bouchanan, Eccles in Becker, 1992; Larson in Ham, 1993, po Zupančič, 2004 v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Do obdobja mladostništva so posamezniki na podlagi svojih temperamentnih značilnosti in prevladujoče vrste izkušenj že razvili organizirane in razmeroma stabilne vzorce čustvenega odzivanja. (Rice, 1998, po Zupančič, 2004 v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

- socialni razvoj

Ena izmed pomembnih nalog v mladostništvu je osamosvajanje od staršev in oblikovanje intimnih odnosov z vrstniki (npr. vzajemna in trajna prijateljstva, partnerske zveze). Mladostniki imajo v odnosu do staršev večasih izmenično vlogi otroka in odraslega, od staršev pa izmenično pričakujejo vlogo starša in partnerja, zaradi česar ti odnosi občasno ustvarjajo vtis ambivalentnosti. Iz zgodnjega v pozno mladostništvo posamezniki vse bolj sodelujejo pri oblikovanju večine družinskih dogovorov. Večina staršev vse bolj spoštuje mladostnikovo težnjo po zasebnosti. Mladostniki, katerih starši v svojem partnerskem odnosu izražajo nizko stopnjo konfliktnosti in imajo do svojih otrok relativno skladna pričakovanja, lažje izpeljejo proces sekundarne individuacije in ločitve od primarne družine kot tisti, ki se osamosvajajo v kontekstu partnerske konfliktnosti in razhajajočih se pričakovanj do odraščajočih otrok. Starši, ki so izpostavljeni močnemu in dolgotrajnemu stresu, ki imajo togo osebnostno strukturo in čustvene težave, se manj učinkovito prilagajajo na mladostnikovo osamosvajanje, izražajo manj naklonjenosti do njega, so bolj kaznovalni in ga pretirano nadzorujejo, kar prispeva k večji težavnosti mladostnika.

Interakcija z vrstniki ima pomembnejšo vlogo v mladostnikovem razvoju, tj. pri njegovem osamosvajanju od primarne družine, oblikovanju identitete, vzorcev moralnega presojanja in vedenja, pridobivanju socialnih spretnosti, upadu mladostniškega egocentrizma, pri vzpostavljanju odnosov z nasprotnim spolom, in predstavlja socialni kontekst, v katerem mladostnik v primerjavi z otroki preživi več prostega časa. Vrstniki imajo pomembnejšo vlogo v primerih, ko mladostnik v odnosu s starši ni deležen primerne mere naklonjenosti, razumevanja in pozornosti. Po drugi strani pa so mladostniki staršev, ki se manj zanimajo zanje, manj spremljajo njihovo vsakdanje življenje ali le redko postavijo meje njihovem vedenju, bolj dojemljivi za tiste vrstniške vplive, ki spodbujajo vključevanje v tvegano vedenje. Ob koncu zgodnjega mladostništva začnejo posamezniki v povprečju posvečati več pozornosti vrstnikom nasprotnega spola. Vendar vsebujejo interakcije z nasprotnim spolom, do katerih v tem obdobju običajno prihaja ob vpletanju posameznika v neko skupno dejavnost v kontekstu večjih skupin, še mnogo značilnosti zgodnjega mladostništva: usmerjanje pozornosti nase, preokupacija z zunanjim izgledom in tem, kako mladostnika zaznava partner, kakšen vtis naredi nanj, medtem ko močna čustvena vpletenost v odnosu z nasprotnospolnimi vrstniki ostaja redka.

(po Zupančič, M. in Svetina, M., 2004 v Marjanovič Umek in Zupančič, 2004).

Svetovanje v obdobju zgodnjega mladostništva:

Svetovalno delo z mlajšimi mladostniki je pogosto izziv, saj težko izrazijo čustva, ki jih skrivajo pod masko jeze, apatije ali »acting outa«. Razvoj formalno logičnih miselnih operacij je postopen, zaradi česar so lahko njihova vedenja posledica še nezadostno razvitih zmožnosti mišljenja in sklepanja. Odraslejši zunanji videz pogosto odrasle navede k napačni domnevi o

večji stopnji zrelosti, kakor je dejanska. V tem obdobju so mladostniki pogosto preplavljeni z občutki in imajo težave s spoprijemanjem in uravnavanjem svojih čustev. Nagnjeni so k temu, da reagirajo preveč občutljivo, kar se pogosto kaže v njihovih odnosih z vrstniki in odraslimi. Običajno so okupirani s svojim videzom, s svojim obnašanjem in pripadnostjo. Pogoste so skrbi v zvezi z njihovo seksualnostjo. Odrasli pogosto njihovo spremenljivo vedenje razumejo kot namerno, kar lahko povzroči dodatne zaplete v njihovih odnosih. Pomembno je, da svetovalec razume njihovo doživljanje in vedenje. Običajno potrebujejo konkretne strategije pri spoprijemanju s težavami, da vidijo vzročno posledične zveze in alternativne možnosti v svojem funkcioniranju (Vernon, 2004).

Svetovanje v obdobju srednjega mladostništva:

Vernorjeva (2004) navaja, da je svetovanje mladostnikom v tem obdobju lažje kot mlajšim mladostnikom, vendar pa je navedeno odvisno tudi od stopnje doseženega formalnogičnega mišljenja. Na splošno se malo starejši mladostniki manj ranljivi, nekoliko lažje izrazijo čustva in so bolj pripravljeni vključiti se v svetovanje, kljub temu pa so velike individualne razlike glede na osebnostne razlike in na naravo problema. V primerjavi z mlajšimi mladostniki se lažje verbalno izražajo in pogosto ni potrebno konceptov več podkrepljevati na konkreten način zaradi boljše zmožnosti formalno logičnega mišljenja. V okviru svetovanja so primerne tudi domače aktivnosti v smislu biblioterapije. V tem obdobju se mladostniki pogosto spopadajo z dilemami na področju bolj kompleksnih medosebnih odnosov, ki lahko vključujejo tudi seksualno intimnost, in z vprašanji, vezanimi na njihovo prihodnost. Ob vstopanju v svet odraslih doživljajo vznemirjenje ob mnogih možnostih, pogosto pa jih ob tem spremlja anksioznost, kar ustvarja ambivalentna občutja in odnos do prihajajočega.

Svetovanje otrokom in mladostnikom s travmatskimi izkušnjami

V svetovanju se nemalokrat srečujemo z otroki in mladostniki, ki so doživeli enkratne ali večkratne močno ogrožujoče in zastrašujoče dogodke. Mnogi otroci, ki so žrtve prometnih in drugih nesreč, otroci, ki so izpostavljeni fizičnemu ali spolnemu nasilju v družini, otroci, ki jih prizadene izredno hudo in nevarno obolenje, kažejo znamenja dolgotrajnih potravnatskih motenj.

Osnovne pojme, s katerimi obravnavam navedeno vsebino, povzemam po Mikuš Kos in Slodnjak (2000), ki opredeljujeta

- *travnatski dogodek* kot dogodek ali dogajanje, katerega stvarne razsežnosti po svoji naravi ali po svoji intenziteti presegajo običajna stresna doživetja in pri skoraj vseh ljudeh povzročajo grozo, trpljenje in psihofiziološke motnje;
- *travnatizirana otroka* kot otroka, ki je prizadet od travnatskega doživetja. Prizadetost se kaže z različnimi težavami in motnjami, ki trajajo različno dolgo.

Odziv otroka na travnatski dogodek ni odvisen le od teže dogodka. Poleg stvarnih razsežnosti dogodka so pomembni številni osebni dejavniki, kot so otrokov temperament, njegova občutljivost in zmogljivost obvladovati nesreče, razumevanje nevarnosti dogodka in osebni pomen dogodka za otroka. Trajanje s travmo povzročenih težav in motenj je zelo različno, od nekaj dni do nekaj let ali celo dosmrtno. Med dolgotrajnejšimi posledicami travnatskih doživetij so najpogostejše potravnatske stresne motnje. Možne so tudi druge dolgotrajne

posledice kot uživanje drog, nasilno vedenje, ponavljajoči se napadi panike, spremembe osebnosti ali vztrajanje posameznih telesnih ali čustvenih težav.

Večina otrok okreva od travmatskih doživetij, kar pa ne pomeni, da so ta doživetja izbrisana iz njihovega spomina.

V nadaljevanju podrobneje opisujem t. i. potravmatsko stresno motnjo, ki je najpogostejša dolgotrajnejša posledica. Tvorijo jo različni znaki, ki niso vedno vsi prisotni.

Ameriško psihiatrično združenje (American Psychiatric Association) v svojem diagnostičnem sistemu DSM-IV (po Perrin, Smith in Yule, 2004) opredeljuje potravmatsko stresno motnjo z naslednjimi kriteriji:

a) Oseba je bila izpostavljena travmatičnemu dogodku z obema naslednjima karakteristikama:

1. Oseba je doživela ali bila priča dogodku ali dogodkom, ki so vključevali dejansko ali grozečo smrt ali resno poškodbo ali grožnjo fizični integriteti osebe ali drugih.
2. Odziv osebe je vključeval intenziven strah, nemoč ali grozo. Pri otrocih se lahko to kaže v kaotičnem in vznemirjenem vedenju.

b) Oseba konstantno podoživlja dogodek na vsaj enega izmed naslednjih načinov:

1. Ponavljajoči, vsiljivi stresni spomini dogodka, ki vsebujejo podobe, misli ali zaznave. Pri majhnih otrocih se lahko pojavi ponavljajoča igra, v kateri so izražene teme in vidiki travme.
2. Ponavljajoče stresne sanje dogodka. Pri otrocih se lahko pojavljajo nočne more brez prepoznane vsebine.
3. Vedenje ali čustva kot da bi se stresni dogodek ponavljal, vključujoč občutek podoživljanja doživetja, iluzije ali halucinacije.
4. Močne čustvene reakcije ob notranjih ali zunanjih pojavih, ki simbolizirajo oz. spominjajo na dogodek.
5. Fiziološke reakcije ob notranjih ali zunanjih dražljajih, ki simbolizirajo ali spominjajo na dogodek.

c) Vztrajno izogibanje dražljajem, ki asociirajo na dogodek, ali otopelost na splošno, ki ni bila prisotna pred travmo. Pojavljajo se vsaj trije od spodaj navedenih simptomov

1. Poskusi izogibanja mislim, občutkom ali pogovorom, ki jih asociirajo na travmo.
2. Poskusi izogibanja aktivnostim, prostorom ali ljudem, ki vzbudijo spomin na travmo.
3. Nezmožnost spominjanja pomembnega vidika travmatičnega dogodka.
4. Bistveno upadel interes ali sodelovanje pri pomembnih aktivnostih.
5. Občutki odtujenosti ali ločenosti od drugih.
6. Omejen spekter občutij (npr. nezmožnost ljubečih občutij).
7. Občutek izgube perspektive prihodnosti (npr. nima več pričakovanj v smislu kariere, partnerstva, družine ...).

d) Vztrajajoča povečana vzbujenost, ki ni bila prisotna pred travmatičnim dogodkom in se kaže na vsaj dva od naslednjih načinov:

1. težave pri spanju (težava zaspati ali prebujanja)
2. razdražljivost ali izbruhi jeze
3. motnje koncentracije

4. pretirana previdnost
5. močno povečan refleks »zdrznjenja«

e) Trajanje simptomov (b, c in d) več kot mesec dni.

f) Motnje povzročajo klinično pomemben stres ali oslabele zmožnosti delovanja na socialnem, delovnem ali drugem pomembnem področju posameznikovega življenja.

O akutni potravmatski stresni motnji govorimo, če simptomi trajajo manj kot mesec dni, o kronični pa, kadar simptomi trajajo več kot tri mesece.

Kljub kritikam kriterijev potravmatske stresne motnje zlasti pri obravnavi otrok pa avtorji (po Perrin, Smith in Yule, 2004) pri otrocih in mladostnikih v različnih kulturah in ob različnih stresnih dogodkih ugotavljajo ponavljanje bistvenih vidikov potravmatske stresne motnje, tj.:

- vsiljivi spomini, slike dogodka,
- izogibanje dražljajem, ki spominjajo na dogodek
- povečana vznemirjenost

Pomembno je poznavanje dejavnikov, ki vplivajo na predelavo in sposobnost obvladovanja travmatske izkušnje. Ti so:

- narava in razsežnost travme
- osebnostne lastnosti
- lastnosti okolja po travmatskem dogodku
- viri pomoči

(Mikuš Kos in Slodnjak, 2000).

Travmatsko doživetje smatramo za zadovoljivo čustveno in spoznavno predelano, ko:

- se intenziteta negativnih čustev zmanjša
- dražljaji, ki spominjajo na dogodek, več ne povzročajo hujšega vznemirjenja/motenj v telesnem delovanju
- izgine neustrezno vedenje
- se vzpostavi zadovoljivo vsakodnevno izvrševanje običajnih življenjskih nalog

(Mikuš Kos in Slodnjak, 2000).

Osnovno podporo lahko nudi otroku njegovo naravno okolje, tj. družina, šola, prijatelji. Pogosto pa je tudi otrokovo okolje travmatizirano, zaradi česar ne zmore zadostiti otrokovim potrebam po dodatni podpori in varnosti. Pri nekaterih otrocih so čustvene in druge motnje neobičajno dolgotrajne in tedaj je potrebna strokovna pomoč.

Pri svetovalnem in terapevtskem delu s travmatiziranimi otroki se uporabljajo različne terapije. Pri predšolskih otrocih se pogosto uporablja igralna terapija in risanje. Z vidika metode se pri starejših otrocih in mladostnikih večinoma uporablja pogovor. V literaturi (Mikuš Kos, 2000, Scott in Stradling, 1992, Perrin, Smith in Yule, 2004) najpogosteje zasledimo metode in tehnike vedenjske in kognitivne terapije pri spoprijemanju s posledicami travmatičnih doživetij.

S kognitivno terapijo se popravlja otrokovo videnje dogajanja, to so izkrivljeni spomini, napačne interpretacije, pesimistične posplošitve glede prihodnosti, neutemeljeni strahovi. Z vedenjsko terapijo se zmanjšujeta otrokova občutljivost in jakost odzivnosti na dražljaje, ki

ponovno obujajo travmatsko čustveno stanje. Z vedenjsko terapijo učimo otroke obvladovati in premagovati težnje po izogibanju, če te postanejo že ovira za normalno vsakodnevno delovanje. Scott in Stradling (1992) pri spoprijemanju z vsiljivimi mislimi in podobami navajata naslednje tehnike vedenjsko kognitivne terapije: obvladovanje, desenzitacija travme, pisanje o travmi in kognitivno restrukturiranje (točno zaznavanje travmatskega dogodka), pri reakcijah izogibanja pa: desenzitacija na situacije izogibanja, kognitivno restrukturiranje (ponovno ocenjevanje stopnje ogroženosti) in pristop usmerjenega reševanja težav.

Na splošno se uporabljajo specifične tehnike odpiranja in razkrivanja doživetega. Terapevt otroka spodbuja, da v podrobnosti obnavlja travmatski dogodek in svoja čustva ob tem. Otrok tako zmanjšuje nakopičene čustvene vsebine in jih s terapevtom predeluje. Terapevt pomaga otroku identificirati pomnike (tj. prepozna okoliščine in dogajanja, ki ga spominjajo na dogodek) in razviti varovalne strategije. Pomembno je prepoznati otrokove lastne zmogljivosti in strategije obvladovanja ter jih krepiti. Pogosto se uporabljajo tudi tehnike sproščanja, bio-feedback, hipnoterapija in se kombinirajo z drugimi pristopi. Kadar so težave zelo hude, se druge pristope kombinira s farmakoterapijo, s sredstvi za preprečevanje in zmanjševanje strahu, tesnobe in depresivnosti in sredstvi za spanje (Mikuš Kos, 2000).

Svetovalno delo s travmatiziranim otrokom je seveda prilagojeno otrokovemu razvoju in njegovim razvojnim potrebam. V nadaljevanju povzemam smernice pri delu s travmatiziranimi mladostniki po Mikuš Kos in Slodnjak (2002) glede na v empiričnem delu obravnavano travmatizirano mladostnico.

SIMPTOMI	POMOČ
Občutja sramu, krivde in neprizadetosti.	Pogovor o dogodku, občutjih in realnih možnostih za akcijo.
Samozavedanje bojzani in ranljivosti; strah pred nenormalnostjo.	Spodbujanje razumevanja odrasle narave teh občutij in podpore vrstnikov.
Potravmatsko «acting out» vedenje, delikventno vedenje, zloraba drog, seksualno izživljanje.	Pomagati razumeti, da tako vedenje služi zgolj omrtvičenju občutij, pomagati, da izrazijo svojo jezo v zvezi z dogodkom.
Življenjsko ogrožujoče ponavljanje vedenja ob dogodku, nezgodniško in samodestruktivno vedenje.	Opozoriti na posledice nepremišljenega vedenja in povezanost slabega nadzora z nasiljem.
Nenadne spremembe v medosebnih odnosih.	Razprave o pričakovanih napetostih v odnosih z družinskimi člani in vrstniki.
Maščevalni nagibi in načrti.	Razkrivanje maščevalnih načrtov ter možnih posledic teh dejanj; preusmerjanje na bolj konstruktivne načine ublažitve občutja nemoči.
Radikalne spremembe življenjskih načrtov.	Povezati spremembe teh načrtov s travmatskim dogodkom.
Prezgodnja zrelost (poroka, prekinitvev šolanja) ali pa pretirana odvisnost.	Odložitev radikalnih odločitev, omogočiti dovolj časa za žalovanje in predelavo dogodka.

Odraščanje v družini z nasiljem

Odraščanje v družini, kjer je prisotno nasilje, ima škodljiv učinek na otrokov razvoj. Navedeno ni vezano zgolj na to, da so otroci priče ali žrtve nasilnega vedenja, ampak tudi na to, da se nasilje povezuje z manjšimi zmožnosti nudenja ustreznega starševstva. Raziskave ugotavljajo, da fizično zlorabljeni otroci kažejo več razdiralnega in agresivnega vedenja in so pogosteje v najstniškem in odraslem obdobju vključeni v partnerske odnose z agresivnimi in zlorabljaljivimi elementi (Elliot in Place, 1998).

Cicchetti in Toth (1995, Elliot in Place, 1998) navajata naslednje posledice odraščanja v družinah z nasilnimi in zlorabljaljivi vzorci odnosov za otrokovo funkcioniranje:

- emocionalna regulacija

Nanaša se na način, kako se posameznik spoprijema s svojimi čustvi. Pogosto prihaja pri otrocih do pretiranih reakcij in prehitrih odzivov na situacije, ki bi lahko bile potencialno ogrožujoče.

- navezanost

Vzorec primarne navezanosti na starše pomembno oblikuje način vzpostavljanja nadaljnjih odnosov v odraslosti. Za zlorabljene otroke je značilen pogostejši vzorec »ogrožene navezanosti«. V kolikor se negativne izkušnje pojavijo kasneje in ne v najzgodnejših letih razvoja, se možnosti za vzpostavljanje kasnejših manj ustreznih navezanosti manjše.

- samopodoba

Zlorabljaljivo izkušnje v najzgodnejših letih izkrivljajo samopodobo. Kažejo nižjo stopnjo samospoštovanja in imajo manjši občutek lastne uspešnosti.

- vrstniški odnosi

Izkušnje nasilja se lahko kažejo pri otroku tudi v težavah v vrstniških odnosih zaradi višje ravni verbalne in fizične agresivnosti. Otroci se lahko agresivno odzovejo na običajne pobude in stisko vrstnikov.

Pri obravnavi otrok z izkušnjami nasilja ali zlorabe v družini so intervencije usmerjene na naslednja področja:

- delo z družino, področje odnosa med starši in otrokom

Pomembno je dobro poznavanje medosebnih vzorcev v družini, vzgojnega pristopa staršev, njihove osebne zgodovine, starševskih zaznav in občutkov do otroka, kar predstavlja osnovo za oblikovanje terapevtskih intervencij.

- obravnava otroka

Terapevtsko delo lahko steče, ko je otrok zaščiten pred nasilnim vedenjem, saj odpiranje vsebin lahko dodatno ogrozi otroka v primeru, ko ni zaščiten pred ponavljajočim nasiljem. Če ima otrok v terapevtskem odnosu občutek varnosti in zaupanja, lahko izraža in predeluje čustvene vsebine, vezane na travmatična doživetja.

- intervencije v okolju, kjer otrok odrašča (šola, vrtec)

Pomembne so ugodne izkušnje otroka v medosebnih odnosih in preventiva pred potencialnimi novimi izkušnjami nasilja oz. zlorabe. Za otroka je pomemben občutek lastne uspešnosti (Elliott in Place, 1998).

Nasilni vzorci vedenja se povezujejo s slabšim oz. manj prilagojenim vedenjem staršev in zmanjšanimi starševskimi kapacitetami. Potrebno je razumevanje, da je tak otrok slabše opremljen za spoprijemanje z izzivi in nalogami, ki mu jih postavlja življenje. Zaradi tega lahko postane dodatno oškodovan, saj njegove slabše prilagoditvene zmožnosti, povezane s nižjo samopodobo, ogrožujočimi vzorci navezanosti, slabšimi zmožnosti reguliranja lastnih

čustev pogosto vodijo do dodatnih neuspehov, konfliktov v širšem okolju. Tako je bolj dojemljiv za vlogo žrtve ali agresorja v drugih odnosih in pogosto se sklene začaran krog ponavljanja vzorcev odnosov in vedenja doživetih v primarni družini.

1.3 Integracija gibalno plesne terapije in psihološkega svetovanja

V raziskovalni nalogi izhajam iz hipoteze, da sta psihološko svetovanje in gibalno plesna terapija dopolnjujoči obliki pri svetovalni obravnavi otrok in mladostnikov.

Zakaj združevanje gibalno plesne terapije in psihološkega svetovanja? Gibalno plesna terapija sama po sebi ne vsebuje psihološkega znanja o razvoju, razvojnih potrebah, duševnih pojavih, osebnosti, odnosih in se kot taka, v kolikor ni gibalno plesni terapevt dodatno (psihološko) svetovalno ali psihoterapevtsko usposobljen, v praksi ukvarja s posameznikom bolj preko gibalnega izražanja, manj verbalno, konkretno pa ni osredotočena na ozaveščanje in predelavo notranjih vsebin, ki jih posameznik skozi gibalno plesne dejavnosti izrazi. Zaradi navedenega so cilji gibalno plesne terapije bolj omejeni oz. parcialni. Navedeno verjetno pogojuje, da je včasih gibalno plesna terapija le del v kompletu celovite obravnave posameznika, gibalni izraz pa ni nujno izkoriščen v terapevtskem procesu. Psihološko svetovanje samo po sebi po drugi strani uporablja kot sredstvo predvsem govor oz. besede in se ne poslužuje ekspresivnih oblik ter dialoga med posameznikom in svetovalcem ali terapevtom skozi neverbalne oblike izražanja. Zlasti za otroke je takšen »pogovorni način« manj naraven, njihove verbalne in miselne sposobnosti se še razvijajo, zato je tudi domet takšnega pristopa omejen. Gibalno izražanje omogoča izražanje zavednih in nezavednih notranjih vsebin (čustev, misli, želja, osebnosti), kar omogoča izhodišče za verbalno predelavo in nadaljnjo ekspresijo skozi gib. Iz navedenega sklepam, da povezovanje psihološkega svetovanja z gibalnim izražanjem omogoča bolj celosten pristop k obravnavi posameznika. Gibalni terapevt, ki komunicira s posameznikom skozi gibalni izraz, kot tak sodeluje polno in omogoča intervencije, ki so zasnovane tako na verbalnem kot neverbalnem področju. Na podlagi svojih dosedanjih izkušenj povezovanja gibalno plesne terapije s psihološkim svetovanjem ugotavljam, da nekateri mladostniki radi sodelujejo v takem kombiniranem pristopu ter da se navedena pristopa dopolnjujeta in nudita novo kvaliteto pomoči.

V nadaljevanju predstavljam omejen vidik, in sicer model treh metod oz. tehnik gibalno plesne terapije v povezavi s psihološkim svetovanjem in predlaganimi možnimi oblikami združevanja obeh pristopov. Raziskovalna naloga je usmerjen v analizo povezovanja obeh pristopov v konkretnih svetovalnih obravnavah. Pristop ne izhaja toliko iz vnaprej predvidene oblike kombiniranja obeh pristopov, ampak sledi bolj trenutnih potrebam uporabnic in mojim presojam, izhajajoč iz samega svetovalnega procesa.

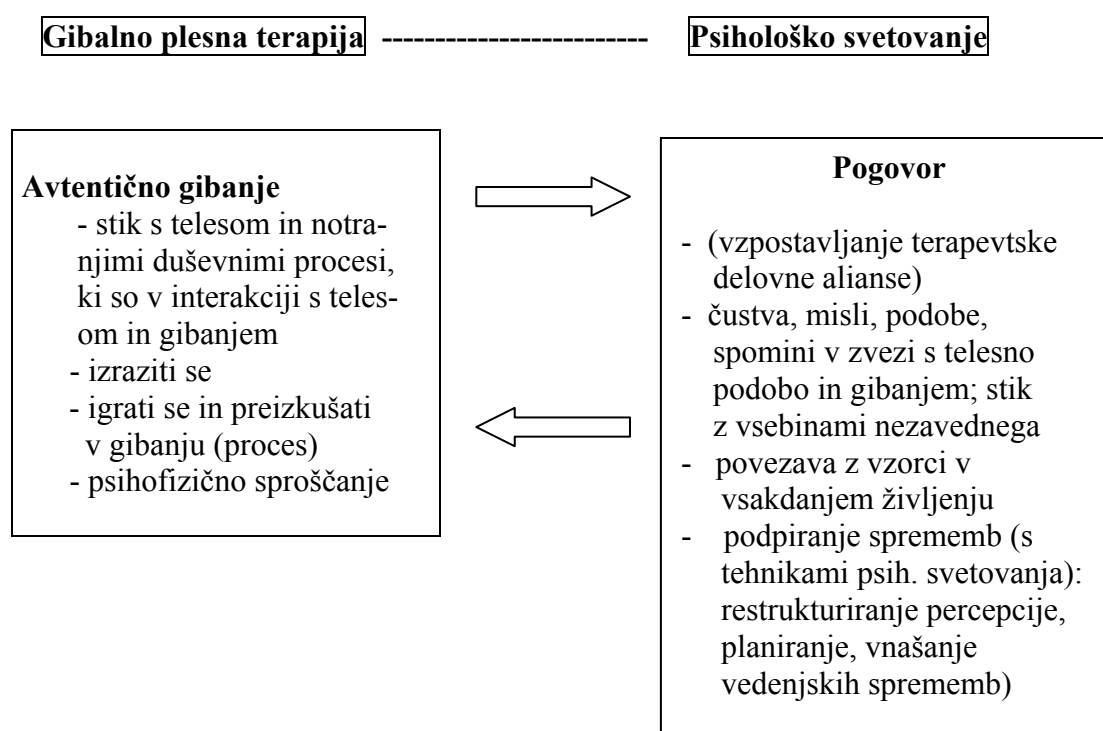
V nadaljevanju na kratko predstavljam izbrane oblike oz. pristope gibalno plesne terapije v povezavi s psihološkim svetovanjem:

1. AVTENTIČNO GIBANJE – PSIHOLOŠKO SVETOVANJE

Oprelitev izraza »avtentično gibanje«: Operacionalno gledano avtentično gibanje pojmem kot tehniko gibalno plesne terapije, kjer se gibalec giba sam, pri čemer ima običajno zaprte oči (ali priprte zaradi fizične varnosti). Gibanje ne izhaja iz naučenih, načrtovanih form, temveč iz notranjih podob, impulzov.

Izvorno ta oblika izhaja iz plesnih terapije jungovske tradicije, kjer je v terapevtskem pogledu pozornost na posameznikovem razvoju v smeri psihične celovitosti. S psihološkega vidika gre za integracijo nezavednih vsebin v zavest in razvoj posameznikovih potencialov in individualnosti. Metoda, ki omogoča stik z nezavednim, je Jung poimenoval aktivna imaginacija in pomeni odpreti se za vsebine nezavednega preko prepuščanja prostemu toku fantazijam, ob čemer z delom sebe gibalec ostaja opazovalec procesa. Medij za aktivno imaginacijo je lahko slikanje, kiparjenje, petje, igranje inštrumentov, ples. Aktivna imaginacija v gibanju pomeni sledenje notranjim senzacijam, dopuščanje impulzom, da dobijo formo fizične akcije.

Spodnja shema prikazuje možnost povezovanja navedene tehnike gibalno plesne terapije s pristopom psihološkega svetovanja:



Gre za preplet procesov na dveh ravneh:

- telo: telesno izražanje, sledenje impulzom, asociacijam, telesno zavedanje, preizkušanje novega v gibanju, nove izkušnje, možnosti v telesni drži, gibanju;
- psiha (duševni procesi): verbalno izražanje, sledenje mislim, asociacijam, občutkom, ozaveščanje lastnih čustev, misli, vzorcev, odnosov; spreminjanje lastne percepcije in vedenj.

Ker je človek neločljiva celota fizičnega in psihičnega, kjer so notranji duševni procesi v konstantni recipročni povezavi s telesom, pomeni integracija obeh pristopov bolj celovito obravnavo, ki človeka nagovarja na primarnem: telesnem, gibalnem nivoju kot tudi na duševnem nivoju. Svetovalec je priča svetovančevemu gibanju. Po gibanju se lahko svetovanec in svetovalec pogovorita o doživetem in videnem. Predvidevam, da so možne

različne oblike kombiniranja obeh vidikov. Način, kako kombinirati oba pristopa, je najverjetneje odvisen od več dejavnikov:

- želje in potrebe svetovanca
- intervencij svetovalca (presoja glede na proces, cilje)

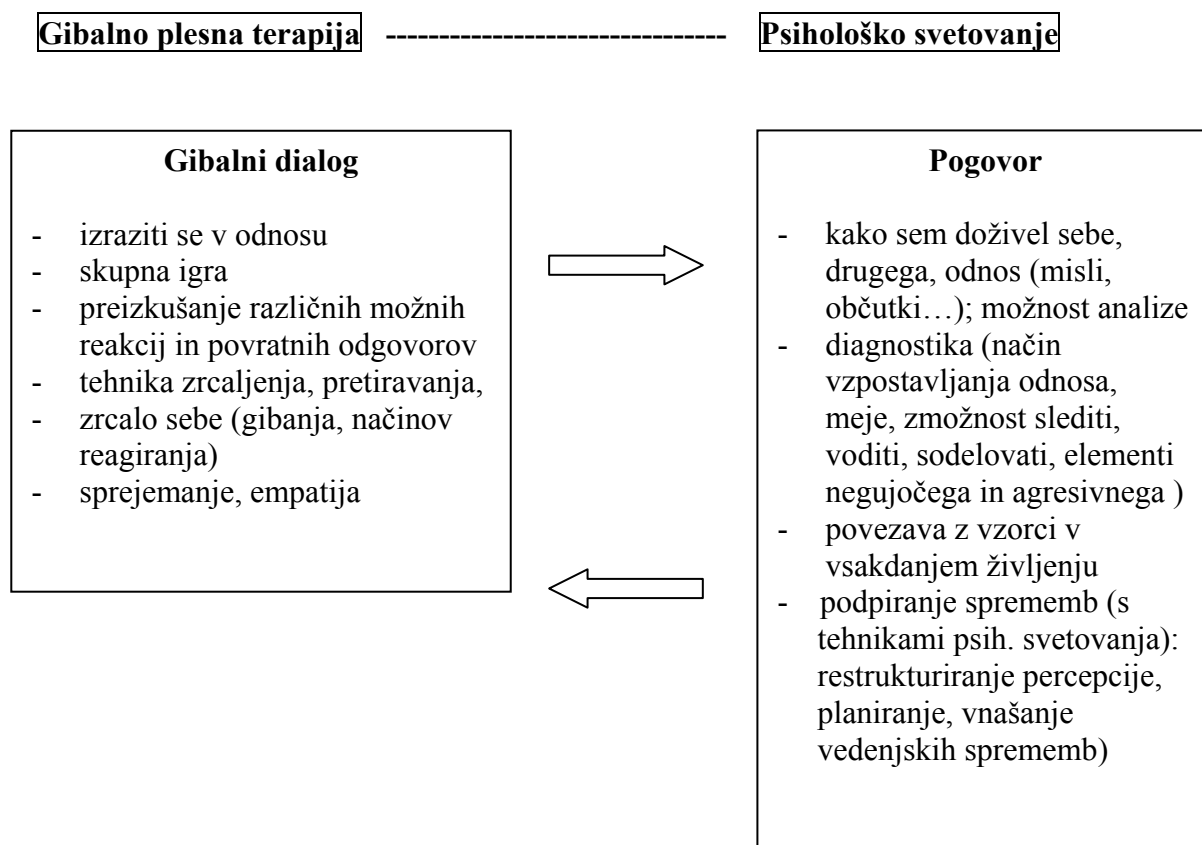
Shema prikazuje interaktiven pristop, kjer avtentičnemu gibanju sledi pogovor, ki se navezuje na doživeto v gibanju, temu lahko sledi nov gibalni del in krog se ponovi. Proces bi lahko prikazali v obliki krožnega ali bolj spiralnega poteka, kjer se gibalni in verbalni vidik izmenjujeta in nadgrajujeta v smeri predvidenih ciljev. Pri tem ni nujno, da se gibalni in verbalni vidik enakovredno izmenjujeta, ali da je prva faza gibalni del, temveč je bolj bistveno zavedanje možnosti uporabe obeh pristopov, ki se glede na sam proces uporabi ali ne. Pridobljeni podatki lahko terapevtu služijo tudi pri načrtovanju drugih intervencij znotraj pristopa gibalno plesne terapije (npr. izbira določenih oblik »usmerjenega gibanja«, gibalnih dialogov) in s tem tudi povezanimi intervencijami v verbalnem delu svetovalnega procesa.

2. GIBALNI DIALOG – PSIHOLOŠKO SVETOVANJE:

Pod pojem »gibalni dialog« uvrščam vse oblike gibalne interakcije med svetovancem in svetovalcem, tj.: skupno gibanje ob glasbi ali brez, skupno gibanje ob uporabi predmeta. Gibanju je lahko dodan tudi glas ali govor, vendar je temeljni del gibalni. Sem spadajo improvizacije kot tudi bolj usmerjene oblike interakcij (vodenje, sledenje, pretiravanje, vzdrževanje očesnega kontakta, izbira fizične oddaljenosti ...). Gibalni dialog običajno temelji na improvizaciji v odnosu, kjer je sredstvo komuniciranja človekov najbolj primaren izraz – gibanje. Gibanje ne zmoremo zavestno toliko kontrolirati kot govor. Govorica telesa je zelo izrazna. Kaže naše počutje, osebnost, način, kako vzpostavimo odnos ... Če ustvarimo pogoje za sproščeno raziskovanje, prostor za igro, lahko svetovanec dobi novo izkušnjo odnosa in sebe v odnosu, podporo pri izražanju sebe, možnost, da daje iniciativo, da izkusi različne odzive in svoje reakcije ob tem, predloge, da preizkusi novo, občutek sprejetosti. Lahko je konfrontiran s svojimi vzorci vedenja ... S tehniko zrcaljenja (kopiranje njegovega gibanja in izrazov) lahko dobi zrcalo sebe, občutek slišnosti, sprejetosti. S tehniko pretiravanja (ojačanje izbranih gibov) lahko spodbudimo, da izraža manj ozaveščene ali zatrte vsebine. Omogočanje pogojev za igro v gibanju mu nudi varen prostor za spontano izražanje sebe, svojega nezavednega. Izkustvena igra omogoča vzpostaviti drugačen odnos do realnosti, v katerem lahko svetovanec eksperimentira brez posledic, ki bi nastopile v dejanskem življenju. S časom lahko svetovanec postane opazovalec dogajanja ob hkratnem prepuščanju impulzom gibanja v interakciji. Na nivoju gibanja lahko torej prav tako govorimo o transferjih, kontratransferjih, obrambah ... Oblikujemo lahko gibalne terapevtske intervencije. Kot takšna je gibalno plesna terapija lahko samostojna oblika terapije, zlasti tam, kjer so možnosti za verbalno obliko terapije omejene. S tem pridobimo bogat material, ki ga lahko dodatno raziščemo v pogovoru. Navežemo lahko na temo doživljanja sebe v odnosu, povežemo izkušnjo z izkušnjami v vsakdanjem življenju. Pri otrocih in mladostnikih so možnosti za analizo sebe omejene glede na njihovo stopnjo razvoja. Poleg tega da so gibalni dialogi lahko namenjeni vzpostavljanju odnosa, ustvarjajo igrivo, sproščeno vzdušje, nudijo tudi gibalne (terapevtske) intervencije. Vzpostavljanje sproščenega odnosa deluje kot vidik motiviranja za svetovalni proces. Gibalne interakcije nam hitro nudijo podatke o otroku, ki so pomembne za načrtovanje svetovalnih ciljev. Ponovno lahko proces prikažemo v obliki krožnega ali bolj spiralnega poteka, kjer se gibalni in verbalni vidik izmenjujeta in nadgrajujeta v smeri predvidenih ciljev. Pri tem ponovno ni nujno, da se gibalni in verbalni vidik enakovredno izmenjujeta ali da je prva faza gibalni del, temveč je bolj bistveno

zavedanje možnosti uporabe obeh pristopov, ki se glede na sam proces uporabi ali ne. Pri svetovalni obravnavi otrok in mladostnikov je pobuda za obravnavo pogosto na strani staršev ali drugih odraslih, zato predstavlja motiviranje otroka za vključitev v svetovanje in dogovor o svetovanju pomemben del procesa. Vzpostavitev sproščenega, sprejemajočega odnosa, kjer otrok dobi jasne informacije (primerne njegovemu razvoju) o namenu obravnave, je pomembna začetna točka procesa. V tem delu so različne (lahko gibalne) aktivnosti pomemben del procesa, namenjene motiviranju in vzpostavljanju odnosa. Aktivnosti, ki so preproste in vključujejo udeležbo obeh (npr. žoganje) nudijo možnost, kjer se že pokažejo značilnosti reagiranja (umikanje, tekmovanje), ki jih je možno v igrivem vzdušju izraziti preko igre ali s pogovorom. Pogovor o za otroka težkih temah, do katerih kaže odpor, lahko začnemo tudi med nekaterimi gibalnimi aktivnostmi, včasih pa jih načne celo otrok sam. Gibalne aktivnosti otroka sproščajo, ob prevelikem stresu lahko usmerimo pozornost na igro, gibanje in čez čas ponovno na temo. Med aktivnostjo in pogovorom pogosto spremeni tudi gibanje, ki kaže nekaj o njegovem doživljanju teme ali odnosa, na kar se lahko svetovalec odzove na nivoju gibalnih intervencij (npr. zrcali, ojača ...) ali pogovora. Takšni primeri kažejo sočasen preplet obeh pristopov, ki združuje kvalitete obeh. Svetovalec ima možnost skozi aktivnosti prikazati sebe v novi luči. Skozi igro lahko prevzame različne vloge. Če so takšni pristopi svetovalcu blizu in je v njih naraven, sproščen, bo to spodbudilo tudi otroka in omogočilo, da se srečata v pristnem, predvsem človeškem stiku. Pri tem je svetovalec lahko pozoren in se uglašuje, igra na različne vidike neverbalne komunikacije otroka, ki jih otrok iz svoje najzgodnejše primarne komunikacije prepozna in se nanje spontano odziva. Zlasti otrokom sta sedenje in pogovor o določeni temi manj naravna. Čeprav otroci ne zmorejo takšne načrtne analize sebe, jim lahko toliko bolj med aktivnostjo pomagamo, da izrazijo sebe in podpremo v razvoju preko tehnik gibalno plesne terapije kot tehnik psihološkega svetovanja, v nadaljevanju pa lahko načrtujemo in spremljamo intervencije v sodelovanju s starši in drugimi pomembnimi odraslimi.

V spodnji shemi prikazujem interaktiven odnos med navedenima pristopoma.



3. USMERJENO GIBANJE – PSIHOLOŠKO SVETOVANJE

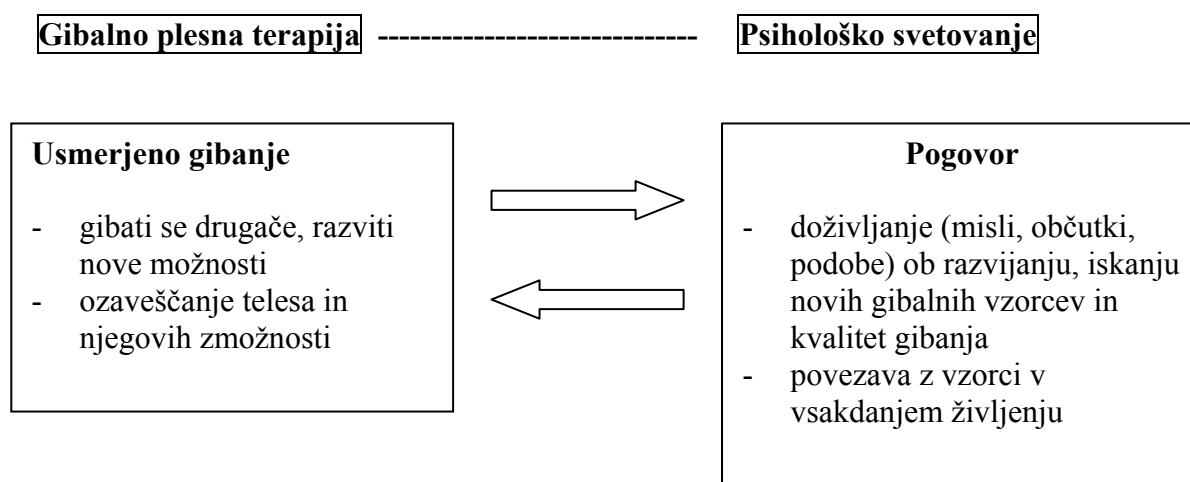
Pod pojem »usmerjeno gibanje« uvrščam vse gibalne aktivnosti, pri katerih terapevt klientu sugerira z besednimi navodili, uporabo različnih pripomočkov ali predlogov, da sledi gibanju terapevta, določeno kvaliteto gibanja. Takšen pristop izhaja iz poznavanja svetovanca, njegovih vzorcev, načinov gibanja, drže z namenom spremeniti oz. razviti novo kvaliteto gibanja (npr. delo na težnosti, lahkosti, pretočnosti, delo na določenem delu telesa, ki je negiben, uporaba prostora).

V ozadju je hipoteza, da s spremembami na gibalnem, telesnem nivoju vplivamo na spremembe na psihičnem nivoju. S širitvijo gibalnih možnosti, načinov gibanja, reagiranja se širi tudi spekter možnih reagiranj v vsakdanjem življenju (v odnosih ...).

Sam pristop je lahko uporabljen samostojno, besedna predelava ni nujen sestavni del omenjenega pristopa. V praksi lahko poteka preko individualnega dela z določenimi usmeritvami, preko gibalnih dialogov ali v skupini. Prepleta se lahko z drugimi vidiki (npr. improvizacijami).

V spodnji shemi prikazujem možen preplet obeh pristopov. Predlog za določeno sugestijo, usmeritev pri gibanju lahko izhaja iz vsebin, ki smo jih pridobili v pogovoru, bodisi iz opaženih vzorcev v gibanju. Skozi telo izkušamo svet, se izražamo in komuniciramo. Pri otrocih je sicer refleksija doživljanja, mišljenja in delovanja omejena, vendar do neke mere lahko povežejo in ubesedijo svoja doživljanja. Zaradi recipročne povezanosti telesnega, gibalnega z notranjimi duševnimi procesi lahko na enem, drugem ali na obeh nivojih delujemo v smeri zastavljenih terapevtskih intervencij. Ker gre za kontinuiran proces, kjer lahko na podlagi trenutnih okoliščin z otrokom načrtujemo nove intervencije, je potek do

neke mere nepredvidljiv oz. podvržen nenehni oceni potreb otroka v terapevtskem procesu. Metode gibalno plesne terapije in psihološkega svetovanja so le sredstvo, ki jih po presoji uporabljamo. Predvidevam, da je lahko način integriranja obeh pristopov pri otrocih zelo različen in odvisen od njihovih potreb in zmožnosti.



Navedene možnosti integriranja obeh pristopov so predstavljene šablonsko. V realnosti je prepletenost različnih pristopov gibalno plesne terapije takšna, da je včasih težko in umetno ločiti različne pristope. Prav tako pa se lahko metode psihološkega svetovanja in gibalno plesne terapije v praksi prepletajo in integrirajo, pri čemer nastaja nova celota, ki ni več le skupek obojega. Po drugi strani lahko psihološko svetovanje kot gibalno plesna terapija vsebuje elemente različnih, tudi drugih ekspresivnih tehnik (npr. likovno izražanje, glas).

V specialistični nalogi želim raziskati možnost združevanja obeh pristopov, pri čemer postavljam za izhodišče slediti ciljem, zastavljenim v terapevtskem dogovoru, preko metod obeh pristopov, zato nimam vnaprej določenega pristopa, kakšen bo način povezovanja obeh. Pri tem izhajam in predpostavke o recipročni povezanosti med telesom in notranjimi duševnimi procesi, kjer se spremembe na enem nivoju kažejo tudi na drugem.

Z vidika psihološkega svetovanja načrtujem uporabo tehnik, ki gradijo odnos, kot tudi tehnik ocenjevanja in diagnosticiranja. V nadaljnjem procesu načrtujem vnašanje tehnik, ki podpirajo in evalvirajo spremembe. Z vidika metod gibalno plesne terapije prav tako ne načrtujem predhodnega izbora določenih metod oz. tehnik. Izhodišče je razumevanje pomembnosti procesa (ogrevanje, izbor teme, zaključevanje oz. umirjanje) in izbor metod glede na zastavljene hipoteze oz. trenutne cilje.

2. OPREDELITEV PROBLEMA

Med pripravo specialistične naloge sem bila zaposlena na delovnem mestu psihologa na centru za socialno delo. Pri svojem delu sem opravljala med drugim tudi svetovalno obravnavo otrok in mladostnikov, ki se soočajo z različnimi težavami: so žrtve fizičnega, psihičnega ali spolnega nasilja, izhajajo iz družin s slabšim socialnoekonomskim statusom, imajo učne, čustvene ali vedenjske težave in drugo.

V letu 2005 sem izvedla pilotsko raziskavo s področja gibalno plesne terapije deklic, ki so jih učiteljice zaznavale kot tihe, zadržane in slabše vključene v socialno življenje v razredu. Večina deklic je na delavnici odprto izražalo svoje misli, čustva, aktivno sodelovalo v gibalnih dejavnostih in izražalo iniciativo za različne aktivnosti. Ob koncu šolskega leta so s plesno točko nastopale na zaključni šolski predstavi, kar so vse doživele kot zanje pomemben dogodek potrditve.

Pri delu sem elemente enega ali drugega pristopa vnašala v svetovalno delo z otroki in mladostniki. Pojavljalo se mi je vprašanje, ali ne bi bilo smiselno v svetovalni obravnavi pristopa kombinirati, saj sem ocenjevala, da gre za dopolnjujoči obliki obravnave.

Na podlagi dosedanjih izkušenj želim preveriti možnosti kombiniranja psihološkega svetovanja z gibalno plesno terapijo. Za namen detajlnejšega proučevanja in poudarka na bolj poglobljeni psihološki obravnavi sem se odločila za individualno obravnavo. Kot bistven pogoj sem postavila zainteresiranost otrok oz. mladostnika za takšen način obravnave.

V ta namen sem izbrala dve študiji primera. Kratek opis udeleženk je naveden pri metodologiji. V teh primerih želim raziskati vpliv gibalno plesne terapije v kombinaciji s psihološkim svetovanjem na socialni razvoj, gibalni razvoj in kreativnost, na zmanjševanje travmatiziranosti, predelovanja ambivalentnih odnosov in čustev do primarne družine, samopodobo in strategije reševanja težav.

Poleg preučevanja možnih vplivov na navedena področja me zanima odnos med psihološkim svetovanjem in gibalno plesno terapijo. Kakšno funkcijo ima posamezen del, kako se med sabo usklajujeta, kolikšen je delež posameznega ter kateri dejavniki vplivajo na to.

3. RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Temeljno vprašanje, ki sem si ga zastavila v nalogi, je dilema, kakšne so možnosti kombiniranja dveh pristopov v svetovalni obravnavi otrok in mladostnikov, tj. psihološkega svetovanja in gibalno plesne terapije. Navedeno vprašanje raziskujem skozi dve študiji primera. Postavljam si naslednji vprašanji.

Kako se gibalno plesna terapija in psihološko svetovanje v individualni svetovalni obravnavi otrok in mladostnikov dopolnjujeta?

Operacionalno gledano izraz gibalno plesna terapija uporabljam za vse gibalne in kreativne izrazne aktivnosti, psihološko svetovanje pa za celoten pogovorni del obravnave.

Pri proučevanju navedenega se osredotočam na naslednje vsebine:

- doživljanje kombiniranja obeh pristopov z vidika otrok,

- kolikšen je delež gibalnega izražanja in delež psihološkega svetovanja,
- součinkovanje gibalnega izražanja in vsebin ter poteka verbalne obravnave,
- kako se v gibanju izražajo notranji duševni pojavi in vzorci vedenja.

Poleg navedenega v študijah primera ugotavljam učinkovitost takšnega pristopa na nekatere psihosocialne vidike funkcioniranja deklic, ki ju predstavljam v študijah primera.

V prvi študiji primera (devetletna deklica, opis naveden pri opisu udeležencev raziskave) ugotavljam:

kako gibalno plesna terapija v kombinaciji s psihološkim svetovanjem vpliva na:

- socialni razvoj deklice (bolj konkretno na njeno socialno kompetentnost, ponotranjenje težav, pozunanjenje težav, splošno prilagajanje in njen odnos z vrstniki),
- kreativnost v gibanju,
- motorični razvoj,
- splošno in specifične vidike samopodobe.

V drugi študiji primera (mladostnica, opis prikazan v opisu udeležencev raziskave)

raziskujem, kako gibalno plesna terapija v kombinaciji s psihološkim svetovanjem vpliva na:

- psihične posledice po travmatskih doživetjih (anksioznost, depresivnost, jezavost, potrvamatski stresni sindrom, disociativnost, zaskrbljenost v zvezi s spolnostjo),
- njeno urejanje odnosov s primarno družino, vrstniki in pomembnimi drugimi,
- splošno in specifične vidike samopodobe,
- njene strategije spoprijemanja s težavami.

4. METODOLOGIJA

4.1 Uporabljeni pripomočki

Za oceno začetnega stanja in primerjavo s stanjem po zaključeni obravnavi bom uporabila:

1. psihodiagnostična sredstva:

- *Vprašalnik samopodobe (SPA)*, avtorjev Musitu, Garcia, Gutierrez, avtorji slovenske priredbe vprašalnika: Pečjak, Kranjc in Boben (1998). Vprašalnik je standardiziran na slovenski populaciji otrok in mladostnikov in nam daje podatke o splošni samopodobi, poleg tega pa nam da vpogled v posamezne specifične dimenzije samopodobe: socialna, družinska, telesna, učna in emocionalna. Merske karakteristike vprašalnika so ustrezne. Interna zanesljivost splošne samopodobe oz. zanesljivosti vprašalnika (alfa koeficient) je 0,87, prav tako je primerjava vprašalnika z vzporednim vprašalnikom samopodobe dala visoke korelacije med obema dimenzijama.
- *Baterijo za oceno otrokovega gibanja - ABC gibanje*, avtorjev Henderson in Sugden, (avtorica slovenske priredbe Dušica Boben (2006). Baterija je v svetu zelo priznan inštrument za merjenje gibalnih težav. Namenjena je prepoznavanju in opisovanju manj

učinkovitega gibanja otrok starih od 4 do 12 let. Vključuje dva merska pripomočka: test ABC gibanja in vprašalnik ABC gibanja. S standardiziranim testom dobimo objektivne kvantitativne podatke o otrokovem gibanju. Raziskave potrjujejo dobro zanesljivost in veljavnost inštrumenta.

- *Vprašalnik o socialnem vedenju otrok (SV-O)* avtorjev LaFreniere in Dumas, avtorice slovenske priredbe: Zupančič, Gril in Kavčič (2001). Na slovenski populaciji je standardiziran instrument, s katerim ocenjujemo socialno kompetentnost, čustveno izražanje in težave v prilagajanju otrok. Osem temeljnih lestvic je sestavljenih iz treh lestvic, ki opisujejo otrokov značilen način čustvenega izražanja, treh lestvic, ki se nanašajo na otrokove socialne interakcije z vrstniki, ter dveh lestvic, ki ocenjujeta otrokov odnos do vzgojiteljice oz. učiteljice. Zanesljivost vprašalnika, ocenjena preko skladnosti med različnimi ocenjevalci s Pearsonovim koeficientom korelacije, je zadovoljiva in razmeroma visoka (od 0,69 do 0,88). Prav tako so zadovoljivi pokazatelji konstruktne, konvergentne in diskriminativne veljavnosti.
- *Vprašalnik travmatiziranosti otrok in mladostnikov (VTM)* avtorja Briereja; avtorici slovenske priredbe: Žemva in Boben (2000). Vprašalnik je standardiziran na slovenski populaciji, namenjen je otrokom in mladostnikom in ugotavlja psihološke posledice po travmatskih doživetjih. Vsebuje dve veljavnostni lestvici in šest kliničnih lestvic (anksioznost, depresivnost, jezavost, postravmatski stresni sindrom, disociativnost z dvema podlestvicama in zaskrbljenost v zvezi s spolnostjo z dvema podlestvicama). Merske karakteristike vprašalnika so: analiza zanesljivosti lestvic VTM v slovenskem normativnem in kliničnem vzorcu kaže na visoko notranjo konsistentnost šestih kliničnih lestvic (od 0,89 do 0,70). Raziskave kažejo tudi, da lestvice VTM kovariirajo v pričakovani smeri z drugimi dosegljivimi merskimi inštrumenti.
- *Lestvico »Moja čustva do« (MCD)* avtorice Crnkovičeve (2006). Namenjena je ocenjevanju čustev posameznika v odnosu do izbrane osebe. Izpolnijo jo lahko osebe, ki so dovolj stare in duševno razvite, da razumejo pomen čustev. Zanesljivost lestvice, preverjena z metodo ponovnega testiranja (test-retest), kaže, da se zanesljivosti ocen posameznih čustev močno razlikujejo, pri čemer je nizka zanesljivost značilna predvsem za močna negativna čustva, ki so razmeroma kratkotrajna in bolj pod vplivom trenutnih konfliktnih dogodkov v medosebni interakciji. Uporabo lestvice praviloma dopolnimo z diagnostičnim pogovorom.
- *Vprašalnik o spoprijemanju s težavami za mladostnike (VSTM)*; avtorja: Frydenberg, Lewis, avtorji slovenske priredbe: Koštal in Boben (2001). Vprašalnik je namenjen ocenjevanju spoprijemanja s težavami za mladostnike. Strokovnjaku in mladostniku daje informacije o tem, kakšne strategije uporablja mladostnik pri soočanju z določenim problemom ali pri reševanju problemov na splošno. Merske karakteristike vprašalnika so: povprečna zanesljivost za 18 lestvic (različnih spoprijemalnih strategij) je 0,7 za posebno obliko in 0,66 za splošno obliko. Z metodo faktorske analize in večrazsežnostnega lestvičenja sta bila izločena dva faktorja, ki sta bila poimenovana kot dva stila spoprijemanja s težavami: paliativno oz. blažilno spoprijemanje ter instrumentalno-interaktivno spoprijemanje.
- *Torrancov test kreativnosti v gibanju (Thinking creatively in Action and Movement; TCAM)* avtorja E.P. Torrance (1981); slovenska priredba zaenkrat ni bila narejena. Test je namenjen otrokom. Sestavljen je iz štirih aktivnosti, ki zajemajo po mnenju avtorja najbolj pomembne načine, kako otroci uporabljajo kreativne sposobnosti v gibanju. Merske karakteristike inštrumenta so: Torrance je ugotavljal dobro interno konsistentnost (0,90). Retestna metoda preverjanja zanesljivosti je prav tako dala zadovoljive rezultate

(koeficient 0,84). Ugotovljene pa so bile pozitivne in pomembne povezanosti z nekaterimi drugimi rezultati (Prescribed Format humor, Self-concepts) ter relativna nepovezanost z merami inteligence, kooperacije, spola, rase, socialnoekonomskim statusom.

- *Projekcijske preizkušnje*: risanje drevesa (Karel Koch, 1976), prosto risanje.

2. delno strukturirane intervjuje:

- z deklicama (področja: odnosi v družini, odnosi z vrstniki in pomembnimi odraslimi osebami, učni uspeh in ambicije, prosti čas in interesi, pričakovanja in želje od svetovalne obravnave, osebne stiske in problemi); sprotne povratne informacije s strani deklic o počutju med obravnavo ter o njihovih vtisih, razmišljanjih in idejah, ki so se jim vzbudile med obravnavo;
- s starši (področja: odnos z otrokom, percepcija otroka, vzgojni stil, soglasje in pričakovanja od svetovalne obravnave, problemi in stiske, ki jih zaznavajo pri otroku ali v zvezi z njim);
- z učiteljico (učni uspeh, motiviranost za šolske aktivnosti, njeno zaznavanje dekličinih odnosov z vrstniki in učitelji, eventuelni zaznani problemi, močne točke in posebnosti pri otroku);
- z vzgojiteljico v stanovanjski skupini (področja: njeno zaznavanje dekličinih odnosov z vrstniki in vzgojitelji, vedenje in razpoloženje mladostnice, eventuelni zaznani problemi, posebnosti in močne točke pri mladostnici).

3. odkrito opazovanje z udeležbo: snemanje posameznih delov gibalne delavnice z video kamero in analize posnetkov, skupno gledanje in pogovor o posnetkih z otrokom oz. mladostnico.

Ček lista kriterijev opazovanja video posnetkov bo nastajala v procesu raziskave zaradi delno še neizdelane metodologije opazovanja. (možni kriteriji opazovanja: samoiniciativnost in zmožnost sledenja v gibanju, osebni prostor, kontroliranost ali fluentnost gibanja, uporaba prostora, teže, ritem).

4. vodenje dnevniških zapiskov (pisanje lastnih opažanj, misli, občutkov ob vodenju obravnave).

4.2 Udeleženci

Naloga vključuje dve študiji primera. Imeni udeleženk so zaradi varstva osebnih podatkov spremenjeni. Kriterij za izbor so bili naslednji. Pri otroku je prisotna težava oz. posebnost, ki je psihosocialne narave. Otrok je zainteresiran za vključitev v svetovanje, kjer se kot osnovni način dela uporabljata pogovor in gibalno plesno izražanje. V raziskavi so pripravljene sodelovati relevantne odrasle osebe.

Prva udeleženka raziskave:

petnajstletna mladostnica, dijakinja prvega letnika srednje šole. Pred tremi meseci je povedala, da se v družini dogaja hudo fizično in psihično nasilje, zaradi česar je bila nameščena v Krizni center za mlade, nato pa v stanovanjsko skupino. Izraža znake travmatiziranosti in željo po svetovalni obravnavi. Rada se vključuje v plesne aktivnosti.

Druga udeleženka raziskave:

devetletna deklica, učenka 4. razreda OŠ. V skupinsko gibalno delavnico je že bila vključena v lanskem letu. Deklica je učno uspešna, delno so prisotne težave pri socialnem vključevanju v razredno skupnost. Rada se vključuje v gibalne aktivnosti. Šolska svetovalna služba je predlagala, da se zaradi težav na socialnem področju in slabših socialnih razmer družine ponovno vključi v obravnavo.

4.3 Postopek

Navedena raziskovalna vprašanja bom proučevala preko dveh študij primerov. V študijah primerov bom celovito opisala posamezen primer in analizirala vpliv izvajanja psihološkega svetovanja v povezavi z gibalno plesno terapijo na način, da bom primerjala začetno stanje s stanjem po zaključku svetovalne obravnave. Svetovalna obravnava bo potekala enkrat na teden po eno uro, predvidoma najmanj štiri mesece. Podatke o osebah bom pridobila s kvalitativnimi tehnikami (opazovanje z udeležbo, intervjuji in projekcijske tehnike) in kvantitativnimi tehnikami (standardizirani vprašalniki in testne baterije). S pridobivanjem informacij iz različnih virov (otrok, učitelj, starši oz. skrbniki) bom zagotovila triangulacijo in s tem večjo veljavnost raziskave. Pri svojem delu bom sproti beležila opažanja o poteku procesa (opazovanje z udeležbo, pogovor, snemanje gibalnih aktivnosti z video kamero in analiza posnetkov ter pisanje dnevniških zapisov) ter cilje, metode in tehnike sproti prilagajala odzivom in potrebam otroka oz. mladostnice (model akcijskega raziskovanja). Svoje dileme pri svetovalni obravnavi bom predstavila na rednih supervizijah za psihologe, zaposlene v socialnem varstvu, ki potekajo na Inštitutu za klinično psihologijo in psihoterapijo. Starši oz. skrbniki ter deklica in mladostnica bodo predhodno seznanjeni z raziskavo in njenim namenom. V te namen bodo podpisali soglasje. Med celotno obravnavo bom sledila načelom Kodeksa poklicne etike psihologov Slovenije.

5. REZULTATI IN INTERPRETACIJA

5.1 Študija primera 1: Elena

5.1.1 Predlog za vključitev v svetovalno obravnavo in kratek opis predhodne svetovalne obravnave

V januarju 2006 me je psihologinja krajevno pristojnega Centra za socialno delo (v nadaljevanju uporabljam skrajšan izraz Center) povprašala o možnosti nudenja svetovalne obravnave mladostnici Eleni. Ime mladostnice in nekateri podatki so zaradi varstva osebnih podatkov spremenjeni. Elena je bila pri meni že v preteklosti v svetovalni obravnavi (ko sem bila še zaposlena na omenjenem Centru). Od psihologinje sem prejela informacijo, da se Elena nahaja v Kriznem centru za mlade ter da bo v kratkem nastanjena v stanovanjsko skupino. Elena je šolski psihologinji zaupala težave doma. Povedala je, da prihaja doma s strani očeta do hudega fizičnega in psihičnega nasilja, in izrazila željo, da ne živi več doma.

V nadaljevanju bom na kratko opisala predhodno svetovalno obravnavo mladostnice:

Elena izhaja iz petčlanske družine. Družina živi na kmetiji v zaselku oddaljenem od večjih naselij. Oče se ukvarja z lesarstvom, mati je že vrsto let brezposelna in skrbi za gospodinjstvo doma. Najstarejši sin Marko je zaključil srednjo šolo, živi in dela doma. Starejša polnoletna hči se je še kot mladoletna odselila k sorodnikom. Poročala je o nasilju očeta, zaradi česar je bila družina obravnavana s strani pristojnega Centra. Sedaj živi samostojno in se ob delu izobražuje. Elena, rojena leta 1990, je obiskovala bližnjo osnovno šolo.

Elenin oče je pred nekaj leti prijavil sum spolne zlorabe nad hčerko Eleno s strani družini poznane polnoletne osebe. O tem je bil obveščen Center. Takrat sem govorila z Eleno in predlagala svetovalno obravnavo deklice, kar so starši in deklica sprejeli. Cilj svetovalne obravnave je bil predvsem nuditi podporo pri premagovanju travmatičnih dogodkov. Pri deklici je bilo zaznati močno čustveno stisko: napetost, strahove, nočne more, občutke krivde. Med obravnavo so se ti znaki zmanjšali. V odnosu do staršev je izražala pozitiven, naklonjen odnos, hkrati pa je bilo zaznati, da prevzema dolžnosti staršev nase in je v odnosu do njih zaščitniška. Na šoli je bil izpostavljen sum fizičnega in psihičnega nasilja v družini, kar pa je Elena v pogovorih vedno zanikala. V svetovalnem odnosu je bila komunikativna, relativno odprta in motivirana za obravnavo. Med obravnavo družine smo na Center pričeli dobivati informacije o neustrezni skrbi Elene s strani staršev. V nadaljevanju starši niso sodelovali v svetovalni obravnavi deklice, kakor je bilo ob začetku dogovorjeno, hkrati pa obravnave niso nasprotovali. Sprožen je bil postopek ugotavljanja ogroženosti mld. Elene znotraj matične družine. Po pol leta svetovalne obravnave je bila ta prekinjena zaradi spremembe mojega delovnega mesta. Predlagala sem nadaljnjo psihološko svetovalno obravnavo.

V šolskem letu 2005/06 se je Elena vpisala v srednjo šolo. Čez teden je bivala v študentskem domu, ob vikendih pa je hodila domov. V decembru 2005 je šolski psihologinji zaupala, da je oče psihično in fizično nasilen do nje in matere, zaradi česar ne želi več bivati doma. Elena je bila ob intervenciji pristojnega Centra (ukrep za zaščito mld. oseb) nastanjena v Krizni center, od tam pa v stanovanjsko skupino in nadaljevala šolanje na isti srednji šoli. Pristojni Center je predlagal, da se mladostnica ponovno vključi v svetovalno obravnavo pri meni, kar je Elena sprejela.

5.1.2 Sklenitev dogovora o psihološki svetovalni obravnavi

Na podlagi predloga Centra, soglasja Elene in sodelovanja vzgojiteljev v stanovanjski skupini pride Elena k meni na Center na prvi svetovalni pogovor. Namen prvega srečanja je:

- ponovna vzpostavitev kontakta
- pogovor o Eleninih pričakovanjih in motivaciji za psihološko svetovanje
- predstavitev psihološkega svetovanja (v kombinaciji z gibalno plesno terapijo) – osnovnih pravil in načel
- dogovor glede obravnave

Potek prvega srečanja:

Elena na dogovorjeno prvo srečanje dne 6. 2. 2006 ne pride. Naknadno istega dne pokliče po telefonu. Pove, da je pozabila in da bi želela priti drugega dne. Dogovoriva se, da bo prišla dne 9. 2. 2006. Dogovorjenega dne pride točno. Začetek pogovora je namenjen vtisom ob ponovnem srečanju po več letih od prve svetovalne obravnave. Elena pove, kako ji je bilo pred leti težko, ko sva zaključili obravnavo. Preveri moje doživljanje tega. Nato prične spontano govoriti o dogajanju v družini v nadaljnjih letih. Opisuje fizično in psihično nasilje očeta do vseh članov družine. Pove, kako se takrat o tem ni upala govoriti. Sedaj se sprašuje, kako da že prej o tem ni spregovorila. Na nek način je doživljala očetovo vedenje kot običajno. Sedaj bolj vidi, da to ni običajno obnašanje v družini. Nato pogovor usmeriva na trenutno situacijo, njene odnose z družinskimi člani. Odkar je za nasilje povedala šolski psihologinji, ni šla več domov. Starši in brat zanikajo nasilje. Sestra, ki že več let živi od doma, jo sprejema, saj se je tudi sama uprla očetovemu nasilju. Očeta je od takrat srečala le enkrat na Centru. Čaka jo še pričanje na sodišču v zvezi s kazenskim postopkom zoper očeta. Pogosto ima nočne more, strah jo je pričanja na sodišču. Želi si uspešno končati srednjo šolo, pomagati sebi in nekoč tudi drugim. Pove, da rada pleše in je vpisana na plesne ure.

V nadaljevanju usmerim pogovor na njena pričakovanja od svetovalne obravnave pri meni. Pove, da ima ogromno težav, da je dogajanje doma na njej pustilo sledove. O tem se želi pogovoriti. Seznanim jo s procesom svetovanja, uporabo psihodiagnostičnih sredstev, z namenom pridobiti podatke, pomembne za načrtovanje svetovanja. Seznanim jo s pomembnostjo rednih stalnih srečanj in pravilom medsebojnega obveščanja v primeru zadržanosti. Predstavim ji načelo zaupnosti in izjeme, v katerih se to načelo ne upošteva. Povprašam jo o njenem mnenju glede mojega sodelovanja s starši, starejšo sestro in vzgojitelji in pristojnim Centrom. Elena pove, da sedaj ne želi, da sodelujem z njenimi starši, prav tako meni, da sami ne bi želeli sodelovati. Soglašja, da med svetovalno obravnavo po potrebi sodelujem z vzgojitelji, starejšo sestro ter pristojnim Centrom. Omenim možnost vključevanja gibalno plesnih elementov (gibalno plesne terapije) v svetovalno obravnavo. Seznanim jo, da bi ob njenem soglasju v tem primeru potek obravnave raziskovalno spremljala (z video kamero, pogovori). Elena pokaže zanimanje in interes za takšno obliko kombinirane obravnave. V slednjem primeru bo treba zagotoviti drug večji prostor. Elena izrazi željo po intenzivni obravnavi (1 na teden po eno uro).

Ob koncu se dogovoriva za naslednji pogovor v stanovanjski skupini (predvidoma 16. 2. 2006), kjer bo prvi del pogovora potekal skupaj z vzgojiteljem. Ob koncu pogovora Elena spontano izrazi svoje vtise o srečanju. Pove, da jo je bilo malo strah, kako me bo doživela po več letih (»ali sem še vedno v redu«), vendar vidi, da sem še vedno »v redu«, le malo drugače izgledam.

5.1.3 Anamnestični in diagnostični pregled

Družina

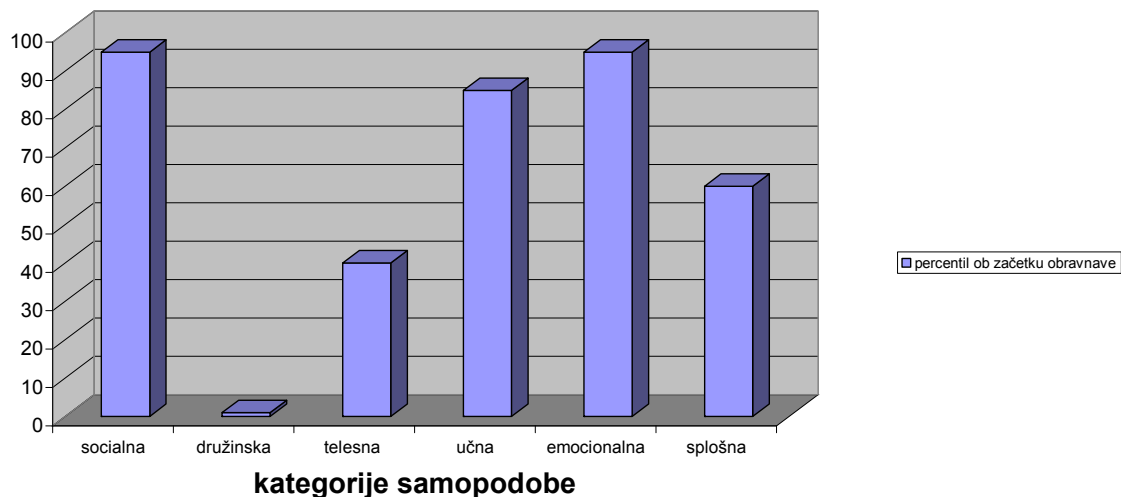
Zaradi varstva podatkov so nekateri podatki spremenjeni.

Elena, ob začetku ponovne obravnave stara skoraj 16. let, izhaja iz petčlanske družine. Družina živi na kmetiji, oče ima svojo obrt. Sestra Vesna, stara 22 let, se je že kot mladoletna odselila k sorodnikom. Kot razlog za odhod je navajala očetovo nasilje. Sedaj živi sama, je zaposlena in se ob delu izobražuje. Zaradi težav v preteklem partnerskem odnosu se je odločila za vključitev v psihoterapijo. Elena doživlja sestro kot svojo najbližjo zaupno osebo. Vesna jo je podprla ob odhodu od doma. Elena vikende preživlja pri sestri. Vesna je od odhoda od doma nad Eleno prevzela skrbniško vlogo. Poleg naklonjenosti in sprejemanja ji po podatkih vzgojiteljev in pristojnega Centra postavlja tudi ustrezne vzgojne omejitve. Elena spoštuje sestro in jo upošteva. Brat Marko, star 26.let, je končal srednjo poklicno šolo. Ustvaril si je družino in dela pri očetu. Elena sprva opisuje odnos z bratom kot zelo povezan in medsebojno naklonjen. Marko ne odobrava Eleninega odhoda od doma in zanika očetovo nasilno vedenje. Mati Sanja je že vrsto let brezposelna. Elena izraža do matere naklonjen in medsebojno povezan odnos. Mati je v svojem vedenju povsem podrejena očetu. Ima zdravstvene težave, iz opisov je sklepati tudi na psihične težave matere. Elena je vzpostavila do matere bolj skrbniški odnos, ob začetku obravnave je zaznati občutja krivde v odnosu do matere (da jo je pustila samo z očetom) in strah zanjo (kaj se ji utegne pripetiti). Ob odhodu Elene je mati prav tako zanikala, da bi bil oče nasilen do nje. Sama ni iskala stikov z Eleno, je pa bila odzivna in njen naklonjena, kadar ni bil prisoten njen mož. Oče je zaposlen doma. Po Eleninem opisu je bil vedno zelo dominanten. Vse je moralo biti po njegovo. Hitro je menjal razpoloženje. V enem trenutku je hčerki izražal ljubezen, v drugem trenutku pa jo je žalil, zaničeval in pretepal. Oče je bil agresiven do vseh članov družine. Elena se spominja zelo krutih očetovih psihičnih in fizičnih obračunavanj s člani družine. Ob Eleninem odhodu je oče zanikal, da bi bil kadarkoli agresiven. Zažgal je vse Elenine osebne stvari. Ob začetku obravnave Elena do očeta izraža močna ambivalentna občutja. Očetu ne zaupa. Do njega izraža čustva sovraštva in ljubezni in se počuti z njim močno čustveno povezana. Oče ima iz pretekle zakonske zveze sina, ki ga Elena ne pozna osebno, je pa zanj slišala. Ve, da je zelo izobražen in uspešen in bi si ga želela nekoč spoznati. Iz projekcijske tehnike Sociogram družine je razbrati močno Elenino povezanost z mamo, sestro in bratom, od očeta se je nekoliko distancirala, še vedno pa je izražena navezanost nanj.

Samopodoba

S pomočjo Vprašalnika samopodobe (SPA), ki ga je Elena izpolnila v začetku obravnave, sem pridobila naslednje podatke, prikazane v spodnjem grafu:

Grafični prikaz splošne in specifičnih vrednosti na Vprašalniku samopodobe (SPA), podan v percentilnih vrednostih



Rezultati kažejo na rahlo nadpovprečno splošno samopodobo. Izredno nizka je družinska samopodoba, kar se ujema neugodnimi družinskimi odnosi in slabimi socialnimi razmerami družine. Rezultati kažejo tudi na visoko socialno, učno in emocionalno samopodobo, kar lahko razumemo kot pozitivne dejavnike v njenem nadaljnjem razvoju. Nekoliko pod povprečjem (napram vrstniški skupini) je njena telesna samopodoba.

Odnosi z vrstniki, učna uspešnost in poklicne ambicije

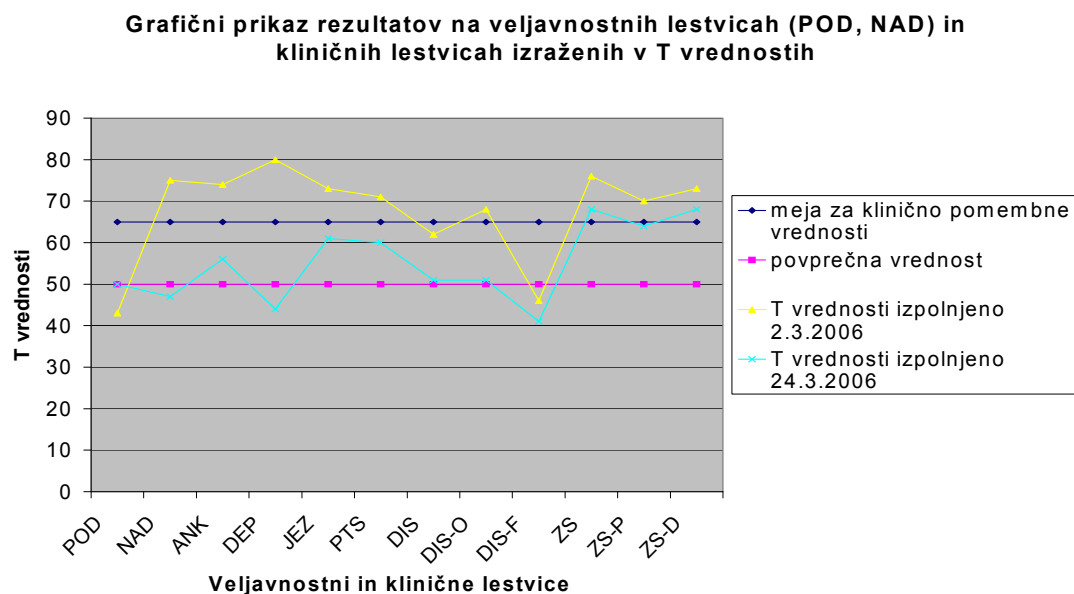
Elena izraža ob začetku obravnave zadovoljstvo v odnosih z vrstniki. Spoprijateljila se je z mladostnico, ki je bila prav tako kot ona v Kriznem centru, sedaj pa sta skupaj v stanovanjski skupini. Delita si podobne težave in si medsebojno veliko zaupata in podpirata. Tudi v šoli ima kar nekaj prijateljic in se med njimi dobro počuti. Elena ima visoko socialno samopodobo, kar se ujema z njenim zadovoljstvom v odnosih z vrstniki.

Obiskuje 1. letnik srednje šole (zaradi anonimnosti podatkov ne navajam smeri študija). V osnovni šoli je bila po uspehu prav dobra, sedaj bi bil njej uspeh dober. Njeni poklicni interesi še niso povsem izoblikovani. Izraža željo, da po srednji šoli nadaljuje študij na fakulteti. Izpostavi, da bi si želela pomagati ljudem, npr. bi bila psihologinja. Relativna šolska uspešnost se ujema z njeno dobro učno samopodobo.

Psihološke posledice travmatskih doživetij

Elena je v prvih pogovorih izražala čustveno stisko, ki se je navezovala na travmatska doživetja v družini. Za jasnejšo opredelitev navedenih težav in načrtovanje svetovalne obravnave sem uporabila Vprašalnik travmatiziranosti za otroke in mladostnike (VTM). Rezultati na šestih kliničnih lestvicah kažejo obseg, ki so jih travmatska doživetja pustila na šestih različnih področjih: anksioznost, depresivnost, jezavost, potravmatski stresni sindrom,

disociativnost, zaskrbljenost v zvezi s spolnostjo. Rezultati na veljavnostnih lestvicah POD (težnja k zanikanju simptomov) in NAD (težnja k pretiranemu odzivanju na postavke) so prav tako vključeni v grafični prikaz dobljenih vrednosti.



- Legenda: POD – težnja k zanikanju simptomov
NAD – težnja k pretiranemu odzivanju na postavke
ANK – anksioznost
DEP – depresivnost
JEZ – jezljivost
PTS – potravmatski stresni sindrom
DIS – disociativnost
DIS-O – podlestvica disociativnosti: odkrita disociativnost
DIS-F – podlestvica disociativnosti: fantazijska disociativnost
ZS – zaskrbljenost v zvezi s spolnostjo
ZS-P – podlestvica na lestvici zaskrbljenosti v zvezi s spolnostjo: spolna preokupacija
ZS-D – podlestvica na lestvici zaskrbljenosti v zvezi s spolnostjo: stiska, obup, vezana na spolnost

T vrednosti prikazujejo stopnjo simptomatičnosti in nam kažejo relativni položaj posameznika v standardizacijskem vzorcu. T vrednosti so standardizirana transformacija surovih vrednosti, izračunane tako, da je povprečna vrednost na T lestvici 50, standardna deviacija pa 10. Če je T vrednost višja od 65, pomeni, da posameznik presega rezultate 94 % posameznikov iz celotnega standardizacijskega vzorca. Za vse klinične lestvice velja, da je T nad 65 klinično pomemben, vrednost T med 60 in 65 pa, da ima mladostnik težave na tisti lestvici. Za lažji pregled sem z roza barvo označila povprečne vrednosti (T=50) ter mejo klinično pomembnih vrednosti (T=65) z modro barvo.

Elena je ob pričetku obravnave dvakrat izpolnila omenjeni vprašalnik. Prvič ga je izpolnjevala dne 2. 3. 2006, ko je bila v dodatno situacijski pogojeni večji čustveni stiski. Sama je navedla, da karkoli bo danes izpolnjevala, govorila, bo izpadlo najbolj grozno in črno. Relativno visok

rezultat na lestvici NAD (težnja k pretiranemu odzivanju na postavke) to potrjuje in nakazuje težnjo k pretiranemu odzivanju na postavke. Vseeno pa rezultat ni tako visok, da bi lahko rezultate ovrgli kot neveljavne. Rezultati kažejo na zelo visoke vrednosti (tj. klinično pomembne vrednosti) na večini lestvic: anksioznost, jezljivost, depresivnost, potrvamatski stresni sindrom, disociativnost, zaskrbljenost v zvezi s spolnostjo (spolna preokupacija in stiska, obup, vezana na spolnost). Rezultati kažejo na resnost psiholoških posledic travmatskih doživetij ter dejstvo, da mladostnica potrebuje psihološko svetovalno ali psihoterapevtsko obravnavo. Skrb zbujujoči so tudi odgovori na kritičnih postavkah, ki kažejo, da je pri Eleni večkrat prisotna želja, da bi se ranila (tj. prisotnost samopoškodbenega vedenja). Izraža tudi strah, da bi jo kdo ubil. Navzoča je tudi težnja, da bi se ubila (suicidalnost). Ko Elena izpolni vprašalnik, se pogovoriva o posameznih postavkah na vprašalniku. Pogovarjava se o tem, kdaj se pojavljajo posamezne misli, občutja, vedenja, v zvezi s kakšnimi dogodki in osebami. S tem dobim jasnejšo sliko o vsebini in okoliščinah psiholoških posledic travmatiziranosti.

Elena ima večkrat nočne more. Sanja, kako oče tepe mamo, o tem, kako se njihova hiša podira, kako nekdo pride v sobo in jo ubije. Velikokrat jo je strah, da se ji bo zgodilo kaj slabega (npr. da jo bo povozil avto, da se bo s kom skregala, da bo prišel oče in jo nadrl). Včasih se dela, kot da ni ona (npr. ob prvem stiku z ljudmi se prikaže pozitivno, kasneje pokaže druge plati). Skoraj vedno se počuti osamljeno, tudi npr. kadar je v družbi. Ima občutek drugačnosti od drugih ljudi. Velikokrat se spominja dogodkov iz preteklosti. Pri tem navede nasilje doma. Spominja se fanta, ki jo je spolno zlorabil. Večkrat čuti impulz, da bi kričala in razbijala stvari. Občasno si povzroči samopoškodbe – se poreže po podlahti. Nazadnje je to storila na dan, ko je izpolnjevala ta vprašalnik in je bila v močni čustveni stiski povezani s konfliktnim dogodkom v šoli. Sprva navede, da se je porezala le nekajkrat do sedaj, v nadaljnjem pogovoru pa pove, da to počne pogosteje (npr. enkrat na mesec zadnji dve leti). Večkrat se boji moških, npr. da bi ji kdo storil kaj slabega. Pogosto jo mučijo občutki krivde, ker je odšla od doma, predvsem da je pustila mamo samo z očetom. Čudi se, da je sploh odšla od doma. Pogosto pozablja stvari. Skoraj vedno se počuti nemirno in živčno. Velikokrat se spominja neprijetnih dogodkov, ki so se zgodili doma. Spominja se jih, čeprav se jih ne želi spominjati. Večkrat sanjari, da je nekje drugje (npr. na oddaljenem otoku), da ji je lažje. Doživlja, da jo nihče ne mara. Fantom ne zaupa. Ima občutek, da si želijo predvsem spolnih odnosov z njo. Večkrat se pretepa s fanti, včasih v šali, včasih pa zares. Večkrat jo je strah, da jo bo kdo ubil. V zadnjem času je tudi večkrat pomislila na to, da bi se ubila. Samomora ne vidi kot rešitev, ampak kot beg. Ni še načrtovala samomora in ne razmišlja, da bi ga zares izpeljala. Strah jo je staranja, ker se boji, da bo ostala sama in je ne bo nihče maral. Ob dejstvu, da je bila Elena ob izpolnjevanju vprašalnika v akutni stiski, je ponovno izpolnila vprašalnik čez 14 dni, ko je bilo njeno počutje bolj vsakdanje oz. povprečno. Rezultati kažejo na nižje vrednosti na večini lestvic. Višje vrednosti, ki kažejo na prisotnost določenih težav, je dosegla na lestvici jezljivosti in potrvamatskega stresnega sindroma, klinično pomembne pa ostajajo vrednosti na lestvicah zaskrbljenosti v zvezi s spolnostjo in obeh podlestvicah: spolna preokupacija in stiska, obup, vezana na spolnost.

Povzamemo lahko torej, da so pri Eleni prisotne psihične posledice ponavljajočih travmatičnih doživetij. Vsebinsko se vežejo na področje zaskrbljenosti v zvezi s spolnostjo (kar lahko najverjetneje povežemo z izkušnjo spolne zlorabe pred leti). V pogovoru o spolnosti je Elena zadržana in manj pripravljena na pogovor. Prisotni so znaki potrvamatskega stresnega sindroma, vezani na izkušnjo ponavljajočega nasilja v družini, in jezavosti, ki se kažejo v pogostejših jeznih mislih, občutjih in vedenjih ter večji nagnjenosti k prepiranju.

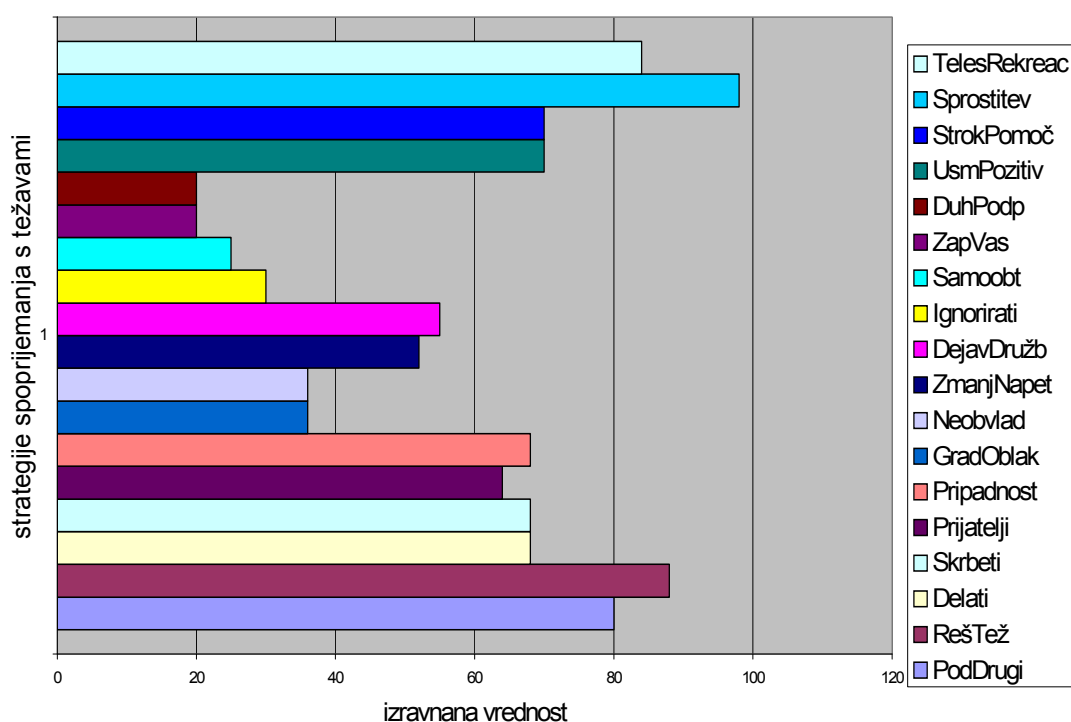
Klinično pomembne vrednosti na lestvicah dodatno potrjujejo potrebnost psihološke ali psihoterapevtske obravnave.

Strategije spoprijemanja s težavami

Za oceno strategij, ki jih Elena uporablja pri soočanju s težavami, sem uporabila Vprašalnik za spoprijemanje s težavami za mladostnike (VSTM). Ta nam pove, katere strategije posameznik uporablja pri soočanju s težavami, katerih ne uporablja, kam je usmerjena njegova pozornost pri soočanju s težavami (npr. v reševanje problema, v blaženje čustev). Pridobljeni podatki nam služijo kot izhodišče za svetovalno delo.

Spodnji graf prikazuje, katere strategije Elena pogosteje in katere redkeje oz. jih ne uporablja pri soočanju s težavami.

Grafični prikaz samooценe pogostosti uporabe posameznih strategij spoprijemanja s težavami



- Legenda: TelesRekreac – telesna rekreacija: ukvarjam se s športom in vzdržujem telesno kondicijo
Sprostitev – iskanje sprostitve: da ne mislim na težavo, si poiščem sprostitve v branju knjig, gledanju televizije, grem ven in se zabavam
StrokPomoč – iskanje strokovne pomoči: o svoji težavi se pogovarjam s strokovnjaki
UsmPozitiv – usmerjenost k pozitivnemu: na težavo gledam s svetle plati, poskušam ostati veder
DuhPodp – iskanje duhovne podpore: molim za pomoč in vodenje, berem svete knjige
ZapVas – zapiranje vase: svoje skrbi in čustva zadržim zase, izogibam se ljudem, da ne bi izvedeli za moje težave
Samoobt – samoobtoževanje: krivim sebe, da sem odgovoren za težavo; do sebe sem neizprosna

- Ignorirati- ignoriranje težave: zavestno odriam svojo težavo in skrbi ter se pretvarjam, da ne obstajajo
- DejavDružb – dejavnosti v širši družbi: da bi rešil svojo težavo, iščem pomoč tako, da organiziram skupinske dejavnosti, se udeležujem sestankov, shodov
- ZamanjNapet – zmanjševanje napetosti: da bi se počutil boljše, skušam razbremeniti napetosti tako, da kričim, jočem, pijem alkohol, kadim ...
- Neobvlad – neobvladovanje: ne naredim ničesar, da bi rešil težavo. Predam se; ne počutim se dobro
- GradOblak – zidanje gradov v oblakih: upam na najboljše, da se bodo stvari uredile same po sebi, da se bo zgodil čudež
- Pripadnost – iskanje pripadnosti: skrbi me, kaj si drugi mislijo; delam stvari, da bi pridobil njihovo naklonjenost
- Prijatelji – dobri prijatelji: veliko časa sem s svojimi dobrimi prijatelji in vzpostavljam nove prijateljske vezi
- Skrbeti – v splošnem me skrbi za prihodnost in mojo osebno srečo
- Delati – veliko delati in nekaj doseči: sem vesten in skrben glede svojega (šolskega) dela, veliko delam in dosegam dobre rezultate
- RešTež – usmerjenost k reševanju težave: k svojim težavam pristopam sistematično, tako da o njih razmišljam in vključujem različne možnosti in pristope
- PodpDrugi – podpora drugih ljudi: svoje težave zaupam drugim (delim z drugimi) in tako iščem njihovo podporo, vzpodbudo in nasvete (pomoč)

Rezultati kažejo, da Elena najpogosteje uporablja naslednje strategije pri spoprijemanju s težavami: iskanje sprostitev, telesno rekreacijo, usmerjenost k reševanju težave, iskanje podpore drugih ljudi, iskanje strokovne pomoči, pripadnosti. Pogosteje uporablja tudi način, da z delom nekaj doseže. Prav tako je pogosto skrbi glede prihodnosti. Ne zapira se vase, ne išče duhovne opore.

Druge informacije

Iz predhodne obravnave Elene, pa tudi iz pogovorov z njo in vzgojitelji lahko povzamem, da je Elena ekstravertirana, družabna mladostnica. Hitro vzpostavi zaupljiv odnos z ljudmi. Je relativno impulzivna, rada ima vse, kar je novo. Nagnjena je k rizičnemu vedenju.

Motiviranost za svetovalno obravnavo

Elena je sama izrazila motiviranost, da se vključi v svetovalni proces. Glede na to, da je bila pri meni že predhodno v svetovalni obravnavi, sva do določene mere že vzpostavili zaupen odnos. Prvih razgovorov, ki so bili namenjeni ponovni vzpostavitvi odnosa in pridobitvi informacij, potrebnih za načrtovanje svetovalne obravnave, se je redno udeleževala. Motivirana je tudi za gibalno plesno izražanje oz. da so svetovalni pogovori združeni z elementi plesne terapije.

5.1.4 Zaključne ugotovitve, postavitve ciljev in sklenitev dogovora

Pri Eleni so prisotni znaki travmatiziranosti in samopoškodbeno vedenje, povezano z neugodnimi preteklimi odnosi v družini in z izkušnjo spolne zlorabe. Trenutno je v večji čustveni stiski, občasno ima suicidalne misli. Prepoznava, da so dogodki pustili na njej

posledice, in izraža željo po svetovalni obravnavi. V svojih občutkih in mislih do staršev je ambivalentna in negotova, kako naj ravna v odnosih z njimi v nadalje. Do moških je nezaupljiva in se boji, da bo sama v partnerskem odnosu doživela prav takšne neugodne izkušnje kot njena mati v odnosu z očetom.

Njena splošna samopodoba je rahlo nadpovprečna. Izredno nizka je družinska samopodoba, relativno visoka pa je socialna, učna in emocionalna samopodoba, kar lahko razumemo kot pozitivne dejavnike v njenem nadaljnjem razvoju. Nekoliko pod povprečjem (napram vrstniški skupini) je njena telesna samopodoba. Osebnostno je relativno ekstravertirana, v vedenju impulzivna in nagnjena k rizičnem vedenju.

Glede na njeno razvojno obdobje mladostništva, v katerem se nahaja, so sooča z naslednjimi razvojnimi nalogami: prilagajanje na telesne spremembe in oblikovanje socialne spolne vloge, čustveno osamosvajanje od družine in drugih odraslih, oblikovanje novih in stabilnih odnosov z vrstniki, poklicno odločanje in izobraževanja za izbran poklic, priprava na partnerstvo. Glede na zgoraj navedene družinske okoliščine in travmatiziranost mladostnice je prognozično gledano več možnosti, da prihaja do zapletov pri uresničevanju navedenih nalog.

Skupaj z Eleno sva se dogovorili za naslednje cilje svetovalne obravnave:

- zmanjševanje znakov travmatiziranosti, podpora pri predelavi bolečih izkušenj nasilja in zlorabe
- podpora pri predelavi ambivalentnih čustev oz. odnosa do staršev in pri čustvenem osamosvajanju od družine
- svetovanje pri težavah, ki se bodo pojavile med procesom, ozaveščanje o sebi, svojih vzorcih vedenja

Z Eleno skleneva dogovor o vključitvi v svetovalno obravnavo. Svetovanje bo potekalo 1x na teden eno uro (predvidoma do konca šolskega leta oz. 4 mesece) z možnostjo podaljšanja. Potekalo bo v večji pisarni na CSD, kjer so pogoji za gibalno izražanje. Vsebinsko bo zajemalo svetovalne pogovore in gibalno plesne elemente. Dogovoriva se za rednost in točnost prihajanja. Predstavim ji načelo zaupnosti. Dogovoriva se za sodelovanje z vzgojiteljki v stanovanjski skupini (občasno oz. po potrebi in po vnaprejšnjem dogovoru).

5.1.5 Struktura in opis svetovalne obravnave

Prvo srečanje

Prvo srečanje, ki je potekalo dne 9. 2. 2006, sem podrobnejše opisala že v točki 5.1.2 (sklenitev osnovnega dogovora o psihološki svetovalni obravnavi).

Namen prvega srečanja je bil:

- ponovna vzpostavitev kontakta
- pogovor o Eleninih pričakovanjih in motivaciji za psihološko svetovanje
- predstavitev psihološkega svetovanja v kombinaciji z gibalno plesno terapijo – osnovna pravila in načela
- dogovor glede obravnave

Pri srečanju sem se osredotočila predvsem na ponovno vzpostavljanje odnosa. Pri tem sem uporabila tehnike, ki gradijo odnos, tj. tehnike odpiranja, poslušanja, sprejemanja, reflektiranja in opore.

V nadaljevanju se pogovoriva o njenih pričakovanjih, željah glede svetovalnega procesa. Seznanim jo z možnim načinom obravnave. Na podlagi tega z Eleno skleneva dogovor o redni svetovalni obravnavi. Dogovoriva se za naslednje srečanje čez teden dni v stanovanjski skupini, kjer bo del pogovora prisoten tudi vzgojitelj.

S pogovorom o pričakovanjih, načinu svetovalne obravnave, možnih ciljih sva postavili osnovno strukturo svetovalnega procesa, kar nudi Eleni osnovni okvir in predvidljivost in s tem ustvarja pogoje za svetovalni proces.

Dne 15. 2. 2006 v telefonskem razgovoru vzgojiteljica sporoči, da je Elena zbolela. Dogovor za srečanje 24. 2. 2006.

Drugo srečanje

24. 2. 2006

Namen srečanja: - vzpostavitev sodelovanja z Eleninim vzgojiteljem
- vzpostavljanje zaupnega odnosa z Eleno kot temelja za svetovalni proces
- psihodiagnostika

Opis srečanja:

Srečanje izjemoma poteka v stanovanjski skupini. V prvem delu se pogovorim z Eleno in vzgojiteljem skupaj o bivanju v stanovanjski skupini in vključenosti Elene v svetovalno obravnavo. Dogovorimo se za medsebojno sodelovanje z vzgojitelji (po potrebi). Predstavita bivanje v stanovanjski skupini. Vzgojitelj posreduje tudi nekaj opažanj o Eleni, tem Elena tudi pritrdi. Izpostavi Elenino napetost, da ni nikoli zares sproščena ter tudi njen vzkipljiv temperament. Elena pove, da se v stanovanjski skupini dobro počuti in izkuša drugačne odnose, kakršnih je bila deležna doma.

V nadaljevanju govoriva z Eleno same. Pove, da se v stanovanjski skupini dobro počuti, vendar vsak dan razmišlja o svoji družini. Opiše, kako jo lepi spomini na dom še bolj bolijo kot težki. Predvsem, ker jih ni več in ker je starše s svojim odhodom prizadela. Opisuje lepe spomine in nato težke izkušnje nasilja doma. Sprašujem jo o okoliščinah, povodih za nasilje doma in videnju svoje vloge znotraj tega. Nekaterih težkih dogodkov se spominja vsak dan. Opiše dogodek, ko je bila stara približno 8 let in je oče na zelo krut način pretepel mamo. Izraža željo očetu povedati, kaj vse jim je hudega storil. Spodbudim jo, da pove, kaj vse bi povedala očetu. V nadaljevanju se usmeriva na njen odnos z očetom. Opiše, da je bila lahko vsaka malenkost razlog za njegovo agresivno vedenje. Sprašuje se, ali bi sama lahko naredila karkoli drugače v tistih situacijah. Prisoten je tudi občutek krivde, da je odšla od doma, zapustila starše («oče je sigurno bolan, ker se tako obnaša», skrb za mamo). Usmerim jo v razmišljanje, kakšne izbire je imela, kaj bi lahko naredila za izboljšanje odnosov. Pove, da bi lahko ostala doma in trpela (do 18. leta) ter da ne bi mogla preprečiti očetovih izbruhov agresije. Podprem jo v pogledu, da je oče odgovoren za svoje neprimerno agresivno vedenje, ne glede na okoliščine ali njegovo stisko. V nadaljevanju izpolni lestvico Moja čustva do (MCD) v odnosu do očeta. Izpostavi močna čustva jeze, razočaranosti, strahu, sovraštva, žalosti, negotovosti, nezaupanja ter hkrati močne navezanosti nanj. Prisotni so tudi občutki

krivde, ljubezni in želje po bližini z njim. Pogovoriva se o čustvih in v zvezi s čim se povezujejo. Elena je zelo nezadovoljna s takšnim odnosom z očetom. Predlagam, da še enkrat izpolni lestvico čustev tokrat na način, da izpolni, kakšna čustva bi želela imeti do očeta. Želi si, da bi ga spoštovala, mu zaupala, da ne bi čutila neugodnih čustev do njega (strahu, jeze). Usmerim jo v razmišljanje, kaj bi se moralo spremeniti, da bi se to zgodilo. Meni, da bi se oče moral začeti drugače obnašati. Preverjam njeno videnje, ali lahko pride do takšnih sprememb in od koga so odvisne. Meni, da se verjetno oče ne bo spremenil in da bi se oče sam moral spremeniti. Nato se pogovarjava, kaj lahko ona naredi, kaj je njej pomembno v odnosu z njim. Podkrepim jo v mislih, da je dobro, da se je zaščitila pred njegovo agresijo in da ima pravico tako ravnati tudi vnaprej.

V nadaljevanju izpolni Vprašalnik samopodobe. Elena izrazi željo, da bi videla risbe, spise in vprašalnike, ki jih je izpolnjevala pred leti, ko je bila pri meni v svetovalni obravnavi. Na koncu srečanja me Elena povabi, da si ogledam njeno sobo.

Povzamem lahko, da ima Elena potrebo izraziti travmatična doživetja. Prisotna je želja po predelavi svojega odnosa z očetom. V odnosu do očeta so prisotna močna ambivalentna čustva. Doživlja občutke krivde v odnosu do staršev. V svojih intervencijah sem usmerjena na graditev odnosa (odpiranja, sprejemanja, reflektiranja). Podprem jo v izražanju in ozaveščanju občutkov in povezovanju teh z dogodki in njenimi zaznavami, pogledi. Ob izraženih občutkih krivde jo usmerim na njihovo povezovanje z dogodki, doživljanjem in realnimi možnostmi za ukrepanje. Podprem jo v adekvatnejših občutkih glede na družinsko situacijo (npr. jeza). Pogovor in izpolnitev lestvice MCD ji pomaga ozavestiti ambivalenten odnos do očeta. Ob izraženih občutkih strahu v odnosu do očeta se pogovoriva o tem, na kaj se vežejo in kakšni so možni načini reševanja težav. Njene želje v odnosu do očeta postaviva znotraj realnih možnosti. Usmeri se v to, kakšne spremembe bi bile za to potrebne in kakšen je njen delež in s tem odgovornost pri tem.

Poleg vzpostavljanja odnosa v pogovoru Elena bistri lastne občutke, misli, vezane na travmatične dogodke in odnose v družini. S tehnikami interpretiranja in preko modela reševanja težav jo usmerim tudi v restrukturiranje lastne percepcije, opredelitev težav in možnosti za reševanje.

Tretje srečanje

2. 3. 2006

Namen: - svetovanje, podpora v zvezi z vsebinami, ki jih Elena samoiniciativno izpostavi

- psihodiagnostika
- učenje sprostitvene tehnike (progresivno mišično sproščanje)

Elena ob prihodu začne takoj pripovedovati, koliko slabih stvari se je zgodilo v teh dneh. Pove, da se je sprla s celo skupino sošolk, ki so ji blizu in pomembne. Pogovarjava se o konfliktnem dogodku v odnosu s sošolkami, o njenem doživljanju in reagiranju ter njenih željah in pričakovanjih vnaprej v odnosih s sošolkami. V nadaljevanju usmerim pogovor v razmišljanje o možnih načinih reševanja izpostavljenega problema. Elena spremeni temo in pove, da je to noč prišel pred hišo stanovanjske skupine njej nekdanji fant skupaj z vrstniki. Bili so pijani in se drli, da je ona prasica ... Pove, da o tem in nekdanjem fantu ne želi govoriti. V nadaljevanju ji pokažem njene risbe in nekaj zgodb, ki jih je napisala pred leti, med svetovalno obravnavo. Komentira, kako je takrat prikivala neugodne razmere v družini in kako je bila takrat še bolj otročja. Spodbudim jo, če bi želela še danes izpolniti en

vprašalnik. Pove, da bi in da zelo rada izpolnjuje psihološke teste, vprašalnike. Ko izpolni Vprašalnik o travmatiziranosti otrok in mladostnikov (VTM) se pogovoriva o posameznih postavkah, in sicer v zvezi s čim, v kakšnih okoliščinah, kako močno doživlja posamezne znake travmatiziranosti in kako si ob tem pomaga. Podrobnejši opis tega pogovora je naveden pri anamnestičnih podatkih, pri točki psihične posledice travmatskih doživetij. Tukaj bom predstavila le del pogovora, ki se je nanašal na samopoškodbeno vedenje in suicidalne misli. Že v začetku pogovora sem opazila, ko je Elena stegnila roko, da je imela veliko rezov na levi podlahti. Pri skupnem pregledu postavk na VTM-ju je obkrožila, da večkrat čuti željo, da bi sebe ranila. Povprašam jo po poškodbi na roki. Pove, da je bila danes v zelo hudi stiski zaradi konflikta s sošolkami ter da jo je rezanje pomirilo. To je do sedaj naredila nekajkrat (npr. 4x v zadnjih dveh letih). Načeloma se ji to ne zdi v redu, vendar ji to včasih pomaga (kadar je v hudi stiski). Občasno pomisli na to, da bi se ubila. Preverim, kako pogosto o tem razmišlja, ali je že kdaj kaj načrtovala ali poskusila, kakšen je njen odnos do samomora (kaj ji pomeni, ali ga doživlja kot rešitev). Povzamem, da ni nikoli samomora načrtovala, da o tem pomisli samo v hudi stiski. Sedaj ne razmišlja, da bi bil samomor rešitev in si ne namerava nič storiti.

Za zaključek ji predstavim sprostitevno tehniko. Skupaj narediva progresivno mišično sproščanje po Jacobsonu. Opaziti je, da je na začetku malo v zadregi, nato pa dobro sodeluje. Ob koncu pove, da se počuti nekoliko bolj sproščeno, še vedno pa čuti malo napetosti v področju prsnega koša. Pove, da jo pogovori z mano pomirijo. Doživlja, da ji dajem upanje.

Ob odhodu išče, kje ima karto za avtobus in denar. Ne najde manjše vsote denarja, ki jo potrebuje za dvig fotografij za dokumente. Postane živčna, nato pa mi reče: »No zdaj mi pa povejte, kaj naj naredim!«. Pogovoriva se o možnostih, ki jo ima na izbiro. Zadovoljna ni z nobeno možnostjo in vztraja, da je situacija nemogoča. Nato razburjena odide.

Ob izpostavljenem konfliktnem dogodku v odnosu s sošolkami sem ji nudila predvsem poslušanje, oporo, v nadaljevanju pa tudi blažje oblike interpretiranja (tj. reflektiranje). Rezultati izpolnjenega vprašalnika in pogovor o posameznih postavkah so dali pomemben podatek o psihičnih posledicah travmatskih dogodkov. Sprožili so dve vsebinsko pomembni, aktualni temi, tj.: samopoškodbeno vedenje in suicidalnost. Navedeno je pomemben vidik, ki ga bom upoštevala tudi v nadaljnjem svetovalnem procesu. Izpolnitev vprašalnika je Eleni omogočil spregovoriti o različnih vidikih sedanje stiske kot tudi preteklih travmatskih dogodkih, ki se kažejo tudi v sedanjem doživljanju, vedenju in pogledih. Izkusila je tehniko progresivnega mišičnega sproščanja kot prikaz ene izmed možnih oblik sproščanja, tj. konstruktivnejšega načina obvladovanja stiske.

Četrto srečanje

9. 3. 2006

Namen: - pogovor, svetovanje v zvezi s samopoškodbenim vedenjem
(preveriti njen odnos do tega, pogostost)
- psihodiagnostika
- učenje sprostitvene tehnike
- svetovanje, pogovor o vsebinah, ki jih sama izpostavi

Pride 10 minut pred dogovorjeno uro. Pove, da bo morala čez 20 minut že oditi, ker imajo v stanovanjski skupini poskus oblačenja donirane smučarske opreme. Ta vikend gre na

smučanje, česar se zelo veseli. Na splošno je precej bolj razpoložena kot prejšnji teden. S sošolkami se je pobotala. Vprašam jo, če se je v zadnjem tednu kaj posebnega zgodilo. Najprej ne izpostavi nič, nato pa se spomni, da je pred nekaj dnevi v šoli padla skupaj. Odpeljali so jo v bolnišnico. Takoj se je bolj počutila. Govorila je s pedopsihiatrom (o njenih stiskah, samopoškodbah, družinskih razmerah). Isti dan je bila odpuščena. Pogovoriva se o »rezanju sebe«. To počne približno 1x na mesec, kadar je v močni stiski. To se ji ne zdi najbolje, vendar ji v akutni situaciji pomaga (se sprosti). Pogovor usmerim v možnosti drugačnega sproščanja napetosti, o pomembnosti izražanja občutkov. Pove, da se s prijateljico včasih skupaj sproščata (sprostitvene tehnike). Ob koncu poudari, da ima finančne težave. Dobiva štipendijo, vendar ji pogosto finančna sredstva ne zadoščajo. Trenutno je brez denarja. Prosi me za nasvet, pomoč. Ob tem je tiho in se smehlja. Vprašam jo, kaj glede tega od mene pričakuje. Molči. Nato pove, da ji je nerodno. Ponovno jo usmerim, da poskuša izraziti, kakšna pričakovanja ima in kaj želi v zvezi s tem od mene. Pove, da ne pričakuje nič, po drugi strani pa pričakuje. Molči. Vprašam jo, če želi sedaj in če je pričakovala ob koncu prejšnjega srečanja, da ji posodim denar. Pritrdi in hkrati pove, da ji je nerodno. Obrazložim ji, da se lahko tu pogovarjava o tem, kako bo reševala svoje finančne težave ter da moje posojanje ne bi bilo smiselno, saj ne bi rešilo njenih težav. Vprašam jo, če si večkrat posoja denar. Pove, da občasno. Vprašam jo, kako ona razmišlja, čuti. Pove, da sprejema, razume, kar sem povedala.

Zaradi časovno krajšega srečanja niso bili realizirani nameni, ki sem jih predvidela za srečanje. Pogovor je bil usmerjen v osvetlitev Eleninega samopoškodbenega vedenja, njenega pogleda na to in povezavo med dejanji (samopoškodbeno vedenje), občutki in mislimi. Uporabila sem elemente intervjuja (za namen diagnosticiranja) in tehnike interpretiranja za namen bistrenja čustev, misli in odpiranja novih pogledov na težave in njeno reševanje.

Peto srečanje

16. 3. 2006

Namen: - psihodiagnostika

- gibalno ogrevanje (vzpostavljanje stika s telesom in usmeritvijo pozornosti na posamezne dele telesa, sproščanje)
- gibalni dialog (kreativno gibanje v medsebojni interakciji)
- pogovor o doživljanju gibalnih aktivnosti
- učenje sprostitvene tehnike

Opis srečanja:

I. Uvodni pogovor, izpolnjevanje projekcijske tehnike Sociogram družine in pogovor v zvezi s tem:

Elena ob začetku srečanja izraža dobro počutje. Dobro se razume s sošolkami. Izrazi željo, da bi ponovno rešila vprašalnik, ki ga je izpolnjevala pred dvema tednoma, ko je bila v hudi stiski (VTM). Dogovoriva se, da ga bo izpolnila ponovno čez teden dni. Predlagam, da izpolni projekcijsko tehniko Sociogram družine. To je list papirja, na katerem so narisani prazni krogi, ki so nameščeni drug ob drugem. Predlagam ji, da v krogce vpiše sebe in člane svoje družine. Za vsakega izbere svojo barvo in jih označi s številkami (po vrstnem redu, kakor jih

je vpisovala). Nato označi, kako močno se čuti povezana s posameznimi člani. Na podlagi izpolnjenega se pogovarjava o odnosih v družini, njenem doživljanju in zadovoljstvu v zvezi s svojo pozicijo in odnosi v družini. Elena poleg sebe vpiše mamo, sestro in brata. Očeta postavi stran od sebe in ostalih članov družine. Vpiše tudi svojega polbrata, sina iz očetovega prvega zakona, o katerem tudi prvič spregovori. Najbolj se počuti povezana s sestro in bratom, nekoliko manj, vendar še vedno močno z mamo, najmanj pa z očetom. Nato pogovor usmerim v to, če bi želela, da bi bilo kaj drugače. Pove, da bi se želela počutiti bolj povezana z očetom, vendar pa bi se za to moral oče spremeniti.

Z uporabo projekcijske tehnike in pogovora ob tem sem dobila dodaten vpogled v dinamiko medosebnih odnosov v družini, pri tem pa je tudi Elena imela možnost ozaveščanja svojih odnosov v družini (občutki, želje v odnosu do posameznih članov in odnosov med njimi).

II. Gibalno kreativni del:

a) opis aktivnosti

1. ogrevanje

V nadaljevanju preideva na gibalno kreativno izražanje. Najprej ob glasbi (Brazilectro) vodim postopno razgibavanje telesa. Od gibanja na mesto preideva v gibanje skozi prostor. Predlagam ji, da poleg gibanja posameznih delov telesa usmeri pozornost na zaznavanje prostora. Gibanje se spremeni v tek po prostoru, nato v hojo. Pri tem preizkušava tudi različne možnosti: gibati se čim bolj oddaljena drug od druge, gibati se bližje, menjavanje oddaljenosti.

2. gibalni dialog

Po uvodnem ogrevanju preizkusiva vajo gibalnega dialoga. Stojiva usmerjeni druga proti drugi, oddaljeni med seboj približno 3 metre. Vaja poteka brez glasbe. Povem, da se bova pogovarjali preko gibanja. Pozornost naj bo pretežno usmerjena druga na drugo. Osnovno pravilo je, da je vse dovoljeno, kar ne škoduje (fizično) njej, meni ali prostoru. Vaja poteka približno 5 minut v tišini in se zaključí na način, da sedeva in za nekaj trenutkov obmirujeva v tišini.

3. pogovor o občutjih in doživljanju gibalnih aktivnosti

Eleno spodbudim, da izrazi svoja doživljanja in razmišljanja o gibalnih aktivnostih. Povprašam jo o njenih pričakovanjih, željah za naprej.

4. progresivno mišično sproščanje

Vodim postopno mišično sproščanje po Jacobsonu.

b) analiza gibalno kreativnega dela srečanja:

Pri uvodnem razgibavanju Elena sledi vodenemu razgibavanju telesa. S časom je vodenje manj direktivno. Opažam, da Elena po začetni zadregi rada sodeluje. Slednje potrди tudi v pogovoru ob zaključku. Pri razgibavanju je zaznati, da je gibanje telesa bolj periferno (gibanje rok in nog). Težje se giba v trupu, v bokih.

Pri gibalnem dialogu Elena že takoj ob začetku stopi tik pred mene (npr. na 10 cm osebne razdalje) in me gleda v oči. Po nekaj sekundah gledanja v oči se umaknem za nekaj korakov. Z vidika načina gibanja prevladuje hoja, z vidika medsebojne komunikacije pa približevanje in oddaljevanje. Občasno prevzemava gibanje druga druge. Elena sama daje veliko iniciativ za gibanje, prav tako včasih sledi kakšnemu mojemu gibu. V nekem trenutku poklekne pred mene, položi dlani drugo ob drugo in se rahlo pozibava. Sledim njej in jo zrcalim v njenem gibanju, drží in izrazu na obrazu, ki ustvarja videz prošnje. S časom se prične Elena in nato še jaz smejeti. Sledi gibanje po prostoru. V nekem trenutku delam gibe z rokami usmerjenimi proti njej: Elena se mi približa in se z roko dotakne moje roke. Polagava dlan na dlan. Najprej

eno roko, nato druga drugo in tako naprej. Zaključiva sede, oddaljeni druga od druge z očesnim kontaktom.

V pogovoru Elena pove, da ji je bilo vseč razgibavanje in glasba ob tem. Gibalni dialog ji je bil na začetku malo nenavaden. Potem pa ji je postalo vseč. Imela je občutek spontanosti v gibanju. Bilo ji je zabavno. Zdelo se ji je, da sva bili na začetku bolj zadržani, nato pa bolj sproščeni in tudi bolj blizu druga drugi. To ji je bilo vseč. Elena o tem govori navdušeno z nasmejanim obrazom. Omenim, da bi bilo možno, da tudi vnaprej nadaljujeva z različnimi gibalnimi vajami. Elena temu prikima in predlaga: »Ja. Pol pogovora in pol gibanja.« Predlagam, da bi gibalne aktivnosti snemala z video kamero in da si lahko nato posnetke skupaj pogledava in o njih pogovoriva. Elena se strinja z mojim predlogom.

Progresivno mišično sproščanje izvaja Elena že z večjo gotovostjo in manjšo potrebo po dodatnih navodilih. Pove, da jo izvajanje tehnike nekoliko umiri.

Moja opažanja, razmišljanja in občutki:

Sama nimam do sedaj izkušenj kombiniranja gibalnih aktivnosti s psihološkim svetovanjem, zato sem se veliko spraševala, kako to združevati na način, ki bo smiseln in dopolnjujoč. S tega vidika sem do določene mere upoštevala Elenine potrebe. V kolikor bi vsaj v začetni fazi uvajanja gibalnih aktivnosti Elena imela potrebo govoriti, bi upoštevala njeno potrebo. S tem, ko sva pričeli z gibanjem se zdi, kot da bi se odprla nova dimenzija odnosa med menoj v svetovalni vlogi in Eleno v vlogi svetovanke. V začetni fazi sem podobno kot v svetovanju ustvarila strukturo. Namen gibalnega dialoga je bil pravzaprav ponuditi možnost za komunikacijo, ki je gibalna in s tem manj kontrolirana. Glede na to, da sem več let v različnih skupinah ljudi preizkušala takšne aktivnosti, nikoli pa z ljudmi, ki so prišli v svetovanje, je bilo zame zanimivo sledeče. Elena je v gibalnem dialogu takoj stopila povsem blizu mene, v moj osebni prostor. Slednje se po mojih izkušnjah dogaja redko oz. se dogaja po daljšem procesu skupnih gibalnih improvizacij. Če gledamo na tako vajo kot na prisposodbo, sliko odnosa in s tem na individualne načine vzpostavljanja odnosov, dobimo s tem zelo hitro informacije o reagiranju posameznika v odnosih. Na podlagi tega in v kombinaciji z drugimi podatki lahko sklepamo o tem, kakšen je Elenin način vzpostavljanja odnosov. To pomeni, da ima težave s postavljanjem in upoštevanjem mej v odnosih, kar lahko povežemo z dosedanjimi izkušnjami kršenja in zlorabe mej v odnosu in s tem tudi do telesa. (fizično nasilje, spolna zloraba). Tudi v nadaljevanju se je Elena dotaknila v gibanju moje roke. Takoj se sproži vprašanje pravilne, primerne terapevtske intervencije. Sama sem reagirala na način, da sem na njeno pobudo dopustila poseg v moj osebni prostor in nato s časom povečala distanco. Sama nisem dajala iniciativ za vzpostavljanje tesnejše fizične bližine ali dotika. Slednje bi bile po mojem mnenju ponovna izkušnja poseganja v njen osebni prostor na neprimeren način. Z vsebinskega oz. terapevtskega vidika se mi je zdel pomemben trenutek zrcaljenje njenega gibanja (npr. klečanje – molitev), v katerem se je postavila pred mene v prošnji, molitvi, jaz pa sem pred njo naredila isto in s tem odslikala njeno vedenje in počutje. Gre za tehniko zrcaljenja, ki je primerljiva z nudenjem zrcala v verbalni terapiji. Menim, da na tak način dobimo veliko diagnostičnih podatkov in hkrati »materiala« za predelavo v nadaljnjem verbalnem svetovanju. Namen pogovora ob zaključku je bil prav to. Pogovoriti se o njenem doživljanju. Kako se je doživela v tem, kakšne misli in občutke je imela. Za namen analize gibanja in razvijanja teh aktivnosti kot elementov svetovanja ali terapije se mi zdi pomembno gibanje posneti z video kamero. S tem ni omejeno na pristranski spomin in omogoča analizo mnogih vidikov, kar sicer ne bi bilo možno.

Z vidika svojega doživljanja bi gibalni dialog opisala kot intenzivno čustveno nabito medsebojno komunikacijo. S tem ko izpustimo besede in ostane gibanje, pogled, se vrnemo k

osnovnemu primarnemu človeškemu funkcioniranju. Svetovalec oz. terapevt, ki je sproščen v svojem gibanju in hkrati pozoren in sledi stanju svetovanca, s tem spodbuja njegovo sproščenost in iniciativnost. Zdi se, da gibanje odkrije mnogo, za kar v verbalni komunikaciji potrebujemo daljši čas (oz. opazimo s pozornostjo, usmerjeno na neverbalni del komunikacije). S tega vidika je Elena, ko je stopila pred mano in nepremično zrla v oči, ustvarila možnost, da preveri, kaj bo videla v mojih očeh in gibu takrat. Čeprav se isto dogaja v verbalni terapiji, se zdi, da se tu še intenzivira osebno srečanje dveh bitij s svojo osebnostjo. In s tem še povečajo možnosti za zlorabe v primeru kontratrasfernih reakcij svetovalca oz. terapevta.

Pri vsem skupaj se postavlja vprašanje spremljanja in analize takšnih gibalnih dialogov. Snemanje srečanj z video kamero bi lahko služilo oblikovanju osnovnih vidikov opazovanja, pomembnih v terapevtskem procesu.

Odprta ostaja tudi dilema glede časovnega trajanja takšnega kombiniranega pristopa. Srečanje je trajalo skoraj uro in pol, kar je daljše glede na začetni dogovor in najverjetneje preobsežno za eno srečanje.

Šesto srečanje

24. 3. 2006

- Namen: - svetovanje, pogovor o vsebinah, ki jih sama izpostavi
- psihodiagnostika
 - gibalno ogrevanje (vzpostavljanje stika s telesom in usmeritvijo pozornosti na posamezne dele telesa, sproščanje)
 - gibalni dialog (kreativno gibanje v medsebojni interakciji)
 - pogovor o doživljanju gibalnih aktivnosti ob ogledu video posnetkov gibalnega dialoga (videti sebe, svoje gibanje in interakcijo z drugim)

Opis srečanja:

I. Izpolnjevanje vprašalnika travmatiziranosti (VTM) in pogovor o vsebinah iz vprašalnika Elena pride dobro razpoložena na srečanje. S seboj ima trenerko za gibanje. Pove, da je danes popravila negativno oceno pri enem predmetu in je zadovoljna. Izpolni ponovno vprašalnik travmatiziranosti, ob katerem se pogovoriva. Še vedno je zaznati obremenjenost v zvezi z dogodki doma (nočne more, vsiljivi spomini). Omeni tudi strah, da bi jo lahko oče pregovoril, da bi šla domov. Pogovoriva se, v kakšnih okoliščinah bi se to lahko zgodilo in kaj lahko ona v zvezi s tem naredi, si pomaga. Z mamo nima nobenih stikov niti po telefonu, saj nima svojega telefona. Sama je ne pokliče, Elena pa je ne želi klicati, ker se boji, da bi se oglasil oče. Pogovor o različnih možnostih. Kaj bi lahko sama naredila drugače, da bi bilo bolje zanje oz. za njene domače. Elena ob navedenem zaključí, da je najboljša odločitev živeti v stanovanjski skupini. Ob pregledu postavk na vprašalniku načne tudi preteklo izkušnjo spolne zlorabe. Izraža gnus do fanta, ki jo je zlorabil. Pove, kako takrat ni imela pojma o spolnosti. Zaznati je, da je še vedno prisotno določeno samoobtoževanje, občutja krivde v zvezi s tem. Podprem jo v odgovornosti polnoletnega fanta za njegovo neprimerno vedenje. Ugotavlja, da je bila takrat res nevedna. Elena ima včasih občutek, kot da ni v svojem telesu. Pove, da se je vsa leta bala spati v temi. Sedaj se je navadila in spi v temi, česar je vesela. Opiše dogodek v šoli, ko se je en fant norčeval iz nje, da živi v stanovanjski

skupini. Elena je reagirala na način, da ga je udarila in mu povedala, da za to ni kriva ona, temveč njeni starši. Pogovarjava se o njenih občutkih do očeta, jezi nanj in želi povedati mu mnogo stvari.

Preko pogovora ob izpolnjenem vprašalniku Elena bistri lastne občutke, misli, vezane na travmatične dogodke in odnose v družini. S tehnikami interpretiranja in preko modela reševanja težav jo usmerim tudi v restrukturiranje lastne percepcije, opredelitev težav in možnosti za reševanje.

II. Gibalno kreativni del

1. ogrevanje

Začneva z vodenim razgibavanjem na glasbo po Eleninem izboru (Shakira):

- ogrevanje na mestu posameznih delov telesa
- gibanje skozi prostor z zavedanjem posameznih delov telesa
- gibanje skozi prostor, ki izhaja iz gibanja rok, nog, trupa

2. gibalni dialog

Stojiva usmerjeni druga proti drugi, oddaljeni med seboj nekaj metrov. Vaja poteka v tišini. Dialog poteka preko gibanja in brez pogovarjanja. Pozornost je pretežno usmerjena druga na drugo. Osnovno pravilo je, da je vse dovoljeno, kar ne škoduje (fizično) posameznikom ali prostoru. Vaja je zaključena, ko obe obmirujeva.

3. pogovor o doživljanju, mislih v zvezi z gibalnim dialogom:

Elena spodbudim, da pove, kako se je počutila med vajo, ali je zaznala kaj posebnega, kako je občutila svoje gibanje in skupno gibanje.

4. ogled video posnetka in pogovor o doživljanju videnega

Analiza gibalno kreativnega dela srečanja:

V tej fazi je moj namen preko video posnetkov postaviti osnovne kriterije opazovanja in ocene gibanja (individualnega in v interakciji) in preveriti možnosti uporabe skupnega ogleda posnetkov kot izhodišča za pogovor.

Elena je bila zainteresirana za sodelovanje v gibalnih aktivnostih. Mojim predlogom (npr. pri ogrevanju in ostalih gibalnih aktivnostih) je dobro sledila. Ker so bile vaje strukturirane, ni bilo toliko možnosti za individualni izraz gibanja oz. plesa. Zaznati je, da njeno gibanje pretežno izhaja iz rok in nog, manj pa iz trupa. Pri gibanju bokov je v zadregi, se smeji.

Na podlagi opažanj – gledanja video posnetkov, sklepanj na povezavo med gibom in psihološkimi vidiki in na podlagi dosedanje prakse sem se odločila, da spremljam naslednje vidike gibalne interakcije.

Kriteriji opazovanja	Opis
Prisotnost/odsotnost gibalne komunikacije; stopnja medsebojne interakcije	stopnja pozornosti, zanimanja usmerjenost pozornosti vase, v prostor, drugega ekstremna primera: avtizem, zaljubljenost
Fizična bližina, oddaljenost	pri bližini drugega, biti daleč stran, iskati ali izogibati se bližini, stalnost in menjavanje bližine, oddaljenosti, način približevanja, oddaljevanja

Iniciativa, odgovor na pobudo	iniciativa in način vzpostavljanja stika, način reagiranja na pobudo (sprejemanje, zavračanje)
Vodenje, sledenje, sodelovanje, nesodelovanje, tekmovanje	vodim gibanje, sledim gibanju, sodelujem v skupnem gibanju
Usklajenost/neusklajenost	gibati v skupnem ritmu, medsebojna odzivnost, dopolnjevanje gibov/različni ritmi, medsebojna neodzivnost
Prisotnost/odsotnost negujočega vedenja, destruktivnega vedenja	gibanje, ki neguje, ščiti sebe ali drugega; gibanje, ki je destruktivno, agresivno v odnosu do sebe ali drugega
Doživljanje	doživljanje vsakega posameznika v interakciji – kako je doživel sebe, drugega, interakcijo, kakšne misli, podobe, so se mu pojavljale

Na podlagi oblikovane zgornje tabele sem opazovala gibalni dialog:

Kriteriji opazovanja	Opis
Prisotnost/odsotnost giba, komunikacije; stopnja interakcije	Usmerjenost pozornosti ves čas druga na drugo. Večinoma je vzdrževan očesni kontakt. Občasno stopi pred mene, me gleda v oči – ob tem dela razne grimase (velikokrat grimasa nasmeha), jaz jo zrcalim.
Fizična bližina, oddaljenost	Elena se zelo hitro v začetku vaje približa in stopi tik pred mene. Jaz počakam nekaj trenutkov, nato se malo umaknem. Večkrat se zelo hitro približa meni – frontalno in na čisto majhno razdaljo. Približa se tudi na način, da stopi za mano in mi pihne v vrat. Večkrat stopi za mano in hodi za mano. Jaz se ji občasno približam: ne toliko v osebni prostor, občasno tako, da stopim poleg nje, tako da gledava v isto smer. Občasno je zaznati, da se jaz umikam njeni težnji, biti veliko v moji neposredni bližini. Telesni stik: ob gibanju rok v smeri druga druge položi dlan na mojo dlan: igra polaganja rok druga na drugo, ki se zaključi s pogledom dlani druga proti drugi in dotikom kazalcev.
Iniciativa, odgovor na pobudo	Na začetku izmenjujoče delava gibe, druga drugo čakava, ne ponavlja gibov. Kasneje je več medsebojnega sledenja in sočasnega, vzajemnega gibanja. Ves čas je veliko iniciativ in odgovarjanja na obeh straneh.
Vodenje, sledenje, sodelovanje	Veliko je medsebojnega sledenja gibanju in ritma druga drugi: kratke izmenjave sledenja

	druga drugi in tudi skupaj nastali gibi oz. akcije – prepletanje.
Usklajenost/neusklajenost	Veliko je komunikacije na način: jaz nekaj naredim, ona opazuje, nato ona nekaj naredi, jaz opazujem. Gibanje v skupnem ritmu ali npr. enako vzporedno gibanje: hoditi druga ob drugi skozi prostor na različne načine (s sklonjeno držo naprej, hoja pokončno). Medsebojna usklajenost.
Prisotnost/odsotnost negujočega vedenja, destruktivnega vedenja	Občasno medsebojni pogledi z rokami uprtimi v boke in tolčenjem noge ob tla – stopnjevanje udarcev – daje vtis merjenja moči, postavljanja, izražanja jeze. Elena stopi pred mene in se ziblje, kaže kot »mala punčka«, (op.: sama je to gibanje poimenovala kot mala punčka), jaz jo zrcalim – prisotnost samonegujočega, regresivnega vedenja
Doživljanje	Elena pove, da se ob koncu vaje počuti prazno – da nič ne razmišlja. Med vajo je imela občutek spontanosti – da ni razmišljala, ampak samo delala gibe. Na smeh ji je šlo, ko sva delali grimase z obrazom. Nič ji ni bilo neprijetno. Bilo ji je »fajn«.

Na podlagi opazovanih kriterijev lahko zaključim, da se skozi interakcijo kaže neprestan medsebojni kontakt. Zaznati je Elenino hitro vstopanje v moj osebni prostor. To bi lahko povezali z njenimi izkušnjami v medosebnih odnosih (fizično, psihično nasilje v družini, spolna zloraba), kjer ni bilo vzpostavljenih zdravih mej v odnosih in se je oblikoval njen vzorec vedenja v medosebnih odnosih. Zaznati je njeno iniciativnost in odzivnost v gibanju. S časom je bilo več skupnih gibanj, v vzdušju skupne igre in vzajemnih iniciativ in odzivnosti. Elena je poročala o tem, da se je počutila sproščeno, spontano in skoraj brez misli v gibanju. Ob opazovanju video posnetka je dodatno opažala, da je bilo najino gibanje sproščeno in se ob tem večkrat nasmehne.

Lastna opažanja, misli, občutki:

Doživljam, da se skozi gibalni dialog (še bolj kot skozi pogovor) izraža intenziven kontakt. V gibanju se kaže mnogo neubesedenih doživljanj. Zdi se, da je vloga terapevta med gibalnim dialogom večplastna: spodbuditi interakcijo, iniciativnost, razviti spontanost gibanja in vzdušje igre. Pri tem je pomembna spontanost, igrivost na strani terapevta, po drugi strani pa pozicija opazovalca (odraslega), ki se odziva v skladu s hipotezami o klientu, njegovih težavah in potrebah. Kar me presune, je zavedanje, da je v takšnem kontaktu »iz oči v oči« nova možnost za kontakt »človeka s človekom«, kjer socialne vloge, norme stopijo v ozadje. Terapevt in klient z neverbalnimi sporočili izražata mnogo o sebi in njunem medosebnem odnosu. Kako bodo sprejete klientove reakcije, ali bodo njegova pričakovanja (do sebe, drugega) uresničena?

Sedmo srečanje

30. 3. 2006

- Namen: - svetovanje, pogovor o vsebinah, ki jih sama izpostavi
- psihodiagnostika
 - gibalno ogrevanje (vzpostavljanje stika s telesom in usmeritvijo pozornosti na posamezne dele telesa, sproščanje)
 - gibalni dialog (kreativno gibanje v medsebojni interakciji) ali individualno gibalno izražanje
 - pogovor o doživljanju gibalnih aktivnosti ob ogledu video posnetkov gibalnega dialoga – videti sebe, svoje gibanje in interakcijo z drugim

Opis srečanja:

Na začetku srečanja pove, da se počuti zelo utrujeno ter da s seboj nima trenerke za gibanje. Včeraj je imela rojstni dan in je malo praznovala. Celo noč ni mogla zaspati. Ni imela občutka, da bi jo kaj okupiralo, kar bi bilo razlog nespečnosti. Pove, da si od današnjega srečanja želi samo spontano govoriti ter da bi želela rešiti kakšen psihološki test. Pove, da rada rešuje vprašalnike in se o njih pogovarja.

Zanimajo jo rezultati na Vprašalniku travmatiziranosti, predvsem v smislu ali pokažejo, da ni tako v stiski, kot je bila pred mesecem dni. Pogovoriva se o njenem doživljanju sprememb. Elena na splošno izraža boljše počutje in do neke mere manjšo obremenjenost z odnosi in občutki, povezanimi z njeno družino. Nato izpolni Vprašalnik o spoprijemanju s težavami za mladostnike in pogovoriva se o načinih njenega reševanja težav in njenim zadovoljstvom v zvezi s tem. Na splošno ji dosti pomeni podpora ljudi, iskanje sprostitev, telesna rekreacija. Elena pove, da se o svojih težavah pogovarja tudi preko interneta anonimno.

V nadaljevanju spregovori o konfliktu s cimro, prijateljico, s katero se sicer počuti močno povezana. Pogovarjava se o tem, kaj doživlja pri njej kot moteče, kakšna je njuna komunikacija. Nato se usmeriva na to, kaj bi si ona želela v odnosu. Želi si biti njena prijateljica, po drugi strani pa sploh ne in jo je naveličana. Elena izpolni lestvico Moja čustva do v odnosu do cimre. Pogovarjava se o njenih ambivalentnih čustvih do nje, s čim so povezana in kaj bi v zvezi s tem lahko naredila. V nadaljevanju se pogovarjava o tem, kako komunicirati (biti iskren, se izraziti na način, ki ni žaljiv). Zaznam, da je pri tem Elena postala odsotna in jo v zvezi s tem vprašam. Pove, da se ne bi več pogovarjala o tem odnosu. Povprašam jo o razlogih. Predlagam, da pove, kaj želi. Pove, da bi se samo malo pogovarjala, kar tako. Nato vpraša, če bi jaz raje videla, da delava kaj gibalno. Povem, da je to čas, namenjen njenim potrebam in željam in da je gibanje temu podrejeno. V nadaljevanju Elena pripoveduje o tem, česa se veseli v prihodnosti (pomladi, počitnic s sestro). Predlaga, če mi lahko pove šalo. Pove mi dve šali. Ko ob uri nakažem zaključek srečanja, pove, da imava še dve minuti in se še nekoliko zadrži.

Analiza srečanja:

Srečanje je potekalo v skladu z Eleninimi željami (izpolnjevanje vprašalnika, pogovor v zvezi s tem in o vsebinah, ki jih sama izpostavlja). Pri tem je bila negotova oz. je želela preveriti, koliko imam jaz potrebo srečanje voditi drugače in kako bom v zvezi s tem reagirala. Več časa sva posvetili njenemu konfliktu s prijateljico. Zaznati je bilo njeno potrebo povedati o tej stiski. Zdi se, da je bila manj usmerjena v to, kaj lahko v zvezi s tem naredi, kako je to povezano z njo. Preko pogovora in uporabe lestvice MCD je imela Elena možnost ozavestiti

svoja ambivalentna občutja do prijateljice, svoja pričakovanja in lastne različne možnosti ravnanja v odnosu do nje. V delu, ki se je nanašal na vpogled v lastna ravnanja, je začela kazati odpor oz. je povedala, da ji to ni toliko pomembno. Iz želje, da srečanje podaljša, je bilo razbrati njen interes po obravnavi, hkrati pa odpor govoriti o vsebinah, ki so lahko boleče ali zahtevajo napor. Prisotna je bila želja »se lahko pogovarjati«, npr. pripovedovati šale. Gibalno kreativni del ni bil izveden, saj je Elena nakazala, da se želi predvsem pogovarjati. Pomembno ji je bilo preveriti, kakšna so moja pričakovanja in koliko bodo njene želje upoštevane.

Dne 6. 4. 2006 in 13. 4. 2006 Elena ne pride ob dogovorjeni uri na svetovanje. V tem času ne pokliče ali opraviči svoje odsotnosti.

Dne 20. 4. 2006 pokličem v stanovanjsko skupino z namenom govoriti z Eleno in se pogovoriti o njeni nadaljnji motiviranosti za svetovanje in razlogih za odsotnost. Sporočijo mi, da Elene trenutno ni tam. Dogovorimo se, da ji bodo sporočili, da sem klicala. Dne 20. 4. v času dogovorjenega termina Elena ponovno ne pride na svetovanje. Ker sem bila večinoma nedosegljiva po telefonu v tem času, jo ponovno pokličem. Pove, da me je danes večkrat klicala in da je želela preveriti, ali ima danes svetovanje pri meni. Sporočim, da je termin še vedno rezerviran zanj. Vprašam jo glede njene odsotnosti v zadnjih tednih. Pove, da je bila vmes bolna. Pove, da bi želela tudi vnaprej prihajati na svetovanje. Dogovoriva se za naslednje srečanje 21. 4. 2006.

Osmo srečanje

21. 4. 2006

Namen: - pogovor o odsotnosti iz svetovanja (motivacija in ovire za vključenost v redni svetovalni proces)

- svetovanje v zvezi z vsebinami, ki jih sama izpostavi
- gibalno ogrevanje (vzpostavljanje stika s telesom in usmeritvijo pozornosti na posamezne dele telesa, sproščanje)
- izkusiti tehniko avtentičnega gibanja (individualno gibanje z osredotočenostjo na notranja občutja in impulze)
- pogovor o doživljanju gibalnih aktivnosti ob ogledu video posnetkov – videti se, refleksija na notranje doživljanje in povezavo s telesom in gibanjem

I. Pogovor:

Elena pride na srečanje dobro razpoložena. Na začetku se pogovoriva o tem, da je v zadnjem času ni bilo na svetovanje in o razlogih za to. Pove, da je pred štirinajstimi dnevi zbolela in je mislila, da bodo vzgojitelji iz stanovanjske skupnosti sporočili njeno odsotnost. Teden dni kasneje pa je pozabila priti. Spomnim jo na dogovor, da v kolikor ne more priti na srečanje, me sama predhodno obvesti. Ponovno preverim tudi njeno željo in motiviranost po redni tedenski obravnavi. Elena poudari, da želi še naprej redno tedensko prihajati na svetovanje. Pove, da je za velikonočne praznike šla na obisk domov in doživela šok. Oče je poklical sestro, pri kateri se je sama nahajala in predlagal, da prideta na obisk. Ob prihodu je oče

vprašal Eleno, če je še kaj njegova. Odgovorila mu je :«Da ni od nobenega in da je samo svoja.» Oče se je ob tem obrnil in odšel stran. Ugotovila je, da v njeni sobi ni več ničesar njenega. Vprašala je očeta, ki ji je povedal, da je ob njenem odhodu v jezi zažgal vse njene reči. Potem ni več govorila z njim. To očetovo dejanje jo je prizadelo in razjezilo. Govorila je z mamo. Obe sta bili veseli, da se vidita. Mati je Eleni rekla, da vidi, da se je spremenila, vendar se o tem nista kaj več pogovarjali. Doma se na splošno ni preveč dobro počutila in je bila le kratek čas, dve uri. Sedaj si več ne predstavlja, da bi živela doma. Spomnim jo na njen strah, da bi jo oče prepričal, da bi prišla ponovno živeti domov. Elena se zdaj zdi to nemogoče in tudi nima več takega strahu pred očetom. To zaznava kot napredek pri sebi, ki ga povezuje z vključenostjo v svetovanje.

Vprašam jo, kako bi želela izkoristiti današnje srečanje. Pove, da jo zanimajo psihološki testi, in sicer da bi izpolnila kaj novega, pregledala že izpolnjene. Pregledava zaključke v zvezi z njenimi strategijami reševanja težav (VSTM). Najpogosteje glede na njene odgovore uporablja naslednje strategije: usmerjenost k reševanju težav, iskanje sprostitev, telesna rekreacija, podpora drugih ljudi, iskanje strokovne pomoči, usmerjenost k pozitivnemu, iskanje pripadnosti. Pove, da se ji zdijo te ugotovitve o njej resnične in da je zadovoljna s tem, na kakšen način rešuje svoje probleme in stiske. Nato pogledava v preteklosti izpolnjeno projekcijsko tehniko Sociogram družine. Reče, da bi sedaj vpisala družino nekoliko drugače kot pred dobrim mesecem dni. Predlagam, da v sociogram vpiše spremembe. Brata postavi nekoliko bolj stran od sebe in prikaže manjšo stopnjo povezanosti z njim kot pred mesecem dni. Pove, da brat zanika, da je oče agresiven in ne odobrava njenega odhoda od doma. Pri bratu je začela prepoznavati podobno agresivnost kot pri očetu. Okrepi svojo vez z mamo. Pove, da se je mati odselila od očeta za nekaj dni, nato pa se na očetovo prošnjo vrnila. Materino vrnitev vidi kot »neumno dejanje«. Ne ve, kaj je bil razlog za materin odhod, in reče, da tudi ne želi vedeti. Komentira, da je to njihovo, da to ni njena stvar. Podprem jo v razmišljanju, da ne prevzema odgovornosti za njihova dejanja ter ločevanju svojega življenja od življenja staršev.

Vprašam jo, kako bi želela izkoristiti preostali čas, če bi se želela še o čem pogovarjati, nadaljevati z gibanjem. Pove, da nima posebnih predlogov ter da naj jaz odločim. Dogovoriva se za gibalno izražanje.

Pogovor o novih dogodkih v družini in ponovna izpolnitev Sociograma družine je Eleno podprl v uvidu v spremembe lastnega odnosa do družinskih članov. Zaznati je spremembe v odnosu do očeta (manj strahu, moč, da se je postavila zase v njegovi prisotnosti) in brata (bolj realistična zaznava brata). Zaznati je zdravo težnjo po osamosvajanju od staršev.

II. Gibalno kreativni del

Opis aktivnosti:

1. ogrevanje

Začneva z vodenim ogrevanjem na glasbo po Eleninem izboru (Severina):

- ogrevanje na mestu posameznih delov telesa
- gibanje skozi prostor z zavedanjem posameznih delov telesa, gibanja posameznih delov telesa in nato postopno vseh delov telesa, kar preide v ples

2. avtentično gibanje

Eleni predlagam, da leže na tla. Sugeriram ji, da zapre oči, pozornost usmeri na svoje telo, dihanje, stik telesa s tlemi. V naslednjih petih minutah se bo gibala v skladu s svojim počutjem. Če čuti impulz, napetost v posameznem delu telesa, lahko ta del premakne in

dopusti, da se telo giblje spontano, v skladu s trenutnim počutjem in impulzi v telesu. Ni pravilnega ali nepravilnega gibanja. Če ji gre na smeh ali sili na jok, naj to dopusti. Če čuti željo, impulz izraziti se z glasom, naj to dopusti.

3. pogovor o doživljanju avtentičnega gibanja

Pogovor o tem, česa se spominja iz predhodne vaje. Kako se je počutila? Ali je imela kakšne misli, podobe, občutke ob tem in kako so se ti razvijali. Pogled videoposnetka.

Analiza aktivnosti:

Elena je sledila mojemu uvodnemu vodenemu ogrevanju. Ob koncu se je ogrevanje spremenilo v ples. Zaznati je, da precej sledi mojemu načinu plesa, gibanja, tudi ko ji tega več ne sugeriram. Oblikovala sem naslednjo tabelo karakteristik opazovanja gibanja:

Karakteristike, opazovane v gibanju	Opis
gibanje – posamezni deli telesa, celotno telo	Kateri deli telesa se pretežno gibajo? Ali se kateri sklop telesa ne giblje?
pretočnost	Gibanje, ki se preliva iz enega dela na drug. Gibanje, ki je sunkovito, odsekano, kontrolirano.
uporaba prostora	Tla, srednji prostor, zgornji prostor. Gibanje v delu prostora ali v celotnem prostoru, menjavanje pozicije v prostoru.
hitrost	Hitro, počasno gibanje, menjavanje hitrosti, ritma.
teža	Težko, lahkotno gibanje.
fokus pozornosti	Odprt pogled: usmerjenost pogleda v okolico, na telo; oči, ki so »pogreznjene navznoter«. Zaprte oči.
(vidni) čustveni indikatorji	Smeh, jok ...
doživljanje	Občutki, misli, podobe, ki se pojavljajo med gibanjem.

Na podlagi zgornje tabele sem opisala Elenino gibanje:

Karakteristike, opazovane v gibanju	Opis
gibanje – posamezni deli telesa, celotno telo	Gibanje izhaja predvsem iz nog, npr. v ležečem položaju gibanje pokrčenih nog levo desno, risanje polkroga z nogami v stoječem položaju, hoja in gibanje iz rok: polaganje rok na vrat, lase, čelo,

	prijemanje tenisk z rokami. Giblje se celo telo npr. zibanje telesa v sedečem položaju naprej, nazaj, zibanje telesa levo desno v stoječem položaju.
tok	Gibanje v večji meri izhaja iz rok in nog, je manj prepuščajoče in se ne preliva po celem telesu. Vtis kontroliranega, omejenega gibanja.
uporaba prostora	Uporaba prostora je delno pogojena z mojim navodilom (da naj začne iz ležečega položaja, iz katerega se lahko dvigne). Elena je v prvem delu uporabljala majhen prostor na tleh, iz te pozicije je čez čas prišla v sedeč in nato v stoječ položaj ter nato v hojo po prostoru. Ob zaključku je sedla.
hitrost	Gibanje je bilo po hitrosti precej enakomerno in relativno počasno.
teža	Občutek težkosti v gibanju.
fokus pozornosti	Na moj predlog je imela ves čas zaprte oči.
(vidni) čustveni indikatorji	Občasen smeh.
doživljanje	Elena se je počutila osamljeno med gibanjem – reče, da je navajena gibati se skupaj z mano. Ni ji bilo tako prijetno kot skupno gibanje, ni pa ji bilo izrazito neprijetno. Ko je ležala na tleh, je imela asociacijo, da leži v travi na soncu. V sedečem položaju se je zibala rahlo naprej in nazaj. Ob pogledu posnetka komentira, da jo to spominja na čas, ko je bila doma in je bil oče agresiven. Takrat se je tako zibala, kar jo je pomirjalo. Gledanje posnetka, ko se prime za jezike tenisk poveže z občutkom zadrege oz. siljenja na smeh. Pove, da to naredi večkrat v vsakdanjih situacijah, ko ji gre na smeh.

Elena je prvič izkusila tehniko »avtentičnega gibanja«. Nato sva se pogovorili o njenem doživljanju. Med gibanjem se je počutila samo. Ob tem je imela različne asociacije in spomine. Zanimivo je, da je ob gledanju posnetkov Elena povezala svoje gibanje z gibanjem v vsakdanjem življenjem in čustvenimi stanji oz. funkcijo, ki jo daje določeno gibanje (npr. to gibanje jo umiri, ji pomaga zadržati smeh). To lahko vidimo kot izhodišče, bazo za povezavo med gibanjem, plesom in notranjih doživljanjem. Telo se poveže s čustvi, motivacijo. V vidni obliki, preko posnetkov in pogovora je dobro izhodišče za svetovanje ali psihoterapijo.

Deveto srečanje

Datum: 4. 5. 2006

Namen: - svetovanje v zvezi s vsebinami, ki jih sama izpostavi

- gibalno ogrevanje (vzpostavljanje stika s telesom in usmeritvijo pozornosti na posamezne dele telesa, sproščanje)
- gibalni dialog (kreativno gibanje v medsebojni interakciji) ali individualno gibalno izražanje
- pogovor o doživljanju gibalnih aktivnosti ob ogledu video posnetkov gibalnega dialoga (videti sebe, svoje gibanje in interakcijo z drugim)

I. Pogovor

Na srečanje zamudi 15 minut. Pove, da je bila pri zdravniku. Ima zatečene bezgavke in se fizično ne počuti preveč dobro. Prične pripovedovati o počitnicah, ki jih je preživela pri sestri. Pri starših ni bila na obisku, saj si tega ni želela. Pove, da se sedaj dobro razume s sošolko, prav tako s cimro, s katero sta sedaj malo bolj distancirani, vendar nimata konfliktov. Vprašam jo o odnosih s fanti in zadovoljstvom v zvezi s tem. Ob tem deluje zadržano. Pove, da nima nobenega pomembnega odnosa in da ni nič takega v zvezi s tem, o čemer bi se pogovarjala. Vprašam jo, kako bi želela izkoristiti srečanje. Pove, da bi rešila kakšen vprašalnik. Na vprašanje v zvezi s čim pove, da nima nič konkretnega v mislih ter da rada izpolnjuje in se pogovarja o odgovorih in sebi. Vprašam jo, če bi želela, da delava naprej gibalno. Prikima.

II. Gibalno kreativni del

Opis aktivnosti:

1. ogrevanje

Začneva z vodenim ogrevanjem na glasbo. Glede na Elenino počutje izbereva umirjeno glasbo (Norah Jones) in postopno razgibava vse dele telesa.

2. gibanje na glasbo (Norah Jones) z zaprtimi očmi

Eleni predlagam, da se giba ob poslušanju glasbe v skladu s počutjem in z zaprtimi očmi.

3. gibalni dialog

Stojiva usmerjeni druga proti drugi, oddaljeni med seboj nekaj metrov. Vaja poteka v tišini. Dialog poteka preko gibanja in brez pogovarjanja. Pozornost je pretežno usmerjena druga na drugo. Osnovno pravilo je, da je vse dovoljeno, kar ne škoduje (fizično) posameznikom ali prostoru. Vaja se zaključena, ko obe obmirujeva.

4. pogovor o doživljanju gibalnih aktivnosti, ogled video posnetka današnjega gibalnega dialoga in pogovor v zvezi s tem

Analiza gibalno kreativnega dela:

1. ogrevanje

Pri ogrevanju tudi Elena predlaga vaje razgibavanja. Postopno razgibava vse dele telesa.

2. gibanje z zaprtimi očmi ob glasbi

Elena se je želela gibati na počasno, na umirjeno glasbo. Izbrala je glasbo, ki sva jo uporabili

že v ogrevanju.

Karakteristike, opazovane v gibanju	Opis
gibanje – posamezni deli telesa, celotno telo	Telo je ves čas v stoječi ravni poziciji. Gibanje izhaja iz nog – hoja. Pozibavanje celega telesa. Večinoma so vsi deli telesa v enaki poziciji – se ne gibajo. Kot lutka, kjer se gibljejo le noge ter celotno telo enakomerno pozibava v levo in desno.
pretočnost	Gibanje v večji meri izhaja iz rok in nog, je manj prepuščajoče in se ne preliva po celem telesu. Vtis kontroliranega, zadržanega gibanja.
uporaba prostora	Pozibavanje na mestu in hoja po manjšem delu prostora. Hoja po prostoru daje vtis sprehajanja brez jasnega usmerjenega cilja.
hitrost	Gibanje je ves čas enakomerno upočasnjeno in v skladu z glasbo.
teža	Med lahkotnim gibanjem in gibanjem z večjo težo.
fokus pozornosti	Gibanje z zaprtimi očmi.
(vidni) čustveni indikatorji	Ni zaznati posebnih izrazov na obrazu oz. sprememb izraza med gibanjem. Izraz na obrazu daje vtis sproščenosti.
doživljanje	Pove, da se je dobro počutila med gibanjem na glasbo. Gibanje je doživela kot sprostitiv. Lažje se ji je gibati z zaprtimi očmi kot z odprtimi – tako je lažje osredotočena nase, na telo.

3. gibalni dialog

Kriteriji opazovanja	Opis
prisotnost/odsotnost gibalne komunikacije; stopnja medsebojne interakcije	Ves čas je pozornost usmerjena druga na drugo. Večji del časa je vzdrževan očesni kontakt.
fizična bližina, oddaljenost	Elena večkrat stopi v mojo neposredno bližino. V primerjavi s prvimi srečanji vstopa nekoliko manj neposredno v moj osebni prostor in počasneje. Občasno se ji približam jaz (manj v neposredno bližino). Menjavanje fizične bližine in oddaljenosti.
inicijativa, odgovor na pobudo	V začetku izmenjajoče delava gibe, nato pa se giba začnejo dopolnjevati, dodajati in potekajo skupaj. Enakomerno se prepletata inicijativa in odgovori obeh.
vodenje, sledenje, sodelovanje, nesodelovanje, tekmovanje	Na začetku opazujeva gibe druga druge, nato pa ena in druga začneva slediti in dodajati gibanje druge. Prevladuje skupna akcija, kjer gibanje nastaja v sodelovanju.
usklajenost/neusklajenost	Na začetku ena drugo čakava v gibih in se odzivava – daje vtis gibalnega medsebojnega pogovora. V nadaljevanju delava veliko v skupnem ritmu in skupne akcije. Celota daje vtis medsebojne usklajenosti.
prisotnost/odsotnost negujočega vedenja, destruktivnega vedenja	Ko se z Eleno gledava, se začne gibati kot »mala punčka«, jaz jo zrcalim, daje vtis samonegujočega vedenja. Dvakrat se ponovi akcija, ko Elena upre roke v bok, udari z nogo ob tla in me ob tem gleda. Jaz ji sledim, zrcaliva se in stopnjujeva moč udarca v tla. Daje vtis merjenja moči, dokazovanja.
doživljanje	Občasno se med akcijo nasmejeva. Elena pove, da se je med gibanjem počutila sproščeno in hkrati utrujeno. Ko sem

	<p>zrcalila njen izraz na obrazu med akcijo, se je pričela smejati, nato pa me je vprašala, če je to smiljenje sama sebi. Pove, da ta izraz tako deluje. Vprašam jo, če se ona kdaj sebi smili. Pove, da sedaj ne več, se pa je zelo smilila sama sebi, ko je živela doma.</p>
--	--

Medsebojna interakcija je dinamična. Menjava se približevanje in oddaljevanje, ki pa ni tako izrazito kot v prvih srečanjih. Preko doživljanja in opazovanja posnetkov je zaznati medsebojno spontanost in igro. Veliko je zrcaljenja in medsebojnega dopolnjevanja. Preko zrcaljenja pri gibalnih aktivnostih in pogovora o tem izpostaviva pomembne vsebine, ki se spontano pojavijo v gibanju (npr. smiliti se sebi).

Razmišljanja, občutki:

Ugotavljam, da je veliko akcij, ki bi vsebinsko lahko dobile pomen: npr. prikazati se drugemu kot ubog, iskanje bližine, pokazati jezo, se postaviti zase, izzivati drugega ... Elena rada gleda posnetke, vendar jih veliko ne komentira. Ugotavljam, da mi manjka način, metodologija, kako te posnetke uporabiti za pogovor o doživljanju, vsebinah, ki se vežejo na odnos in bi bile potencialno aktualne za svetovalni proces oz. terapijo. Sprašujem se, ali bi morala postavljati več direktnih vprašanj.

Iz gibalnega vidika je Elena precej »zategnjena«. Giblje se predvsem iz nog in rok, ne pa iz celega telesa. Njeno gibanje je bolj kontrolirano in manj prepuščajoče, prelivajoče (gibanje, ki prehaja iz enega dela telesa na druge dele). Iz psihološkega vidika in povezave med psihičnim in fizičnim bi bilo smiselno spodbujanje gibanja iz različnih delov telesa (npr. iz trupa, bokov). Slednje se lahko povezuje z blokado na seksualnem področju in je morda povezano z izkušnjo spolne zlorabe kot tudi razvojnim obdobjem, v katerem se Elena nahaja. Kljub spodbudam Elena ostaja molčeča o svojih odnosih do nasprotnega spola. Glede na zaznano simptomatiko na področju spolnosti razmišljam o nadaljnjem usmerjanju intervencij na področje odnosov do nasprotnega spola in spolnosti.

V nadaljevanju bi bile lahko gibalne aktivnosti usmerjene v razvijanje večje gibčnosti celotnega telesa ter v večjo pretočnost gibanja, zlasti če izhajamo iz hipoteze o povezanosti pretočnosti gibanja s prepuščanjem na psihičnem nivoju.

Elena 11. 5. 2006 ne pride in ne opraviči odsotnosti.

Deseto srečanje

18. 5. 2006

Namen: - pogovor o odsotnosti iz svetovanja (motivacija in ovire za vključenost v redni svetovalni proces)
- svetovanje v zvezi z vsebinami, ki jih sama izpostavi

- psihodiagnostika (Test objektivnih odnosov)

Elena pride točno na srečanje. Ob začetku vpraša, če bi lahko 15 minut prej odšla, ker je dežurna v stanovanjski skupini in ker jutri pišejo kontrolno nalogo. Ker sama ne spregovori o odsotnosti prejšnji teden, sama rečem, da prejšnji teden ni prišla. Elena me začudeno pogleda in reče, če niso iz stanovanjske skupine sporočili, da ne more priti zaradi športnega dneva. Povem, da ne, in vprašam, če se spominja, kako sva dogovorjeni glede tega. Ne spomni se, da sva bili dogovorjeni, da v primeru odsotnosti sama pokliče in sporoči, da ne more priti. Vprašam jo, če ji je težko priti: odgovori, da ji ni. Nato pove, da ima včasih problem priti, ker je sedaj ob koncu leta precej obremenjena. Vprašam jo, če bi sedaj želela prihajati nekoliko redkeje (npr. na 14 dni) ter ali bi želela kaj spremeniti glede svetovanja. Poudarim, da je svetovanje prostovoljno in zastavljeno tako, da je njej v pomoč. Pove, da želi še naprej prihajati redno 1 x na teden ter da ji tak način ustreza – da ne želi ničesar spremeniti. Na koncu skleneva dogovor, da redno prihaja 1x na teden ter da v primeru odsotnosti sama pokliče in sporoči, da ne more priti. Ponovno ji posredujem svojo telefonsko številko, saj vmes pove, da me ni mogla poklicati, ker ni imela moje telefonske številke. Pove, da bo poletje preživela pri sestri v od Ljubljane oddaljenem kraju ter da v tem času ne bo mogla prihajati na svetovanje. Želela pa bi nadaljevati v septembru.

Pričakuje, da bo šolo zaključila z dobrim uspehom. S tem je zadovoljna. Želi si, da bi 3. in 4. letnik zaključila s prav dobrim uspehom, zaradi boljnih možnosti nadaljnega šolanja.

Pove, da je cimra v stanovanjski skupini včeraj pojedla 12 tablet. Elena je videla, da se cimra ne počuti dobro. Prosila jo je, naj ne pove vzgojiteljem, kaj je naredila. Elena je vseeno povedala vzgojiteljici. Cimro so odpeljali k zdravniku. Pogovor usmerim na njeno doživljanje tega dogodka. Pove, da je bila jezna na cimro, ker ji ni nič povedala, ter na cimrinega fanta, čigar vedenje je prizadelo cimro. Ob tem se pričneva pogovarjati o njenih pogledih na odnose s fanti. Meni, da pri njeni starosti še ne moreš vzpostavljati bolj zavezujočih odnosov s fanti. Njej so vseč drugačni fantje kot cimri, ki se zapleta s »kurbirji«. Cimri skuša dopovedati svoj pogled, vendar se ji zdi, da jo sploh ne posluša. Ko se pogovarja z drugimi ljudmi o njihovih problemih, postane z njimi obremenjena. Večkrat začne potem problem sama reševati, še bolj kot tisti, od kogar problem je. Sledi pogovor o tem, koliko je s tem sama zadovoljna in kaj si želi. Pogovor usmeriva nato v to, kaj je njeno in kaj ne. Kaj lahko naredi, kaj ne more. Nato pogovor usmerim v odnose doma. Pove, da se z mamo sliši po telefonu, z bratom manj kot včasih. V odnosu do očeta se čuti bolj odtujena, ne čuti več toliko strahu v odnosu do njega kot včasih.

V nadaljevanju izpolni Test objektivnih odnosov (Gregor Žvelc, 1998). Nato na kratko pogledava skupaj odgovore in se dogovoriva, da se bova o vprašalniku pogovorili naslednjič.

Ob koncu se dogovoriva za naprej. Povem, da bova lahko gibalno delali naslednjič, saj danes zaradi krajšega časa (45 min) ni bilo časa za to. Elena predlaga, da naslednjič prinese svojo glasbo. Podprem jo v tem predlogu.

Analiza rezultatov na Testu objektivnih odnosov (TOO).

Test objektivnih odnosov (Žvelc, 1998) je samoocenjevalni vprašalnik, kjer osebe na petstopenjski lestvici ocenijo, v kolikšni meri določena značilnost v odnosih velja zanje. Dimenzije testa se nanašajo na temeljne aspekte diadnih odnosov, ki jih opisujejo avtorji teorije objektivnih odnosov, teorije navezanosti in drugih interpersonalnih teorij. Test meri šest dimenzij medosebnih odnosov. Rezultate lahko ovrednotimo predvsem kvalitativno, saj vprašalnik nima norm za Elenino starost in je zato njena uporaba bolj smiselna kot izhodišče za pogovor in kvalitativno analizo vsebine. Glede na primerjavo s povprečnimi rezultati

dobljenimi na slovenski študentski populaciji ter ob pogledu posameznih postavk lahko zaznamo pri Eleni nižjo tendenco k »simbiotičnemu zlivanju in hrepenenju po zlivanju«. Zaznan je relativno visok strah pred požrtjem, tj. pred stalnim partnerjem zaradi izgube svobode, strah pred bližino, intimnostjo. Prisoten je umik pred tem, da bi odnos obvezoval.

Analiza, opažanja o srečanju:

Z odnosom sprejemanja in blagim interpretiranjem poskušam odpreti Elenino razmišljanje o svojih razlogih za odsotnost v svetovanju. Zaznati je tendenco, da me doživlja v vlogi nadrejenega, kot npr. učitelja ali starša, ki mu mora prikriti »nepravilno vedenje« in ne sprejme ponujene odrasle pozicije, prostovoljnosti in prevzemanja odgovornosti za prisotnost oz. odsotnost na srečanju.

Pogovor o njenem odnosu s cimro in njenih odnosih z nasprotnim spolom je sprožil pogovor o njenem odnosu do nasprotnega spola. Glede na njeno razvojno obdobje, kjer ima vzpostavljanje prvih partnerskih odnosov pomembno vlogo, ter glede na njeno izkušnjo spolne zlorabe v preteklosti, ocenjujem to kot pomemben korak v procesu svetovanja v smislu načenjanja pomembnih tem in vzpostavljanja zaupnejšega odnosa. Odprla je tudi težave v zvezi s postavljanjem mej v odnosih (»bolj rešujem težave drugih kot oni sami«). V pogovoru sem uporabila držo sprejemanja, poslušanja in blažje oblike interpretiranja z namenom bistrenja njenih čustev, misli in medsebojnih povezav, ki vplivajo na njeno vedenje. V naslednjem srečanju načrtujem ponovno odpreti temo medosebnih odnosov, predvsem odnos do nasprotnega spola, kjer bodo tudi podatki iz Testa objektivnih odnosov uporabljeni kot izhodišče pogovora.

Enajsto srečanje

Datum: 25. 5. 2006

Namen: - pogovor o odgovorih na Testu objektivnih odnosov z namenom osvetljevanja svojih odnosov s pomembnimi drugimi in zadovoljstva v zvezi s tem

- gibalno kreativno izražanje (spodbujanje gibanja vseh delov telesa, razvijanje kvalitete prepuščajočega gibanja tj. »flowing« ritem)
- svetovanje v zvezi s vsebinami, ki jih sama izpostavlja

Elena pride na srečanje točno. Pove, da se zelo slabo počuti, ker je ravno dobila menstruacijo in jo boli križ. Predlagam, da začneva z gibalnim delom, prilagojenim njenemu počutju ter se v drugem delu pogovoriva. Elena sprejme predlog.

I. Gibalno kreativni del

Opis aktivnosti:

1. ogrevanje

Postopno razgibavanje posameznih delov telesa. Masaža.

2. Gibanje v »flowing« ritmu

Opišem in s telesom ji pokažem kvaliteto »flowing« gibanja. Gibanje predstavlja kontinuum, kjer giba niso zaključeni, temveč se prelivajo iz enega giba v drug. Gibanje je predvsem krožno, elipsasto, valovito in nima ostrih, odsekanih gibov. Gibanje je relaksirano in poteka v vse smeri z vsemi deli telesa.

Začneva s takšnim gibanjem rok, ki se nato preseli na gibanje nog, trupa, glave, vratu. Celo telo se giba v takšnem ritmu.

2. pogovor o doživljanju gibalnih aktivnosti

Eleno povprašam o svojem doživljanju gibalne aktivnosti. Kako se je počutila, ali ji je bilo kaj težko, zanimivo.

Analiza gibalnih aktivnosti:

Ogrevanje je potekalo počasi. Izvedli sva tudi samomasazo bolečih in nerazgibanih delov telesa. Elena je vmes občasno potožila po bolečinah v križu in hkrati komentirala, da ji gibanje ustreza.

Pri vaji gibanja v »flowing« ritmu se je Elena lažje gibala v predelu rok in nog, v področju trupa pa je bilo njeno gibanje omejeno, zakrčeno. Sama je povedala, da ji je gibanje po eni strani ustrezalo, po drugi strani pa je bila utrujena in nerazpoložena. Dogovorili sva se, da bova posnetke gibanja pogledali naslednjič.

II. Pogovorni del

Eleno zanimajo odgovori na testu, ki ga je izpolnjevala na prejšnjem srečanju. Pogovoriva se o njenih odnosih, o njenem načinu vzpostavljanja odnosov, pričakovanih in strahovih v odnosih z nasprotnim spolom. Pove, da nima želje po močno povezanem odnosu. Občasno ima kakšnega fanta. Izogiba se obvezujočim, čustveno intimnejšim odnosom. Strah jo je, da bi bila v odnosu zapuščena. Nikoli se ne bi preselila k fantu, ker bi jo lahko vrgel iz stanovanja. Grozno bi ji bilo ostati brez vsega. To se je zgodilo njeni sestri. Želi si, da bi imela svoje stanovanje in k njej bi lahko prišel živet njen partner. V nadaljnjem pogovoru pride do zaključka, da jo najbolj boli, da bi bila zapuščena, in da bi ji bilo prav tako težko, če bi jo zapustil fant in bi imela svoje stanovanje. Boji se, da bi v odnosu izgubila svojo avtonomijo in svobodo. Opiše izkušnjo svoje matere, ki je po poroki prenehala delati in postala v vseh pogledih odvisna od moža, njenega očeta. Velikokrat se sprašuje, zakaj je mati dopuščala nasilno vedenje očeta. O tem je govorila tudi z mamo, ki ji običajno ni odgovorila nič ali pa je dopuščanje očetovega nasilnega vedenja obrazložila s tem, da je sama ostala z očetom zaradi otrok, želje, da ohrani družino skupaj. Meni, da sedaj oče ni več nasilen do matere, saj se od takrat, ko je od doma odšla za 10 dni, boji, da bi ga ponovno zapustila. Nima nobene želje oditi domov.

Zaključna opažanja:

Elena ima relativno majhno težnjo po simbiotičnem zlivanju v odnosu. Prisoten je močan strah pred stalnim partnerjem, pred bližino in obvezujočim odnosom. Boji se, da bi v odnosu izgubila avtonomijo ter da bi bila zapuščena. Rezultati na vprašalniku se ujemajo s povedanim. Njen način vzpostavljanja odnosov in strahovi v odnosih so vezani na izkušnjo njene družine. Pri pogovoru sem uporabila že pogosteje uporabljene tehnike reflektiranja, bistrenja in konfrontiranja, ki podpirajo bistrenje lastnih misli, občutkov in podpirajo nove perspektive na obravnavane dileme.

Navedena opažanja se morda povezujejo tudi z njenim nerednim prihajanjem na srečanja. Vzpostaviti zaupen, intimnejši, obvezujoč odnos je nekaj, do česar je Elena najverjetneje ambivalentna. V nadaljevanju je pričakovati, da bo njena udeležba na srečanjih neredna. Smiselno je predočiti ji njeno ambivalentno vedenje (želja po odnosu in hkrati umik pred njim) v odnosu in preveriti zmožnosti za njej uvid v zvezi s tem.

Dne 1. 6. 2006 in 8. 6. 2006 Elena ne pride na srečanje in ne opraviči odsotnosti.

Timski sestanek

13. 6. 2006

Sestanka sem se udeležila na predhoden Elenin predlog in povabilo sklicateljev sestanka (tj. vzgojiteljev stanovanjske skupine). Sestanek je potekal v stanovanjski skupini. Na sestanku so bili prisotni: vzgojiteljici in vzgojitelja stanovanjske skupine, razrednik, predstavnik matičnega centra za socialno delo, Elena, Elenina sestra, jaz v vlogi Elenine svetovalke.

Namen sestanka je bil skupen pregled Eleninega funkcioniranja v stanovanjski skupini, šoli in svetovalni obravnavi z namenom postavljanja nadaljnjih ciljev in načrtovanja pomoči Eleni. Pogovorimo se o naslednjih vsebinah:

- učno področje

Elena je popustila v šoli. Dva predmeta ima sedaj ocenjena negativno. Sledi pogovor o vzrokih in načrtovanje za naprej. Elena pove, da se je premalo učila, izpostavi pa tudi konflikte z učiteljicama. Sklenjen je bil dogovor glede nadaljnjega učenja in nudenje inštrukcij za en predmet. Vzgojitelji soglašajo s tem, da se Elena skoraj ni učila med učnimi urami. Izpostavljeno je bilo tudi njeno druženje z »najmanj pridnimi« vrstniki v šoli in občasno verbalno agresiven odnos do nekaterih učiteljev.

- bivanje v stanovanjski skupini

Elena se relativno dobro počuti v stanovanjski skupini. Večinoma se dobro razume z vrstnicami in vzgojitelji. Dobro sodeluje pri hišnih opravilih. Kot manj primerno se poudari njeno vzkipljivo, impulzivno vedenje.

- preživljanje vikendov

Elenina sestra pove, da je se med bivanjem pri njej Elena drži dogovorov in ima nad njo ustrezen vzgojni nadzor.

- svetovalna obravnava

Povem, da se je Elena redno udeleževala svetovalne obravnave, v zadnjem času pa ne prihaja več redno. Povem, da ima Elena psihične posledice travmatičnih doživetij vezane na neugodno družinsko situacijo. Ugotavljam, da se je njena psihična stiska zmanjšala, prav tako ni več zaznati samopoškodbenega vedenja, kar ocenjujem kot napredek. Elena pove, da je tudi v nadalje zainteresirana za svetovalno obravnavo in bo naslednji teden ponovno prišla na srečanje.

- počitnice

Elena bo del počitnic preživela pri sestri, kjer se tudi dogovarja za počitniško delo (prodaja sladoleda). Najverjetneje se bo udeležila dveh taborov.

Sklepi:

- Elena bo poskušala uspešno zaključiti letnik. Vsak dan se bo učila po nekaj ur, imela bo inštrukcije iz matematike.
- Elena bo nadaljevala s svetovalno obravnavo pri meni (med poletnimi počitnicami bo prekinjena).
- Počitnice bo preživela pri sestri, kjer bo tudi opravljala honorarno delo. Udeležila se bo počitniškega tabora.
- V naslednjem letu bo prav tako bivala v stanovanjski skupini.

Dvanajsto srečanje

Datum: 15. 6. 2006

Namen: - pogovor o odsotnosti iz svetovanja (motivacija in ovire za vključenost v redni svetovalni proces)
- svetovanje v zvezi z vsebinami, ki jih sama izpostavlja
- evalvacija svetovalne obravnave

Elena ob prihodu prične pripovedovati o stiski, ki jo čuti v zvezi s šolanjem. Sprašuje se, ali bo popravila negativne ocene. Želi si, da bi se prešolala na gostinsko šolo. Pove, da se je vpisala na sedanjo šolo pod očetovim vplivom. Oče ji je rekel, da bo hodila na to šolo zato, ker ni lahka in se bo morala učiti in ne bo imela časa za neumnosti. Pogovor usmerim v to, kaj bi si sama želela početi, kateri predmeti in poklici jo veselijo. Všeč ji je delati z ljudmi, nima pa še povsem izdelane slike o tem, kaj bi počela. Pove, da ni imela do sedaj posebnega svetovanja v zvezi s poklicem ter da se ne spomni, da bi v zvezi s tem izpolnjevala kakšne vprašalnike. Omenim ji možnost testiranja njenih poklicnih interesov z namenom pomoči pri njenem poklicnem odločanju bodisi pri šolski psihologinji ali pri meni. Pokaže interes za to.

Na timskem sestanku se je počutila neprijetno. Imela je občutek, da jo vsi razen mene kritizirajo. Sedaj se več uči, vendar se težje osredotoči na učno snov oz. se ne zmore daljši čas učiti. Sledi pogovor o tem, kako se organizira glede učenja, na kakšen način se uči. Sklene, da se bo vsak dan učila 1,5 uro kemijo in 1,5 matematiko.

V nadaljevanju za namen evalvacije izpolni lestvico Moja čustva do (MCD) v odnosu do očeta. Pogovoriva se o odgovorih. Ob koncu obravnave Elena še vedno izraža čustva odklanjanja do očeta, vendar ta niso več tako intenzivna. Ni več strahu pred očetom, čustva jeze in sovraštva so se zmanjšala, prav tako občutki krivde. Ohranila so se srednje močna čustva naklonjenosti. Elena opaža spremembe v svojem odnosu do očeta in je v zvezi s tem zadovoljna. Natančnejše rezultate predstavljam v evalvaciji obravnave.

Načnem temo njene odsotnosti v svetovanju v zadnjem času. Pogovor usmerim v to, ali ji je težko prihajati, ali ji takšna oblika svetovanja ne ustreza.. Elena ne izpostavi nobenih težav in obnovi željo, da poteka svetovanje kakor sva načrtovali naprej. Po počitnicah, ko bi s svetovanjem zaradi oddaljenosti prekinila, se želi vključiti v svetovanje ponovno v mesecu septembru. Moja vprašanja v zvezi z odsotnostjo doživi kot kritiko. Pove, da se ji je neprijetno o tem pogovarjati in se počuti krivo, da je »zamočila« in je ni bilo. Pogovor poskušam obrniti v razmislek za njeno odsotnost brez prizvoka, da bi »morala« redno prihajati. Poskušam prikazati njeno prostovoljno udeležbo in moje sprejemanje njenih odločitev. Kljub navedenemu je zaznati, da zaenkrat ne zmore razmišljati v tej smeri in me doživlja v tem smislu kot učitelja ali starša, sebe pa kot »porednega« otroka.

Pogovor je sprva usmerjen v zvezi z njenimi trenutnimi težavami (učni neuspeh) in možne strategije, podporo pri razreševanju učnih težav in poklicnih ciljev. Glede na zaključevanje svetovalne obravnave ob koncu šolskega leta je del srečanja namenjen evalvaciji svetovalnega procesa. Ponovno odprem pogovor o motivaciji in ovirah za redno prihajanje na svetovalno obravnavo, kjer Elena spregovori o svojih občutjih ob tem, njena perspektiva pa ostaja na nivoju »porednega otroka, ki se počuti slabo, ker ni opravil naloge, ki naj bi jo odrasli od nje pričakovali«.

Dne 22. 6. 2006 Elena ne pride na srečanje in ne opraviči odsotnosti.

Trinajsto srečanje

Datum: 29. 6. 2006

Namen: - evalvacija svetovalne obravnave
- pogovor glede zaključka in glede možnosti nadaljnje svetovalne obravnave

Pove, da ni popravila negativne ocene iz matematike. Zadnje dni se je zelo veliko učila. Pisni del je dobro opravila, težave pa so bile z ustnim delom izpita. Meni, da se je zamerila več učiteljem. Nekaj učiteljev je med letom nadrla. Do ljudi je na splošno lahko zelo prijazna ali pa tudi nesramna. Ni ji všeč, da je nesramna, in bi to rada spremenila. Meni, da je na šoli naredila slab vtis, ki ga bo težko popravila. Odločila se je, da se bo prešolala na triletno kuharsko gostinsko šolo. Vprašam jo o njeni odločenosti in potrebi po morebitnem svetovanju glede poklicnega odločanja. Pove, da je odločena, da gre na gostinsko kuharsko šolo. O tem je tudi že govorila na šoli in z vzgojitelji v stanovanjski skupini.

V nadaljevanju za namen evalvacije izpolni Vprašalnik samopodobe, Vprašalnik travmatiziranosti za otroke in mladostnike (VTM) in v ta namen izdelan vprašalnik za ugotavljanje njenega doživljanja obravnave. Pogovoriva se še o njenih odnosih z vrstniki. Ima svoj krog prijateljic, v katerem se dobro počuti. Trenutno nima intimnega odnosa z nobenim fantom. Ne zaupa jim in ima občutek, da so vsi takšni kot njen oče. Boji se, da bi jo zapustili, zato jih ona pusti prej.

Počitnice bo preživela pri sestri. Šla bo tudi na tabor. Zaradi popravnih izpitov se počitnic ne veseli preveč.

Povzamem, da sva bili načeloma dogovorjeni za svetovanje do konca šolskega leta, ima pa možnost s svetovanjem nadaljevati, kakor je bila s tem že prej seznanjena. Elena izraža zadovoljstvo v zvezi s svetovalno obravnavo. Detajlnejši podatki o njenem doživljanju obravnave in sprememb so posredovani v evalvaciji obravnave. Pove, da si želi v septembru, ko bo ponovno v Ljubljani, nadaljevati s svetovanjem. V šali pove, da bo hodila k meni do 99. leta, da bom še reševala njene težave v odnosu z možem. Dogovoriva se, da v septembru pokliče in se naroči na pogovor. Opozorim jo na pomembnost redne udeležbe. Če ne bo prihajala redno, ji svetovanje ne bo dalo tistega, kar bi sicer bilo možno ter je manj smiselno. Pove, da se to sliši kot prikrita grožnja, da mora redno prihajati. Usmerim jo na to, da je njena udeležba prostovoljna in da nisem sama v vlogi, da bi ji ukazovala ali grozila, kaj ona mora. Opažam pa, da ona tako doživlja. Elena ponovno pove, da se ji je o tem neprijetno pogovarjati. Povem ji, da lahko sprejemem njeno doživljanje in da je pogovor namenjen k razreševanju težav.

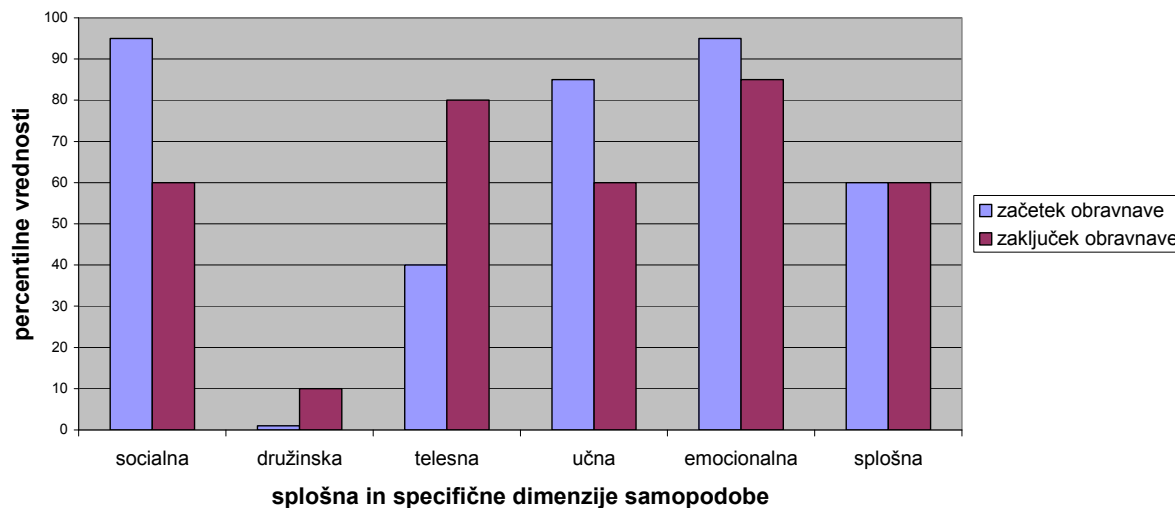
Z Eleno se posloviva v dobrem vzdušju in z dogovorom, da se ponovno vidiva v septembru.

5.1.5 Evalvacija obravnave

Samopodoba

V spodnjem grafičnem prikazu je prikazana primerjava vrednosti na splošni in specifičnih samopodobah ob začetku in koncu obravnave.

Grafični prikaz splošne in specifičnih dimenzij samopodobe ob začetku in koncu obravnave



Iz rezultatov lahko povzamemo, da je splošna samopodoba pred in ob koncu obravnave enaka. Ta podatek ni presenetljiv ob upoštevanju dejstva, da je ena od osnovnih značilnosti splošne samopodobe stabilnost skozi čas. Specifične samopodobe so manj stabilne skozi čas in bolj podvržene vplivom specifičnih situacij. Raziskave navajajo k sklepu, da se je treba pri intervencijah v zvezi s samopodobo osredotočiti na specifična področja in pri ocenjevanju učinkovitosti vrednotiti spremembe na teh specifičnih področjih (Musitu, Garcia, Gutierrez; avtorji slovenske priredbe: Pečjak, Kranjc in Boben, 1998).

Zaznati je nižji rezultat na vrednosti socialne samopodobe. Slednje se najverjetneje povezuje z Elenimi izkušnjami v medosebnih odnosih z vrstniki. Med obravnavo je prišla Elena občasno v večje konflikte z vrstniki in tudi doživela njihove zavrnitve. Ob začetku obravnave je bila njena socialna samopodoba izredno visoka in najverjetneje do neke mere nerealistična. Slednje lahko povezujemo z novim šolskim okoljem in novimi odnosi z vrstniki, kjer se je dobro vključila. Do prvih konfliktov z njimi so se ti odnosi in njen občutek sprejetosti zdeli izredno pozitivni, skoraj idealni. Povzamem lahko, da je ob zaključku obravnave njena samopodoba še vedno nekoliko nadpovprečna in verjetno bolj realistična. Težko je oceniti, kakšen (če sploh?) je bil pri tem vpliv svetovalne obravnave. Obravnava v večji meri ni bila usmerjena na ta vidik njenega življenja in doživljanja.

Družinska samopodoba je še vedno nizka, vendar vseeno nekoliko višja v primerjavi z začetkom obravnave. Slednje je najverjetneje povezano z nekaterimi okoliščinami (daljša odsotnost od doma in manj stikov z domačimi) kot tudi z Eleninim procesom predelovanja svojih odnosov s starši in sorojencema. Zaradi njenega umika je manj konfliktov kot tudi nekoliko več distance v odnosu do njih ter morda v manjši meri tudi nekoliko več sprejemanja načina življenja staršev. Še vedno pa lahko povzamemo, da je njena družinska samopodoba nizka, kar je glede na dejansko situacijo v družini pričakovano in realistično.

Zaznati je opazno višjo telesno samopodobo v primerjavi z začetkom obravnave. Kaže se večje sprejemanje lastnega telesa. Težko je pri tem oceniti delež svetovalne obravnave z gibalno plesnimi elementi pri spremembah. V prid ugodnega vpliva pa priča tudi Elenina izjava, da je obravnava nanjo vplivala v smeri boljšega lastnega mišljenja o sebi. Na podlagi

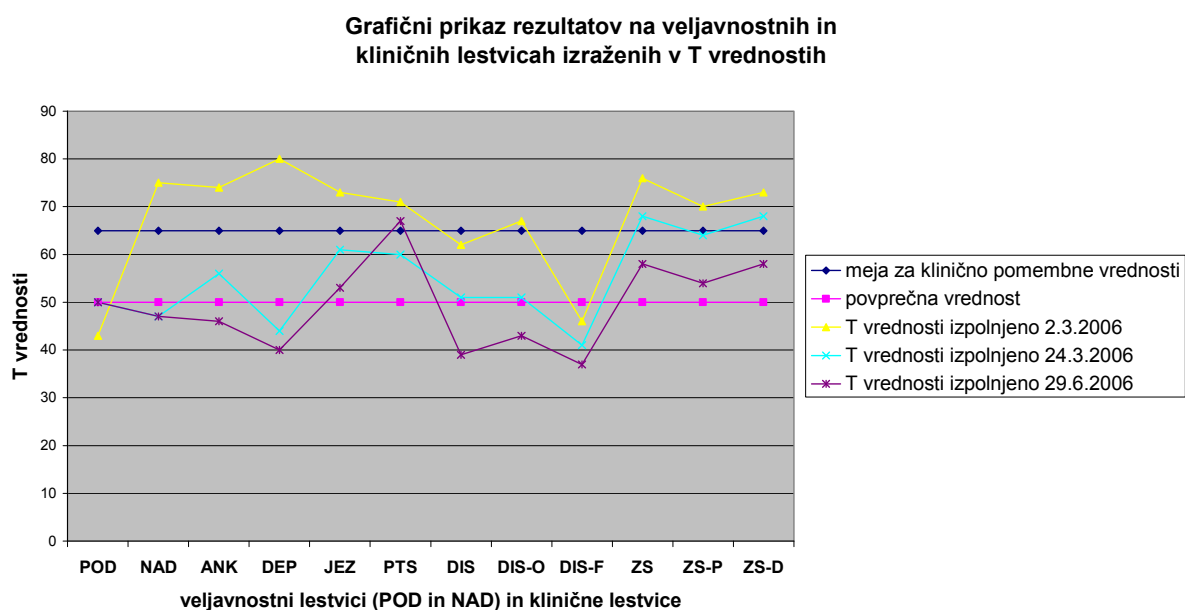
navedenega ne moremo potrditi ali ovreči ugodnega vpliva svetovalne obravnave, lahko pa postavimo hipotezo, da takšen pristop pomeni ugodno okoliščino za razvoj višje in bolj realne telesne samopodobe. Za njeno potrditev pa bi bilo treba navedeno preveriti z dodatnimi pristopi, ki v konkretnem primeru zaradi neredne udeležbe v zadnjem obdobju niso bili izvedeni.

Učna samopodoba je nižja v primerjavi z začetkom obravnave. Slednje lahko obrazložimo s tem, da je bila Elena v preteklosti učno uspešna učenka ter da je v obdobju zaključevanja 1. letnika doživela prve večje poraze, ki so vplivali na njeno doživljanje sebe kot manj učno uspešne. Z ozirom na to, da je njena učna samopodoba še vedno nekoliko nadpovprečna, lahko vidimo to kot ustrezno spremembo doživljanja glede na okoliščine ter hkrati kot dobro podlago za soočanje z nadaljnjimi izzivi na tem področju.

Emocionalna samopodoba je nekoliko nižja, še vedno pa relativno visoka kot ob začetku obravnave.

Psihične posledice travmatičnih doživetij

Spodnji graf prikazuje primerjavo med psihičnimi posledicami travmatičnih doživetij ob začetku in ob koncu obravnave.



- Legenda: POD – težnja k zanikanju simptomov
NAD – težnja k pretiranemu odzivanju na postavke
ANK – anksioznost
DEP – depresivnost
JEZ – jezljivost
PTS – potravmatski stresni sindrom
DIS – disociativnost
DIS-O – podlestvica disociativnosti: odkrita disociativnost
DIS-F – podlestvica disociativnosti: fantazijska disociativnost

ZS – zaskrbljenost v zvezi s spolnostjo

ZS-P – podlestvica na lestvici zaskrbljenosti v zvezi s spolnostjo: spolna preokupacija

ZS-D – podlestvica na lestvici zaskrbljenosti v zvezi s spolnostjo: stiska, obup, vezana na spolnost

Primerjava pokaže, da so se na splošno psihične posledice travmatičnih doživetij med obravnavo zmanjšale. Manj je simptomov, ki na lestvicah dosegajo visoke ali celo klinično pomembne vrednosti. Izstopa visok rezultat na lestvici potravmatski stresni sindrom. Nižje so vrednosti na lestvicah anksioznosti, jezljivosti, depresivnosti, disociativnosti in njihovih podlestvicah ter lestvici zaskrbljenosti v zvezi s spolnostjo in njihovih podlestvicah. Podatki se ujemajo s podatki, pridobljenimi iz pogovorov z Eleno. V pogovorih je v zadnjem obdobju navajala boljše počutje, manj čustvenih stisk in obremenjenosti s travmatičnimi dogodki v družini. V zadnjem obdobju ni bilo več prisotno samopoškodbeno vedenje ali suicidalne misli. Bolj vprašljiva je interpretacija, s čim so povezane navedene spremembe. Koliko je navedeno posledica psihološkega svetovanja, koliko izvajanja gibalno plesnih aktivnosti, kombiniranja obeh pristopov ali drugih dejavnikov (npr. sprememba okolja, časovna oddaljenost travmatičnih dogodkov, drugih dejavnikov)? Na navedeno ne moremo najti povsem jasnega odgovora in najverjetneje gre za kombinacijo vpliva več dejavnikov. V kolikor pa si pri interpretaciji pomagamo s podatki, pridobljenimi iz pogovora z Eleno in anketnega lista, ki ga je Elena izpolnila ob koncu obravnave, pa je razvidno, da je z vidika Eleninega doživljanja imela obravnavo pomembno vlogo pri soočanju s psihičnimi posledicami travmatičnih doživetij. Z vidika Eleninega doživljanja je imela obravnavo pomembno vlogo pri spreminjanju svojega odnosa do očeta (v smislu zmanjšanja strahu, večje distance v odnosu do njega), ki je bil izvajalec agresivnega vedenja in travmatičnih dogodkov. Prav tako je navajala, da so imele gibalne plesne aktivnosti nanjo večkrat sprostitveni učinek. Po mojih opažanjih pa sta se oba pristopa (psihološko svetovanje, načrtovane gibalno plesne aktivnosti) dopolnjevala. Npr. ob avtentičnem gibanju se je spontano pričela gibati, kakor se je gibala ob stresnih dogodkih. Naknadno sva se ob ogledu video posnetkov pogovorili o njenem doživljanju v takšnih situacijah, povezali telesno počutje z gibanjem in njegovo vlogo pri lajšanju stisk. Torej lahko trdimo, da je spontano gibanje obudilo njene vzorce gibanja v travmatičnih situacijah, jih naredilo s tem prepoznavne in dosegljive verbalizaciji in predelavi. S tem je bila nudena možnost večje ozaveščenosti med notranjim duševnim dogajanjem (čustvi, misli) in zunanjimi akcijami (gibi, telesne zaznave). Na podlagi vsega torej sklepam, da je v konkretnem primeru integriran pristop obravnave pripomogel k zmanjšanju psihičnih posledic travmatičnih doživetij.

Kljub navedenemu pa ostaja klinično pomembna vrednost na lestvici potravmatski stresni sindrom. Dejstvo je, da je bil čas obravnave relativno kratek ter da Elena ob zaključku obravnave izraža motiviranost za nadaljevanje obravnave. Predvidevam lahko, da gre za še nezaključen kontinuiran proces, v katerem bo tudi v nadalje del obravnave usmerjen v zmanjševanje in predelavo psihičnih posledic travmatičnih doživetij.

Elenin odnos do družinskih članov

Podatke sem pridobila iz pogovorov z Eleno, anketnega lista ob zaključku obravnave, lestvice Moja čustva do (MCD) in Družinskega sociograma, psihodiagnostične tehnike v razvoju avtorice Metode Crnkovič.

Zanimive podatke nam daje primerjava lestvice Moja čustva do (MCD) v odnosu do očeta, izpolnjena ob začetku in koncu obravnave. V začetku obravnave so v odnosu Elene do očeta

prisotna močna čustva zavračanja, in sicer aktivno agresivna čustva (jeza, sovraštvo), pa tudi depresivno pasivna čustva (žalost, razočaranje, naveličanost) in prestrašenost. Vsa navedena čustva so bila močno izražena. Hkrati so bila v odnosu do očeta prisotna v srednji meri tudi nekatera čustva sprejemanja: tj. želja po bližini, ljubezen in čustvena navezanost. Elena je bila v odnosu do očeta ambivalentna, izraženi so bili tudi občutki krivde. Oče se je večkrat pojavil v sanjah kot agresivni, grozeči lik. Izražala je strah, da jo bo oče prepričal, da se vrne domov ter da bo ponovno izpostavljena njegovemu nasilnemu vedenju. Med obravnavo je Elena veliko govorila o svojem odnosu do očeta. Svoja občutja in misli je povezovala z dogodki v odnosu z njim. Analizirali sva njena pričakovanja, strahove v odnosu do očeta, pregledovali očetova ravnanja v odnosu do nje ter njena do njega. Med obravnavo je imela Elena eno srečanje z očetom, v katerem se je znala postaviti zase in izraziti svoj pogled ne glede na očetova drugačna pričakovanja. Ob koncu obravnave je Elena še vedno izražala čustva odklanjanja do očeta, vendar ta niso bila več tako intenzivna. Ni več izražala strahu pred očetom, čustva jeze in sovraštva so se zmanjšala, prav tako občutki krivde. Ohranila so se srednje močna čustva naklonjenosti. Elena je v anketnem listu zapisala kot najpomembnejši pomen obravnave spremembo svojega odnosa do očeta. Na koncu obravnave je doživljala, da ima očetovo mnenje, npr. njegove žalitve in zaničevanje, manjši pomen zanjo.

Elena je manj spontano govorila o materi in svojem odnosu z njo. Iz projekcijske tehnike Družinski sociogram ter iz pogovora z njo je razbrati, da je mater med celotno obravnavo doživljala kot sebi bližnjo osebo, s katero se čuti močno povezano. V odnosu do nje je izražala zaščitniško vlogo in s tem tudi povezane občutke krivde ob odhodu od doma. Med obravnavo je kazala tendenco distancirati se od odnosa med staršema in vse bolj prepoznavala, da je mati sama odgovorna za svojo zaščito. Močno je izražala potrebo živeti drugače kot mati ter strah, da bi tudi sama doživela podobno v zakonu. V zvezi z materino nemočjo pri zaščiti sebe in otrok je občasno izrazila tudi nekatera čustva zavračanja. Na splošno pa je ob koncu obravnave ocenila, da se je njen odnos do matere spremenil v smislu, da se ji sedaj mati manj smili. Sebe manj vidi v vlogi zaščitne matere.

Med obravnavo se je do neke mere spremenil njen odnos do brata. Ob začetku je izražala dober medsebojno močno povezan odnos. V stikih z njim je začela vse bolj prepoznavati njegovo agresivno vedenje in njegovo zanikanje očetovega agresivnega vedenja. Izrazila je potrebo po umiku, večji razdalji v odnosu z njim. Z bratom je bila v občasnih stikih in ni izražala želje po pogostejših stikih. Ob koncu je ocenila, da se je njen odnos z bratom spremenil. Sprva ga je videla kot popolnega, ob koncu pa vedno bolj podobnega očetu, tj. agresivnega.

Elena je izražala močno medsebojno povezan odnos s sestro. Do nje je izražala močna čustva naklonjenosti. S sestro je preživela veliko vikendov. Sestra ji je s svojo samostojnostjo in nadaljevanjem šolanja predstavljala pozitiven zgled. Ob koncu obravnave je izražala enak, medsebojno povezan in naklonjen odnos.

V celoti pa lahko povzamem, da je med bivanjem v stanovanjski skupini izkušala drugačne medsebojne odnose, drugačen način medsebojnega komuniciranja, večji občutek varnosti (odsotnost groženj in agresivnega vedenja). V tej luči je odnose in nasilnost doma pričela doživljati kot »manj običajne« in sebi oddaljene.

Odnosi z vrstniki, do nasprotnega spola, do svetovalke

Elena je med obravnavo občasno izpostavljala težave v odnosih z vrstnicami. Ob konfliktu z vrstnicami v razredu je bila v večji čustveni stiski. Ta je bila povod za ponovitev samopoškodbenega vedenja. Pogovor je bil usmerjen v njeno doživljanje situacije, možno nadaljnjo reševanje konfliktov in prepoznavanje lastnih načinov reagiranja in odzivanja v različnih situacijah. Ob prihodu na šolo je hitro vzpostavila zaupne odnose z vrstniki. Njena socialna samopodoba je bila zelo visoka. S časom je doživela določena razočaranja in večjo previdnost v kontaktih. Ob koncu obravnave je izražala zadovoljstvo v odnosih z nekaterimi vrstniki. Njena socialna samopodoba je ob koncu obravnave rahlo nadpovprečna in verjetno bolj realna. Njeno vedenje v kontaktih lahko povežemo z njenimi osebnostmi lastnosti, ki se kažejo v ekstravertiranosti, nagnjenosti k zaupljivosti ter hkratnemu nagnjenju k nekontroliranemu vedenju.

Način vzpostavljanja odnosov se je podobno pokazal v gibalnih interakcijah. Takoj je stopila zelo blizu, v moj osebni prostor. Gibanje je bilo večinoma medsebojno usklajeno, obe sva dajali pobudi in se medsebojno odzivali. V gibanju je bil pogosto prisoten element igrivosti. Večino časa je bil vzdrževan očesni kontakt. Lahko torej povzamemo, da je bil na nivoju gibalnih interakcij s strani Elene vzpostavljen bližnji, sproščen in igriv dialog. Zaznati je bilo, da nima vzpostavljenih običajnih mej zasebnosti (fizična bližina) v odnosih. Veliko je bilo približevanja in oddaljevanja. Hitro gibanje v neposredno bližino drugega lahko povežemo z njenimi preteklimi odnosi, v katerih ni bilo vzpostavljenih mej zasebnosti oz. so bile te kršene (spolna zloraba, fizično nasilje).

Kljub izraženi želji po redni svetovalni obravnavi pa je bila zlasti v zadnjem obdobju pogosto odsotna in na srečanje kljub dogovoru ni prišla. Navedeno nakazuje na določeno ambivalentnost v odnosu do svetovanja oz. do mene kot svetovalke. Slednje bi morda lahko povezali s pogostimi spontanimi gibalnimi dialogi medsebojnega približevanja in oddaljevanja. Vendar pa je moje pobude, da se pogovoriva o razlogih odsotnosti, vedno znova doživela kot očitek in se postavila v pozicijo učenke ali otroka, ki jo »graja« učitelj oz. roditelj. Iz odgovorov na anketnem listu kot tudi iz pogovorov z njo je povzeti, da je Elena odnos z mano doživela v splošnem kot prijateljski in zanjo pomemben. Gibalne improvizacije pa so iz vidika odnosa z menoj okrepile občutek »posebne povezanosti«. Doživljala je, da je med svetovanjem odnos postajal vse bolj domač. Obstaja torej možnost, da je poglobitev občutka povezanosti in večja stopnja zaupnosti v odnosu z menoj sprožila strah pred izgubo lastne samostojnosti in kontraodvisno vedenje. Obstaja pa tudi druga razlaga, ki pravi, da je večjo odsotnost v zadnjem obdobju svetovanja povezana z drugimi dejavniki: npr. večje šolske obremenitve ob zaključku šolskega leta, drugi odnosi in okoliščine.

Zanimivi so podatki iz psihološke preizkušnje, ki je še v nastajanju, tj. Testa objektivnih odnosov (TOO), avtorja Gregorja Žvelca. Posamezni odgovori na preizkušnji kot tudi rezultati na posameznih dimenzijah (interpretirani z določenim zadržkom z ozirom, da so norme pridobljene za nekoliko starejšo, študentsko populacijo) kažejo precej izražen »strah pred požrtjem«, ki se kaže v strahu pred izgubo lastne identitete, samostojnosti in svobode v odnosih. Zaradi navedenega je izražen strah pred intimnostjo in kontraodvisno vedenje. S tem se povezujejo tudi njene izkušnje v odnosih z nasprotnim spolom. Elena jasno izraža, da si ne želi preveč intimnih odnosov in običajno prekine intimen odnos s fantom, saj ne želi izgubiti svobode, se ne želi obvezati. Hkrati je prisoten tudi strah, da ne bo zapuščena. Elena je izražala zadrego in odpor govoriti o svojih intimnih odnosih z nasprotnim spolom. Do določene mere je treba upoštevati tudi njeno razvojno obdobje, kjer preizkušanje v odnosih in kratkotrajnejše zveze predstavljajo običajno fazo v razvoju partnerskih odnosov.

Poklicne ambicije in učna uspešnost

Med obravnavo Elena ni izpostavljala učnih težav. Občasno je povedala, da je npr. popravila kakšno oceno. Ni izražala strahu, da bo učno neuspešna. Ob koncu šolskega leta je imela negativno ocenjena dva predmeta. Pred zaključkom leta je vložila veliko truda v učno delo, nadoknadila veliko zamujenega, vendar je bila kljub vsemu neuspešna. Ob tem je poudarila, kako so nekateri učitelji pristranski in krivični. Z nekaterimi učitelji je prišla v konflikt in bila ob tem nekajkrat impulzivno verbalno nasilna do njih.

Ob koncu leta je prvič povedala, da jo izbrana šola ne veseli, saj jo je izbral oče. Ta ji je rekel, da jo je izbral zato, ker zahteva veliko učnega dela ter s tem ne bo imela časa za neumnosti. Elena je izrazila željo prešolati se na gostinsko šolo. Predlagala sem ji svetovanje v zvezi s poklicnimi interesi, vendar je povedala, da nima dilem in da se je odločila za prešolanje.

Strategije spoprijemanja s težavami

Z ozirom na Elenino odsotnost mi v zadnjem obdobju ni uspelo ob zaključku obravnave ponoviti aplikacije navedenega vprašalnika (VSTM). Z ozirom na pridobljene podatke ob začetku obravnave je bilo zaznati, da Elena zmore več konstruktivnih oblik spoprijemanja s težavami, zaradi česar aplikacija navedenega vprašalnika ni sodila med prioriteto evalvacijo.

5.1.7 Evalvacija obravnave z vidika integriranja psihološkega svetovanja z gibalno plesno terapijo

Doživljanje kombiniranja obeh pristopov z vidika mladostnice

Elena je med obravnavo izražala naklonjenost in zainteresiranost za pogovor kot gibalno plesne aktivnosti. Ob koncu obravnave je izrazila željo, da po poletnih počitnicah nadaljujeva z obravnavo, ki bo vključevala oba pristopa. Po njenem pripovedovanju so gibalno plesne aktivnosti pričarale posebno vzdušje in občutek močnejše povezanosti z mano kot svetovalko. Po njenem pripovedovanju se ji je skozi gibalni dialog potrdilo zaupanje vame. Gibalne aktivnosti so občasno nanjo delovale sprostitveno. Pogovor ji je pomagal pri predelovanju njenih odnosov z bližnjimi in svojega odnosa do sebe. Dajal ji je občutek podpore in pomoč pri odločanju.

Delež gibalno plesnih aktivnosti in delež psihološkega svetovanja v obravnavi

Obravnava je vsebovala 13 srečanj. V šestih srečanjih so bile vključene gibalno plesne aktivnosti, ki so predstavljale del srečanja. Gibalno plesne aktivnosti so običajno sledile pogovornemu delu, včasih pa so bile tudi na začetku srečanja. Gibalno plesnemu delu je vedno sledil pogovor o doživljanju. Na začetku srečanja sem imela pripravljenih več možnosti, odločitev o tem, kako bo srečanje potekalo, pa je bilo zasnovano predvsem na trenutni situaciji, željah Elene in moji presoji, kaj bi bilo v danih okoliščinah smiselno.

Pomembno se mi je zdelo upoštevati njene želje. Elena je imela pogosto potrebo govoriti. Občasno si je bolj želela gibati, plesati, včasih je povedala, da ne želi. To sem upoštevala. V začetku vnašanja gibalno plesnih aktivnosti je prav tako Elena preverjala, kakšna so moja pričakovanja; npr. kaj bi jaz raje želela. Pri tem sem ji odgovarjala, da je srečanje namenjeno njej, njenim potrebam in željam ter da je samo dogajanje (pogovor, gibanje, ples) podrejeno temu. Občasno sem do neke mere poskušala sugerirati gibanje v skladu s počutjem in s pozornostjo do telesa, zlasti delov, kjer je čutila napetost ali bolečino. (npr. ob blažjih bolečinah in nekoliko slabšem fizičnem počutju). Po drugi strani pa sem poskušala vzpodbuditi pogovor o njenih doživljanjih, mislih in pričakovanjih, ki so se nanašale na gibalno plesni del.

Analiza srečanj pokaže, da je bil pogovorni del časovno večji od gibalnega. To se ujema tudi z Eleninimi pričakovanji za nadaljnjo obravnavo, kjer je sicer izrazila željo po pogovoru in gibalno plesnih aktivnostih, vendar je v svojih predstavah gibalno plesnim aktivnostim namenila časovno manjši delež.

Po drugi strani pa menim, da gre le za dva vidika istega dela: tj. izražanje z besedami, izražanje s telesom. Medsebojna interakcija preko pogovora ali preko skupnega gibanja, plesa. Tako je npr. gibanje sprožilo pogovor o določenih vsebinah. Večja zaupnost, nastala v začetnih pogovorih, je omogočila motiviranost in večjo sproščenost v gibanju.

Pomembno je morda še poudariti, da je verbalizacija vsebin predstavljala pomembno vlogo v procesih predelovanja travmatičnih doživetij, odnosov z bližnjimi in odnosom do sebe. Same gibalno plesne aktivnosti po mojem mnenju in glede na izražene Elenine želje in potrebe ne bi zadoščale za doseg te ciljev.

Součinkovanje gibalnega izražanja ter poteka verbalne obravnave

Gibalno plesne aktivnosti so neposredno vplivale na pogovorni del že s tem, da je tem sledil pogovor in običajno tudi ogled video posnetkov. S tem je dobila Elena možnost pogovoriti se o svojih občutkih, mislih, podobah, spominih, ki so se porajale ob aktivnostih. Večinoma so aktivnosti potekale interaktivno. S tem se je ustvarila možnost pogovoriti se o gibalno plesnih interakcijah. Kako sem se počutila ob tem, kako sem doživela drugega, skupno aktivnost? To je pomenilo možnost izraziti, ozavestiti, analizirati doživeto. Npr. v gibalni interakciji je Elena pokleknila pred mene, stisnila roke pred sabo kot v molitvi in me gledala s prosečim, usmiljenja polnim pogledom. Sama sem zrcalila njeno gibanje in geste.

Tako je dobila ogledalo svojega vedenja. To je bilo izhodišče za prepoznavanje svojih občutkov smiljenja sama sebi v sedanjosti in preteklosti.

V primeru individualnega spontanega gibanja je ob gledanju posnetkov izrazila svoje občutke, spomine v povezavi z določenim gibanjem. Npr. v spontanem gibanju se je pričela ritmično sede zibati. Povedala je, kako jo to pomirja in kako je to pogosto počela doma v trenutkih očetovih agresivnih izbruhov. Imela je torej možnost izraziti s telesom, ozavestiti povezavo med gibom, notranjim počutjem in zunanjim dogajanjem.

Lahko torej rečemo, da so spontane gibalno plesne aktivnosti omogočile izraziti pomembne nezavedne vsebine, ki so s tem dobile formo in s tem iztočnico za pogovor in predelavo (v skladu z njenimi trenutnimi zmožnostmi).

Poleg navedenega pa lahko upoštevamo še vidik občutka povezanosti in vzdušja, ki je bil ustvarjen ob skupnih gibalno plesnih aktivnostih. Navedeno lahko razumemo kot utrditev odnosa in kot dodatni motivacijski dejavnik za nadaljnji svetovalni proces.

Gibalne in plesne aktivnosti so izhajale iz koncepta »spontanega gibanja«. Gibati se iz impulzov, občutkov v telesu. Torej gibanje ni bilo nikoli zasnovano v smislu: npr. izrazi svojo žalost ali npr. usmerjeno gibanje v skladu z vnaprej izbrano notranjo sliko. Torej neposredno ni bilo povezave oz. navodila, ki bi izhajalo iz predhodnega pogovora. Menim pa, da obstaja posredna povezava v smislu, da gibanje izraža naše trenutno počutje, notranje vsebine (zavestne in nezavedne). Npr. ko je Elena prišla in povedala, da je utrujena in da ima določene bolečine, je bilo njeno gibanje počasno in v skladu s počutjem.

Menim, da je vpliv verbalne obravnave oz. bolje rečeno celotnega terapevtskega procesa na gibanje in ples treba pogledati z vidika faze terapevtskega procesa. Jung (1931, po Chodorow, 1991) govori o štirih stopnjah v psihoterapevtskem procesu. Prva stopnja je stopnja »spovedi«, zaupanja svojih misli, občutij. Tej sledi stopnja pojasnil, razlage, ki pomeni vse večjo osveščenost o vsebinah (pričetek zavedanja projekcij, kompleksov, obuditev nekaterih spominov iz otroštva). Temu sledi edukacija, ki pomeni razvijanje novih odnosov in izkušenj. Zadnje nikoli končano fazo poimenuje transformacija, ki pomeni kontinuiran proces razvijanja, t. i. individuacije. Terapija ima lahko različne cilje. Npr. nekateri se zadovoljijo in zaključijo proces s fazo »spovedi«, nekateri imajo višjo pripravljenost in zmožnost. Chodorow (1991) govori o teh procesih v povezavi z gibalno plesno terapijo. Na podlagi tega koncepta faz terapevtskega procesa bi povzela, da je svetovalna obravnavo potekala na prvi stopnji, tj. stopnji izražanja. Ob pogovoru in gledanju posnetkov sem poskušala spodbuditi Eleno, da izraža svoje misli ob tem in morda prepozna kaj novega o sebi in odnosu do drugih. Vendar pa je bil ta del precej omejen bodisi zaradi njene nemotiviranosti, nezmožnosti ali mojega manj ustreznega pristopa. Lahko pa bi morda rekli, da gre za naraven proces, kjer je prevladovala ekspresija kot bistvena in pomembna faza terapevtskega procesa. Sklepati je torej, da bi v primeru nadaljnega procesa lahko prišli do druge faze, kjer bi bilo zaznati vpliv verbalnega svetovanja (psihoterapije) – oz. korektnije celotnega terapevtskega procesa na gibanje in ples v smislu večje osveščenosti in v nadaljevanju tudi sprememb. Prihajamo torej do točke, ko je težko ločiti gibalno plesni vidik od verbalnega, kar pravzaprav kaže na prepletenost in nezmožnost umetnega ločevanja celotnega procesa terapevtske obravnave.

Povezanost notranjih duševnih procesov in vzorcev vedenja z gibanjem in plesom

Glede na opažanja v konkretnem primeru bi lahko rekla, da se preko gibanja, plesa in gest izražajo notranji duševni procesi in vzorci vedenja. Preko mimike izraza in drže telesa sem tako zaznala Elenina čustva, ki so bila izražena predhodno ali naknadno tudi z besedami. Npr. pogosto je naredila v gibalnih interakcijah zategnjeno, umetno grimaso srečnega obraza. V pogovoru je omenjala, kako se prisili biti pozitivna, optimistična, čeprav morda ni. V gibalnem dialogu je npr. spontano naredila gibanje in izraz na obrazu, ki sem ga zrcalila. V mojem zrcaljenju je prepoznala svoje občutke smiljenja same sebe. V gibanju so se izrazila tudi agresivna čustva, ki so dobila svojo formo in možnost izraza in komuniciranja. Na podlagi več izkušenj torej povzemam, da so se v gibanju izražala Elenina čustva. Včasih je bilo gibanje povezano s podobo, mislijo ali spominom. Npr. rada je ponavljala gibanje, ki mu je sama dala pomen: «Jaz sem mala punčka».

Na nivoju gibalnih interakcij pa menim, da se pokaže, kakšen je odnos med »gibalčema«. S strani Elene je bilo moč opazovati, kako vzpostavi kontakt, kako se odziva, koliko sodeluje, koliko lahko sledi. Ali je medsebojno gibanje usklajeno, ali je prisotno agresivno ali negujoče vedenje? Navedeni elementi opazovanja v gibanju nam dajo hkrati informacije o posamezniku in njegovem vedenju v odnosu. Npr. v konkretnem primeru Elena kaže usmerjenost navezati

stik z menoj na način, da poseže v mojo neposredno bližino in ne upošteva običajnih mej zasebnosti. V odnosu kaže sproščenost in se spontano izraža. Odziva se na moje pobude. Najina komunikacija je večinoma usklajena. Prisoten je element igre in humorja. V odnosu so navzoči tudi elementi postavljanja, merjenja moči, dokazovanja.

Seveda pa moramo upoštevati, da tudi sama kot svetovalka s telesom in gibanjem izražam sebe, svoje trenutno počutje, osebnost in svoje vzorce vedenja. Pri tem menim, da je poleg spontanosti pomembno tudi poznavanje gibalca, njegovih potreb. Tako so gibalne interakcije s strani svetovalca do neke mere spontane z zavedanjem okvirjev in ciljev. Npr. lahko je cilj vzpostaviti sproščen gibalni kontakt. Sama sem izhajajoč iz preteklih Eleninih izkušenj zlorabe (fizične, spolne) v interakciji bila pozorna na upoštevanje njenih mej osebnega prostora.

Pogled video posnetkov nudi ogromno informacij o vseh navedenih vsebinah. Na nivoju analize bi torej lahko rekli, da nam dajo vpogled v »gibalne transferje in gibalne kontratransferje«.

Lahko torej povzamem, da so se v gibanju izražali osebnost, vzorci vedenja, trenutno počutje. Ugotovitve se skladajo s številnimi opažanji drugih avtorjev in osnovnimi teoretičnimi principi plesne terapije.

5.2 Študija primera 2: Nataša

5.2.1 Predlog za vključitev in sodelovanje v skupinski gibalni delavnici

V februarju 2005 sem predlagala šolski svetovalni službi na eni izmed ljubljanskih osnovnih šol izvajanje gibalno plesne delavnice za deklice na razredni stopnji, ki so v razredu osamljene, v vedenju tihe in zadržane. V skupino naj bi vključili tudi kakšno deklico brez tovrstnih težav, da skupina ne bi bila preveč homogena in stigmatizirana. Pogoj za vključitev je bila seveda tudi zainteresiranost deklice in soglasje staršev. Skupino je po posvetu z učitelji sestavila šolska svetovalna delavka.

Od marca 2005 do junija 2005 sem izvajala gibalno plesno delavnico za osem deklic, učenk tretjih in četrtih razredov. Cilji delavnice so bili usmerjeni predvsem v razvijanje socialnih spretnosti, spodbujanje kreativnega izražanja, zlasti preko gibanja in plesa. Nataša, v šolskem letu 2004/05 je bila učenka tretjega razreda devetletke, je bila s strani svoje razredničarke zaznana kot tiha in osamljena deklica in kot taka predlagana, da se vključi v skupino. Ob soglasju matere se je vključila v gibalno plesno delavnico, te se je relativno redno udeleževala.

Njena učiteljica jo je opisala kot deklico, ki nima družbe v razredu. Učenke/ci je ne povabijo k igri, prav tako sama ne daje pobud za druženje z učenkami/ci. Razredničarka jo opiše kot sicer živahno in »normalno« deklico. Razredničarka ni opazila, da bi bila deklica zaradi navedenega v stiski, je pa s strani učiteljice v podaljšanem bivanju prejela informacijo, da je Nataša potožila o tem, kako se nihče noče igrati z njo.

Na gibalni delavnici je Nataša sodelovala pri večini predlaganih aktivnosti. V primerjavi z ostalimi deklicami skoraj ni samoiniciativno spregovorila, izrazila svoje želja, idej, predlogov. Pri skupinskem delu je vedno počakala, da jo drugi izberejo v skupino ali par. Nekatere deklice niso želele delati z njo v paru, vendar ni bila pri tem izjema. Sama ni odklanjala

sodelovanja z nobeno deklico. Nataša je za razliko od ostalih vrstnic imela čezmerno telesno težo, zaradi česar je njena zdravnica že razmišljala o začasni hospitalizaciji v Center za zdravljenje otroških bolezni Šentvid pri Stični z namenom vključitve v program hujšanja. V primerjavi z ostalimi vrstnicami je v gibanju bolj počasna in okorna.

Že ob začetku izvajanja delavnice pa sem ugotovila, da je bil izbor deklic drugačen od mojih predlogov in ideje. V skupino so bile predlagane izključno deklice, katerih starši izhajajo iz republik nekdanje Jugoslavije. Večina deklic je izhajala iz enoroditeljskih družin. Živele so v slabših socialnih razmerah, več jih je imelo slabši učni uspeh. Večina od njih je bila bolj osamljenih v razredu. Nekatere so bile v vedenju zadržane in tihe, nekatere pa ravno nasprotno.

Na delavnicah so skoraj vse deklice glasno izražale svoje želje in aktivno sodelovale. Do težav je prihajalo pri njihovem medsebojnem sodelovanju. Pogosti so bili medsebojni konflikti in nepripravljenost za skupne aktivnosti. Nekatere so močno izražale željo po dominantni vlogi v skupini. Veliko so se posmehovali deklici, ki je pred kratkim prišla iz Albanije in ni znala dobro govoriti slovensko. Ob tem ko smo se pogovarjale o različnih kulturah in jim omogočala, da se izrazijo v svojem jeziku (npr. zapeti pesem v materinem jeziku), so se pričele v tem oziru nekoliko bolj sprejemati. Težave so prihajale tudi pri upoštevanju osnovnih pravil na delavnici. Nekatere so na delavnico prihajale neredno, zamujale ali odhajale prej.

Kot vse ostale deklice je Nataša nastopala na zaključni šolski proslavi s plesno točko, znotraj katere je imela tako kot vse ostale deklice kratko solo plesno točko. Pred nastopom je izražala tremo in strah, da se jim bodo ostali otroci posmehovali. Ugotovila je, da se to ni zgodilo in da so bile pohvaljene. Izrazila je željo, da bi še nastopala. V primerjavi z začetnimi srečanji je ob zadnjih srečanjih Nataša v gibanju bolj spontana. Zaznati je, da se več samoiniciativno giba in ob tem izraža zadovoljstvo. Z vidika odnosov z ostalimi deklicami ni zaznati bistvenih sprememb. Sodeluje z ostalimi na predlog drugih. Ob zaključku delavnice je Nataša izrazila željo, da bi tudi drugo leto bila vključena v gibalno plesno delavnico.

5.2.2 Vključitev v individualno gibalno plesno delavnico

V šolskem letu 2005/06 sem se odločila, da ne nadaljujem z gibalno plesno delavnico v isti skupini. Kot že zgoraj navajam, je bila skupina oblikovana izven mojega predloga še po drugih kriterijih in kot taka preveč homogena. Zato bi bilo zaradi deklic ustreznejše nadaljevati gibalno delavnico v bolj heterogeni skupini tako z vidika kulturne pripadnosti kot socialnih in družinskih okoliščin. Sodelovanje v takšni skupini je lahko za deklice še dodatno stigmatizirajoče. Zanje bi bilo pomembno, da se znajo izraziti in najti svoje mesto v tako heterogeni skupini otrok, kot je na šoli. Tega jim omenjena skupina ni mogla nuditi.

Na podlagi razlogov, navedenih že v opredelitvi problema in ciljev raziskave, sem se odločila za individualno obravnavo otrok, kjer smiselno povezujem psihološko svetovanje z gibalno plesno terapijo. Tako obliko sem ponudila tudi dvema deklicama iz skupine. Pri tem sem kot kriterij upoštevala:

- prisotnost težav psihosocialne narave

- motiviranost deklice in soglasje staršev za obravnavo

V decembru 2005 sem opravila razgovor z Natašo na šoli. Predstavila sem ji možnost vključitve v individualno gibalno plesno delavnico z elementi svetovalne obravnave. Predstavila sem ji, da tak način poleg gibalnih, ustvarjalnih aktivnosti vsebuje tudi pogovore o njej, njenih interesih, željah in težavah ter možnosti, da ji pomagam pri reševanju eventualnih težav in stisk.

Nataša je v pogovoru povedala, da si želi vključiti v takšno gibalno delavnico. Dogovorili sva se, da bom o tem govorila z mamo, saj je njeno soglasje pogoj za vključitev.

V decembru sem nato opravila pogovor z Natašino mamo. Seznanila sem jo z možnostjo vključitve hčerke Nataše v navedeno obliko aktivnosti in jo seznanila z namenom in obliko obravnave. Mama je v pogovoru povedala, da soglaša z navedenim, saj si Nataša želi vključiti v gibalno plesno delavnico. Podpisala je soglasje za vključitev. V pogovoru ni izpostavila, da bi imela Nataša kakršnekoli težave, navedla pa je slabe stanovanjske in socialne razmere v družini. Sklenili sva dogovor, da poskusno izvedeva z Natašo približno štiri srečanja, nato pa se dogovorimo, v kolikor bo Nataša zainteresirana in bo tudi moja ocena, da je taka oblika obravnave njej v korist, za nadaljevanje obravnave do predvidoma konca šolskega leta.

V začetku januarja 2006 se je Nataša pričela udeleževati gibalne delavnice. Namen prvih srečanj je bil:

- vzpostavitev odnosa in motiviranje za obravnavo
- pridobitev relevantnih informacij o Nataši za načrtovanje obravnave preko pogovorov z Natašo, uporabo psihodiagnostičnih sredstev in opazovanja pri kreativnem, zlasti gibalnem izražanju

V nadaljevanju podajam podatke o Nataši, pridobljene v prvih srečanjih.

5.2.3 Anamnestični in diagnostični pregled

Družina

Nataša se je rodila aprila 1996 in je bila ob začetku obravnave stara 9,5 let. Izhaja iz enoroditeljske družine. Živi z mamo. Z očetom niso nikoli živeli skupaj. Oče si je ustvaril svojo družino. Nataša je imela z očetom stik le nekajkrat, nazadnje pred nekaj leti. Preživnino za Natašo redno plačuje. Mama in Nataša živita v manjši sobi. Kopalnico si delita z drugimi stanovalci bloka. V sobi imata po pripovedovanju štedilnik, pralni stroj, večjo omaro, pisalno mizo in kavč, na katerem spita.

Mati, roj. leta 1961 leta v Bosni, je redno zaposlena kot snažilka že vrsto let. Poleg redne službe še dvakrat na teden honorarno čisti v popoldanskem času. Mati se je pri 28. letih preselila iz Bosne v Slovenijo z namenom zaposlitve. Ima sorodnike v Bosni in na Hrvaškem, ne pa v Sloveniji. Njena mama je še živa, oče je umrl. Svoje odnose s sorodniki opiše kot dobre. Obišče jih enkrat na leto, ko gresta z Natašo na obisk k njim.

V pogovorih deluje mati zelo pasivno, molčeče. Daljših, bolj zapletenih stavkov ne razume. Nataša je po že vzpostavljenem zaupnem odnosu z mano povedala, da ji mati npr. ne zna napisati opravičila za šolo, zato ji ga napiše sosedja, mati pa se le podpiše. Tudi Natašina

učiteljica ugotavlja, da mati ne deluje samostojno. Učiteljica ima občutek, da mati ne razume vsega, kar ji pove. Na govorilne ure pride vedno skupaj z Natašo. Zdi se ji, da bolj Nataša usmerja mamo. Na podlagi navedenega je sklepati na nižje zmožnosti matere, da samostojno opravlja običajne naloge, obveznosti odraslih. Možno je, da ima mati dejansko nekoliko nižje intelektualne sposobnosti.

Oče se je rodil leta 1960. Kmalu po rojstvu Nataše sta se starša razšla. Oče živi prav tako v Ljubljani. V zakonu z novo partnerko se mu je rodil sin, Natašin polbrat. Nataša že več let ni videla očeta. Pove, da jo sam nikoli ne pokliče, prav tako sama nima njegovega naslova oz. telefonske številke. V šoli prav tako ni vzpostavil stika z učitelji. Iz pogovorov in projekcijskih tehnik je sklepati, da Nataša očeta skoraj ne pozna in ne izraža želje po tem, da bi ga videla. Zdi se ji, da se mami tudi noče preveč pogovarjati z njo o očetu. Meni, da mami ne bi nasprotovala stikom z očetom. Iz pogovora z mamo je zaznati, da si mati ne želi preveč, da bi imela Nataša stike z očetom. Pri tem ob mojih dodatnih vprašanjih navede, da bi lahko očetova partnerka kaj slabega naredila Nataši. Sicer do sedaj ni imela takšnih izkušenj. Navede, da jo je Natašin oče zapustil in se več let ni zanimal za hčerko. Meni, da si Nataša ne želi stikov z njim.

Odnos med Natašo in mamo in vzgojni pristop matere:

Na podlagi razgovorov z mamo, Natašo, opažanj učiteljice in projekcijskih tehnik je sklepati na čustveno medsebojno povezan odnos med Natašo in materjo. Nataša doživlja mati kot sebi najbližjo osebo. Na podlagi izpolnjene lestvice Moja čustva do (MCD) je zaznati, da Nataša izraža do matere predvsem močna čustva sprejemanja, kot so: spoštovanje, veselje, občudovanje, čustvena navezanost, zaupanje, zadovoljstvo in skoraj odsotnost neprijetnih čustev kot npr. jeza, strah, žalost, občutki krivde.

Iz projekcijske tehnike in razgovorov je sklepati, da je mati do Nataše sprejemajoča in ljubeča. Postavlja ji tudi nekatere vzgojne omejitve. Kljub navedenemu je zaznati, da Nataša v odnosu prevzema bolj dominantno vlogo, npr. mati se odloči za nekaj, ker je Nataša tako želela oz. ker ji je Nataša rekla, naj tako stori. Tudi Natašina razredničarka je v pogovoru navedla, da se zdi v odnosu med Natašo in mamo, da je Nataša »bolj mama«. Slednje je lahko povezano z najverjetneje nižjim intelektualnim funkcioniranjem matere ter dejanskimi nižjimi zmožnostmi prilagajanja in znajdenja matere v okolju.

Mati zaznava Natašo kot živahno deklico, ki nima sicer nobenih posebnih težav. V šoli jo vidi kot relativno uspešno in je zadovoljna z njenim učnim delom. Navede, da nima posebnih težav v vzgojnem pristopu in odnosu z njo. Meni, da Nataša relativno rada hodi v šolo in ne vidi posebnih težav v njenih odnosih z vrstniki (v smislu osamljenosti).

Natašina samopodoba

S pomočjo Vprašalnika samopodobe (SPA), ki ga je Nataša izpolnila v januarju 2006 ob začetku obravnave, sem pridobila naslednje podatke, predstavljene v spodnji tabeli.

Samopodoba	Percentil
Socialna	30
Družinska	85
Telesna	65
Učna	75

Emocionalna	75
Splošna	80

Rezultati kažejo, da ima Nataša relativno dobro oz. visoko samopodobo v primerjavi z vrstniki v slovenski populaciji. Nekoliko pod povprečjem je le njena socialna samopodoba. To se ujema z že navedenimi opažanji o deklici v šoli in mojimi opažanji na skupinski gibalni delavnici.

Socialni razvoj

Ugotovitve in opažanja navajam na podlagi razgovora z razredničarko, Vprašalnika o socialnem vedenju otrok SV-O (izpolnila učiteljica), razgovorov z Natašo, projekcijske tehnike Družinski sociogram in projekcijske tehnike Nedokončani stavki, ki sem jo pripravila sama za potrebe ugotavljanja njenega doživljanja odnosov v razredu.

V šolskem letu 2005/06 ima Nataša novo razredničarko. Ta opaža, da je Nataša v odnosu do vrstnikov nekoliko zadržana. V razredu ni osamljena. Sama se samoiniciativno nikoli ne priključi v igro ali delo drugih otrok, ampak počaka, da jo izberejo drugi ali učiteljica. Pri pouku sama aktivno ne sodeluje, razen če ni izzvana. Kadar se s čim ne strinja, se oglasi in pove svoje mnenje. Učiteljica doživlja, da v skupini deklic ni med glavnimi in se ne sili v ospredje. Učno je relativno uspešna (prav dober uspeh), vendar pa jo drugi otroci nikoli ne prosijo za pomoč. Ne zaznava, da bi imeli učenci do nje odklonilen odnos. Zgodilo se je že, da se je kdo ponorčeval iz njene čezmerne telesne teže, vendar pa pri Nataši ni zaznala stiske v zvezi s tem. Po učiteljičinem mnenju je Nataša samozavestna deklica.

Za analiziranje socialnega vedenja sem uporabila tudi Vprašalnik o socialnem vedenju otrok (SV-O), ki je sicer namenjen otrokom do 8. leta starosti. Pridobljenih podatkov torej ne moremo interpretirati primerljivo z njeno vrstniško skupino, temveč zgolj z vidika, na katerih lestvicah dosega višje oz. nižje rezultate, ter z vidika eventualnih sprememb ob ponovitvi vprašalnika ob zaključku obravnave.

V pogovoru Nataša izrazi prijateljski odnos z nekaj sošolkami. Pri pouku sedi sama. To ji je všeč, saj meni, da bi sicer preveč klepetala. Če bi si izbrala nekoga, s katerim bi sedela, bi izbrala sošolko Urško, saj je ta bolj umirjena in ne bi z njo klepetala. Pri izpolnjevanju projekcijske tehnike Družinski sociogram z nalogo, da vpiše v prazne kroge sebe in vse sošolke in sošolce, je najprej vpisala sebe v osrednjo, centralno pozicijo. Nato je vpisala tiste sošolke, s katerimi se največ družijo, zatem pa še vse ostale sošolke in sošolce. Prostorsko najbližje je napisala sošolca, do katerega čuti simpatijo. Večino sošolcev in sošolk je postavila prostorsko nižje od sebe, nekaj pa jih je vpisala višje (nekaj dečkov in eno deklico, ki se družijo predvsem z dečki). Iz odgovorov pri izpolnjevanju nedokončanih stavkov na temo odnosov s sošolkami in sošolci in pogovora o odnosih je zaznati, da Nataša nima strahu vprašati, če česa ne razume ali nastopati pred celim razredom. Pove, da se dobro počuti pri delu v skupinah. Pri delu v skupinah je včasih bolj tiho, včasih pa več sodeluje. Od tega, kdo je v skupini, je odvisno, kakšno vlogo ona prevzame (npr. če so v skupini »...«, potem je glavni »...«, če je v skupini »...«, potem sem glavna jaz). Iz pogovora z Natašo ni zaznati oz. ne izraža občutka, da bi se v razredu počutila osamljeno.

V prostem času se Nataša družijo s sosedi, kjer pa skoraj nima vrstniške družbe za skupno druženje. Pogreša prijateljico, ki se je preselila v drugo okolje in s katero sedaj skoraj nima več stikov.

Povzamem lahko, da se Nataša v šoli in sicer ne počuti osamljeno. V šoli ima stike z vrstniki. V kontaktih ji primanjkuje samoiniciativnosti. V razredu ni posebno priljubljena, vendar pa jo vrstniki ne odklanjajo.

Gibalni razvoj

Nataša ima čezmerno telesno težo. Rada se giba in pleše na glasbo. Pri gibanju je v primerjavi z vrstniki nekoliko bolj okorna.

Za oceno gibalnega razvoja sem uporabila test ABC gibanje. Test je sestavljen iz osmih nalog, ki so vsebinsko vezane na področja: spretnosti rok, spretnosti z žogo in statično in dinamično ravnotežje. Rezultati na testu in posameznih podtestih so znotraj pričakovanih vrednosti za njeno starost. Ni znakov, ki bi kazali na gibalno oškodovanost deklice, temveč kažejo, da so njene gibalne zmožnosti razvojno znotraj pričakovanih sposobnosti za njeno starost.

Učiteljica je povedala, da Nataša pri športni vzgoji redno telovadi in sodeluje pri vseh športnih aktivnostih.

Kreativnost v gibanju

Glede na to, da pri nas ni razvitih merskih pripomočkov za ocenjevanje kreativnosti v gibanju, sem se odločila, da uporabim za preizkus pogosto navajan in uporabljen Torrancov test (Thinking Creatively in Action and Movement; TCAM), ki je sicer namenjen merjenju kreativnih miselnih sposobnosti predšolskih otrok (od 3 do 8 let) skozi aktivnosti in gibanje. Z ozirom na to, da test ni standardiziran na naši populaciji in je namenjen predšolskim otrokom, ga uporabljam le v kontekstu primerjave rezultatov ob začetku in koncu obravnave za namen evalvacije obravnave in ne navajam začetnih rezultatov na tem mestu. Pri tem je treba razmejiti merjenja kreativnosti skozi gibanje od merjenja kreativnega gibanja.

Zanimalo me je, kako sicer oceniti kreativnost v gibanju. Pri tem nisem imela vnaprej izbrane oblike ocenjevanja kreativnosti gibanja. Odločila sem se, da gibalno plesne aktivnosti snemam z video kamero in na podlagi opazovanj naknadno oblikujem možne kriterije ocenjevanja kreativnosti gibanja. Tu navajam nekaj opažanj o Natašinem gibanju, plesu ob začetku obravnave. Nataša je v gibanju nekoliko okorna. Rada pleše. Gibanje izhaja predvsem iz gibanja rok in nog. Njeno gibanje ob glasbi je bolj gibanje v okviru preprostih plesnih korakov. Rada povzema preprostejše oblike gibanje, plesa po vrstnikih oz. po glasbeno-plesnih nastopih, ki jih vidi na televiziji.

Izhajajoč iz temeljnih predpostavk gibalno plesne terapije, tj.: da kreativno gibanje v terapevtskem odnosu nagovarja čustvene, kognitivne, fizične, socialne vidike posameznika ter da izkustvena igra podpira priložnosti za spremembe, se osredotočam na kreativni proces kot tak in manj na kreativno gibanje. Na srečanjih omogočam različne gibalno plesne in druge aktivnosti, ki temeljijo na igri in improvizaciji, katerih osnovna ideja je spodbujanje in opazovanje kreativnih procesov. Zanima me, kako to vpliva na Natašo, njeno doživljanje in vedenje brez vnaprej izbranih kriterijev opazovanja.

Drugi podatki o Nataši, pridobljeni iz projekcijskih tehnik: risba avtoporteta, telesni zemljevid, risba drevesa

Nataša je pri risanju sebe najprej narisala obraz, ki sega čez cel list, pri risanju las ji je pričelo zmanjkovati prostora. Prosim jo, če nariše sebe ponovno tako, da nariše celo telo.

Nataša je upoštevala navodilo. Pri risanju je uporabila cel prostor. Poslužila se je predvsem živih, toplih barv: rdeče, oranžne in rumene. Proporcionalno je glava nesorazmerna, prevelika v primerjavi s telesom. Risala je hitro, pritisk je močan. Linije se zaključujejo in povezujejo med seboj v celoto. Risba daje vtis zadovoljnega, odprtega otroka.

Pri risanju telesnega zemljevida je Nataša legla na veliko belo šablono. Z voščenko sem obrisala njeno telo. Nato sem predlagala, da pobarva risbo v skladu s svojimi občutki. Ob koncu je Nataša dvignila svoj telesni zemljevid in predlagala sem, da ga posnamem s kamero. Povedala je, da ji je všeč. Vprašala sem jo, če ji kaj ni všeč, če bi kaj spremenila. Odvrnila je, da ne. Predlagala je, da bi ona obrisala mene. Pogovarjava se o tem, kako bi se moj telesni zemljevid razlikoval od njenega. Pove, da sem jaz višja in da bi bil večji.

Ob navodilu, da nariše sadno drevo, je narisala veliko drevo, ki zaseda celoten list. Drevo je v nagibu debla, pa tudi v krošnji, nagnjeno v desno. Krošnja je polna sadežev: jabolk, hrušk, sliv in grozdja. Deblo je spodaj močno razširjeno v obe smeri, kasneje pa je dodala še korenine, ki segajo do konca leve in desne strani lista. Povedala je, da je to domišljjsko drevo, saj ni pravih dreves z vsemi sadeži. Raste pred njenim blokom, okoli njega pa so še druga drevesa, npr. čokoladna. Vprašam jo, če bi drevo še kaj potrebovalo. Pove, da mu nič ne manjka, nato pa dopolni, da bi lahko narisala še kakšen grozd. Meni, da bi se sicer lahko prevrnil, ker je nagnjeno. Nariše še korenine in pove, da se ne more prevrniti.

Po nekaterih avtorjih (Tušak, 1995, str. 95) celotno nekoliko nagnjeno drevo v desno rišejo osebe z dominantno materjo, ki pa so kasneje imitirale očeta. Ženske, ki rišejo takšna drevesa, naj bi opravljale aktivnosti, ki so tipično moške, v kontaktih z moškimi pa so dominantne.

Z razvojnega vidika so slike primerne starosti in potrjujejo Natašini ustrezen razvoj, kar se ujema tudi z njeno šolsko uspešnostjo.

Z vidika interpretiranja emocionalnih indikatorjev velike figure, močne linije črt kažejo tendenco v smeri ekspanzivnosti, agresivnosti in usmerjenosti navzven (Žemva, 2004). Navedeni indikatorji v povezavi s sociogrami kažejo bolj tendence v smislu egocentričnosti, neupoštevanja mej in ne kažejo oz. ne potrjujejo na osebnostnem nivoju pretirane zavrtosti ali plašnosti, temveč kažejo možnost razvoja v smeri težnje po dominantni poziciji v odnosih in težavah pri upoštevanju meja.

Natašina motiviranost za obravnavo

Nataša je ob predlogu za vključitev v individualno gibalno plesno delavnico, ki vključuje svetovalne elemente, takoj pokazala navdušenje nad tovrstnim pristopom. Ob prvih pogovorih ni izpostavljala nobenih posebnih težav ali stisk. Povedala je, da si želi, da bi izvajali različne gibalno plesne aktivnosti, kakor jih je izkusila že v lanskem šolskem letu na skupinski gibalni delavnici. Navedla je, da se tudi rada pogovarja o različnih stvareh in da če bo imela kakšno težavo, bi se pogovorila z mano o njej. Iz pogovora je sklepati, da je bila njena motiviranost povezana z zanjo ugodnimi izkušnjami, ki jih je doživela preteklo leto v skupinski gibalno plesni delavnici.

5.2.4 Zaključne ugotovitve, postavitve ciljev in dogovora o svetovalni obravnavi

Začetna srečanja so zajemala pogovore z Natašo, aplikacijo vprašalnikov, projekcijskih tehnik in testov za pridobitev vseh podatkov, potrebnih za načrtovanje ciljev obravnave. Običajno je poleg dela, ki je zajemalo psihodiagnostiko, srečanje vsebovalo vsaj eno gibalno plesno aktivnost in pogovor. Slednje je poleg prvega omogočalo vzpostavljanja ustreznega odnosa z Natašo in jo motiviralo za obravnavo. Poleg tega sem tudi preko gibalno plesnih aktivnosti spoznala Natašo.

Iz pridobljenih podatkov povzemam naslednje:

Nataša živi sama z mamo v slabših socialnih razmerah. Očeta skorajda ne pozna, nazadnje ga je videla pred nekaj leti. Med mamo in Natašo je vzpostavljen čustveno naklonjen in medsebojno povezan odnos. Mati je priseljenka iz Bosne, zaposlena je kot delavka. V odnosih z okolico in uveljavljanju svojih potreb se slabše znajde. Sklepati je tudi na njene nižje intelektualne sposobnosti. Nataša upošteva nekatere vzgojne omejitve, ki jih ji mati postavlja. Zaznati je, da v odnosu z mamo Nataša prevzema dominantno vlogo.

Nataša ima dobro oz. relativno visoko samopodobo. Ima čezmerno telesno težo, vendar ne izraža stiske v zvezi s tem in sebe v tem smislu doživlja kot ustrezno in »v redu«. Gibalno je primerno razvita. Je učno uspešna. V odnosih z vrstniki ni iniciator za stike in igro z otroki, na pobudo drugih pa se vključi in sodeluje. Vrstniki jo redkeje vključujejo v igro, vendar ima nekaj vrstnic in ni osamljena. Kadar jo kaj moti, zna to povedati. Ne izpostavlja posebnih stisk ali težav. V svojem domačem okolju se manj družijo s svojimi vrstniki, več pa z odraslimi in majhnimi otroki. Nataša ima v domačem okolju pomembno, močno vlogo v družini za razliko od pozicije, ki jo ima v šolskem okolju. Primanjkuje ji socialnih spretnosti pri vključevanju v vrstniške skupine. Iz podatkov je sklepati, da ima lahko tendence k egocentričnemu uveljavljanju svojih potreb in k dominantni vlogi v odnosih. Rada se vključuje v gibalne in plesne aktivnosti in je motivirana za redno udeležbo na gibalno plesni dejavnosti.

Na podlagi navedenega bi s psihološkega vidika postavili zanjo naslednje cilje:

- vključitev v skupino otrok, kjer je poudarek na razvijanju socialnih spretnosti
- spodbujati k vzpostavljanju odnosov z drugimi odraslimi osebami (oče, sorodniki)
- opora materi pri postavljanju ustreznih vzgojnih omejitev Nataši
- omogočanje različnih aktivnosti (interesnih, športnih, kreativnih)

S socialnega vidika in v povezavi z zgoraj navedenim pa se mi zdi pomembno, da institucije (šola, center za socialno delo) ponudijo programe in finančno pomoč materi in Nataši. Deklica npr. še nikoli ni bila na morju, se udeležila različnih športnih aktivnosti, kulturnih prireditev.

Do teh ugotovitev sem prišla po dobrem mesecu obravnave Nataše. Vprašala sem se, ali takšna deklica potrebuje psihološko svetovanje. Moj odgovor se je glasil: «Ni nujno». Glede na že vzpostavljen odnos z mano, njeno željo po nadaljnji vključenosti v gibalno plesne aktivnosti in nekatere zgoraj navedene cilje pomoči sem se odločila, da deklici nudim redno, 1 x tedensko obravnavo (gibalno plesne aktivnosti v povezavi s psihološkim svetovanjem), katere cilji so:

- z vidika odnosa (tako v gibanju kot v pogovoru) spodbujanje njene iniciativnosti kot tudi postavljanje ustreznih omejitev, razvijanje sodelovalnega in zaupnega odnosa
- spodbujanje kreativnosti skozi gibalno izrazne aktivnosti
- svetovalno delo v primeru Natašinih stisk – po potrebi

- povratne informacije materi v zvezi z vzgojnim pristopom do Nataše

Z Natašo in njeno mamo sva se dogovorili za redna tedenska srečanja po eno uro. Mati je soglašala z obravnavo, načinom in cilji obravnave. Povedala sem ji, da je pomembna tudi njena vključenost in sodelovanje s šolo. Soglašala je z navedenim in prosila, da bi bili razgovori z njo zaradi delovnih obremenitev čim redkejši (npr. na dva meseca).

Z raziskovalnega vidika sem želela preveriti vpliv obravnave na njeno samopodobo, socialni razvoj in opazovanje kreativnih procesov skozi pretežno gibalno plesne aktivnosti.

5.2.5 Struktura in opis svetovalne obravnave

Srečanja so potekala od januarja do konca šolskega leta, vsak petek od 13.15. do 14.15. ure. Pogosto so srečanja potekala nekoliko dlje, tj. dobro uro (do 14.30. ure). Različne gibalno plesne aktivnosti in včasih tudi pogovor sem snemala z video kamero. Imela sem okvirni načrt različnih gibalno plesnih aktivnosti. Program sem sproti prilagajala in oblikovala glede na Natašine odzive, njene želje ter moje ocene njenih potreb. Srečanja so potekala na šoli, v učilnici za individualni pouk.

Prvo srečanje

Dne 6. 1. 2006

Namen: - predstavitev delavnice, pogovor o pričakovanjih, dogovor o načinu dela
- telesno razgibavanje, izražanje z gibanjem in plesom
- psihodiagnostika (odnosi z najbližjimi)
- predstavitev tehnike sproščanja

Opis srečanja:

1. Predstavitev gibalno plesne delavnice, načina dela, pogovor o pričakovanjih, dogovor o pravilih.

Z Natašo se pogovoriva o njenih spominih na sodelovanje v skupinski gibalno plesni delavnici ter njenih sedanjih željah in pričakovanjih glede vključenosti v individualni program. Nataša pove, da se spominja, kako so plesale, se igrale. Najbolj ji je v spominu ostal plesni nastop na šolski predstavi. Pred njim je imela tremo, potem pa je bila vesela, da je nastopala. Pohvalila jo je učiteljica. Mama je bila na proslavi, vendar jo na žalost ni videla. Bila je gneča, njena mama pa je nižje rasti. Nataša pove, da si letos želi tudi plesati in početi druge stvari, ki smo jih že delale lansko leto.

Predstavim ji, da je namen gibalno plesne delavnice izražati se z gibanjem, plesom, občasno pa tudi na druge načine (risanje, glas). Povem ji, da se bova vedno tudi pogovarjali o različnih stvareh, ki so njej pomembne in da jo bom tako boljše spoznala. Vedno bo imela možnost tudi pogovoriti se o svojih težavah, problemih (če jih bo imela) in da ji bom poskušala pomagati pri reševanju težav. Z mano bo lahko podelila tudi lepe dogodke. Kar se bova pogovarjali, bo zaupno. Občasno se bom pogovorila z njeno razredničarko in mamo. Z Natašo se bova pred tem pogovorili, o čem se bom z njima pogovarjala. Če bi se zgodilo, da bi mi Nataša povedala

nekaj takega, kar bi bilo zelo nevarno za njo ali za koga drugega, bom morala o tem govoriti z njeno mamo. Obnoviva kdaj in koliko časa bo delavnica potekala in da v primeru, da ne more priti, mi mama ali ona sporoči, da prestavimo srečanje. Prav tako ji bom jaz prej sporočila, če kdaj ne bi mogla priti na delavnico. Za začetek se dogovoriva za srečanja 1 x na teden za obdobje mesec dni. V kolikor bo želela zatem nadaljevati in bom tudi jaz ocenila, da je to nekaj, kaj je zanjo dobro, bova s srečanji redno nadaljevali.

2. Ogrevanje: razgibavanje, »napihovanje balona«

Skupaj razgibava posamezne dele telesa. Predlogi potekajo izmenično: moj predlog, njen predlog, s tem da je cilj razgibati vse dele telesa.

Napihovanje balona je igra za razgibavanje celotnega telesa. Eden je balon, drugi ga v igri napihuje, dokler ni tako razširjen, kakor je maksimalno možno. Nato drugi vzame navidezno buciko in ga zbode. Balon počí in se počasneje ali hitreje povsem skrči.

3. Vaja zrcaljenja in improvizirano gibanje ob glasbi (Salif Keita: Tekere)

Stojiva druga nasproti druge. Jaz sem zrcalo, ki zrcali vse Natašine gibe in geste. Zrcaljenje sprva poteka v tišini in lahko predstavlja imitiranje različnih aktivnosti ali spontano gibanje. S časom se s točke, kjer v začetku stojiva, premikava po prostoru.

V drugem delu predlagam, da nadaljujeva podobno, le da poteka gibanje ob glasbi ter da skupaj oblikujeva gibe (spontano obe prehajava iz vloge zrcala v vlogo osebe pred zrcalom). Ponoviva gibalne oz. plesne vzorce, ki so se pojavili, in narediva malo strukturo. Ob zaključku Nataša sama zapleše ob glasbi ples, ki sva ga predhodno razvili.

4. Izpolnjevanje projekcijske tehnike Družinski sociogram.

Nataši predstavim projekcijsko tehnike. To je list papirja, na katerem so narisani prazni krogi, ki so nameščeni drug ob drugem. Predlagam ji, da v kroge (kolikor jih želi), vpiše sebe in osebe, ki jih ima rada in se rada druží z njimi. Za vsakega izbere svojo barvo in jih označi s številkami (po vrstnem redu, kakor jih je vpisovala). Ko izpolni, se pogovoriva o osebah (kdo so, koliko se srečuje z njimi).

5. Progresivno – mišično sproščanje

Je sistematična tehnika za doseganje stanja sproščenosti. Gre za postopno sproščanje mišic telesa. V določenem zaporedju sproščamo 16 glavnih mišičnih skupin na način, da najprej napnemo, nato pa zavestno sprostimo mišice. Pri tem smo pozorni na pravilen način dihanja. Nataša leže na blazino, jaz pa jo besedno in občasno na način, da pokažem na sebi ali preverim pri njej, vodim skozi tehniko sproščanja.

6. Zaključni pogovor

Z Natašo se pogovoriva, kako je doživela srečanje.

Analiza srečanja:

Nataša je pokazala motiviranost za sodelovanje in željo po gibanju in plesu. To je izrazila z besedami kot z aktivnim sodelovanjem pri vseh aktivnostih. Vajo zrcaljenja je že poznala iz sodelovanja v skupinski gibalno plesni delavnici. Pri gibanju je posnemala različne gibe iz vsakdanjega življenja (kuhanje, deljenje hrane). Ob glasbi so na njeno in mojo pobudo nastajali gibi, ki niso bili imitacije nečesa znanega, ampak so bili pri njej delno naučeni oz. videni plesni koraki, delno pa tudi bolj spontani preprosti gibi. Zanimiv je bil proces ustvarjanja preproste strukture iz tega in oblikovanje »malega gibalno plesnega« nastopa, ki ga je na koncu sama izvedla. Sama tega nisem predvidevala, saj je bil moj prvotni namen zgolj narediti vajo zrcaljenja. Iz situacije, ki je kazala na Natašino sproščenost in željo po gibanju in plesu, pa se je to zgodilo iz mojega sledenja trenutni situaciji, tj. sledenju njene motiviranosti za ples in gibanje.

Ob izpolnjeni projekcijski tehniki Sociogram se z Natašo pogovorim o njenih odnosih z osebami, ki jih je vpisala. Poleg sebe je vpisala najprej svojo mamo, nato pa teto N., mamino prijateljico, ki živi v istem bloku. Navdušena pove, da je teta N. noseča in pričakuje dojenčka. Nato je vpisala Saro, hčerko od sestrične, ki je še dojenček. Živi v Italiji in jo je videla le enkrat. Zatem je vpisala vrstnico Petro. Opiše jo kot svojo najboljšo prijateljico, s katero se poznata že od majhnega. Petra je bila njena sošolka, zatem pa se je preselila v drugi del Ljubljane. Od takrat jo je videla le enkrat in si želi, da bi jo več srečevala. Nato nariše moža od tete N., zatem pa sošolko Tino. Tina živi v sosednjem bloku in se zato včasih srečata in igrata izven šole. Vpiše še sosedo B. Je odrasla in se družijo z njeno mamo in njo. Nataša se počuti najbolj povezana z mamo, nato pa navede po naslednjem vrstnem redu osebe: teta N., tetin stric, Saro, Petro, sosedo B. in Tino. Njeni zaupni osebi sta mama in teta N.

Pri progresivnem mišičnem sproščanju je Nataša kazala motiviranost, da izvede vajo pravilno. Ni uspela sprostiti vseh mišic, pogosto je zadrževala dihanje, zato sem jo večkrat opomnila na pravilno dihanje.

Ob zaključku je Nataša povedala, da se je na delavnici dobro počutila. Povedala je, da ji je bilo pred tem čudno, da bova na delavnici sami, potem pa se ji je bilo čisto »v redu«. Najbolj ji je bil všeč ples ob glasbi. Pove, da si želi prihajati redno do konca leta.

Moja razmišljanja in občutki:

Ugotovim, da je delavnica potekala nekoliko več kot eno uro (pribl. 20 min dlje). Sprašujem se, kakšnega pomena je držati se časovnega okvira. Kombiniranje plesno gibalnih aktivnosti in pogovora ter psihodiagnosticiranja (v začetni fazi) zahteva drugačno časovno razporeditev kot zgolj klasično svetovanje ali gibalno plesna aktivnost. Razmišljam v smeri, da je treba oba vidika skrčiti, čeprav se sprašujem, če je vedno smiselno držati se časovnega okvira polne ure ob izvajanju kreativnih aktivnosti, ki potrebujejo svoj čas, hkrati pa se mi zdi refleksija procesa z udeležencem tudi zelo pomembna. Odločim se, da se bom čim bolj poskušala držati časovnega okvira polne ure.

Pomembno se mi je zdelo slediti procesu in s tega vidika je nesmotrno, da bi bile vse aktivnosti vnaprej načrtovane, temveč je smiselno iz opazovanja reakcij in trenutnih okoliščin izpeljati nove aktivnosti.

Med delavnico sem se počutila dobro, kar je bilo verjetno povezano z Natašino motiviranostjo in sodelovanjem. Ob njenem plesnem izražanju in izraženem veselju ob tem sem bila tudi sama vesela.

Drugo srečanje

Dne 13. 1. 2006.

Namen: - psihodiagnostika (ocena gibalnega razvoja)
- izražanje z gibanjem in plesom

Opis srečanja:

1. Izvedba testa ABC gibanje.

Z namenom oceniti Natašin gibalni razvoj oz. preveriti potencialno prisotnost gibalnih težav, sem izvedla testiranje z ABC testom gibanja. Baterija vključuje osem nalog, ki zajemajo vsebinsko oceno spretnosti rok, spretnosti z žogo ter statično in dinamično ravnotežje.

2. Vaja zrcaljenja, gibalno plesna improvizacija v paru

Postaviva se druga nasproti drugi. Nataša prične z gibanjem, jaz zrcalim njeno gibanje. Čez čas dodam glasbo. V gibanju pričnem dodajati svoje gibe (podpiranje, intenziviranje njenega načina gibanja, predstavljanje drugačnih možnosti gibanja). Zrcaljenje se spremeni v skupno gibanje, kjer slediva in druga drugo posnemava.

3. Sproščanje ob glasbi (Enya).

Nataša leže na blazino. Sugeriram ji sproščeno ležanje. Vodeno sproščanje s poudarkom na sproščanju delov telesa in sproščanjem dihanju.

4. Zaključni pogovor

Natašo vprašam po počutju in njenih mislih glede poteka delavnice.

Analiza srečanja:

Nataša je naloge iz ABC testa vzela kot igro in jih z veseljem opravljala. Na podlagi testa se je potrdilo, da pri Nataši ni prisotnih gibalnih težav ter da gibalno dosega povprečne rezultate v svoji vrstniški skupini.

Pri zrcaljenju in nato skupnem gibanju medsebojnega zrcaljenja in improviziranja spontano giba in zmore slediti mojim preprostim gibalnim predlogom. Komunikacija je igriva. Občasno se nasmejeva.

Ob začetku sproščanja Nataša togo leži na blazini. Zateguje nekatere mišice. Postopoma ji kažem sproščeno ležanje in sugeriram sproščanje. Ob koncu je zaznati, da leži bolj sproščeno. Pove, da se po zadnji vaji počuti sproščeno oz. kar zaspano.

Ob zaključnem pogovoru pove, da se je na delavnici dobro počutila. Najbolj se je zabavala ob igravi pri izvajanju ABC testa.

Moja razmišljanja in občutki:

Pred delavnico sem se ob pripravah na testiranje počutila malo nelagodno v smislu, kako bo ona, pa tudi jaz doživela merjenje gibalnih sposobnosti. Test sem ji poskušala prikazati na igriv način. Presenečena sem bila nad Natašinih navdušenjem pri izvajanju ABC testa. Test je resnično vzela kot igro in si prizadevala dobiti čim boljše rezultate. To je tudi meni olajšalo testiranje.

Ugotavljam, da bi za natančnejšo analizo njenega gibanja, plesa in najine komunikacije bilo nujno snemanje z video kamero. Zaradi daljšega izvajanja testa nisem načrtovala zaključnega sproščanja. Nataša je sama izrazila željo po sproščanju. Sprašujem se, ali gre za dejansko potrebo po sproščanju ali za potrebo po ritualu (da se delavnica zaključi na vedno enak način – s sproščanjem).

Tretje srečanje

dne 20. 1. 2006

- Namen:
- podpora, svetovanje v zvezi z vsebinami, ki jih Nataša sama izpostavi
 - psihodiagnostika (Vprašalnik samopodobe, risanje drevesa)
 - individualno izražanje skozi gibanje
 - razvijanje kreativnosti v paru – zmožnosti slediti in voditi
 - ogled in pogovor o video posnetku (snemanje gibalnih aktivnosti, ki jih tik pred tem izvedeva z namenom skupne refleksije dogajanja)
 - sproščanje in učenje sprostitvene tehnike

Opis srečanja:

1. Svetovalni pogovor o izpostavljenem konfliktnem dogodku

Ob začetnem kratkem pogovoru Nataša omeni neugodno izkušnjo, ki jo je ta teden doživela v šoli. Opiše dogodek, kako jo je na izletu neka deklica želela odriniti. Nataša najprej ni naredila nič, ko pa ji je deklica zagrozila, se je umaknila. Pogovoriva se o tem, kako se je počutila, njenih pogledih in kaj vse je možno v takšnih situacijah narediti. Nato se pogovoriva še o drugih izkušnjah, ko ji je kdo grozil, bil nasilen do nje, kaj je naredila in kako si takrat pomagati.

2. Izpolnjevanje Vprašalnika samopodobe

Preberem ji navodila za izpolnjevanje vprašalnika. Nataša sama izpolnjuje vprašalnik in me občasno vpraša za pojasnilo – kadar npr. ne razume kakšne besede. Rezultati so navedeni pri anamnestičnih podatkih.

3. Risanje sadnega drevesa

Natašo prosim, da mi na prazen list papirja nariše sadno drevo. Nato se pogovarjava o drevesu. Kje se nahaja, kakšno je, kaj potrebuje, ali mu kaj manjka ... Interpretacija rezultatov je podana pri anamnestičnih podatkih.

4. Gibalno izražanje (vaja postopnega nadgrajevanja giba iz risbe)

Nataši predlagam, da nariše z levo roko nekaj čačk na prazen list. Nato ji predlagam, da izbere nekaj iz nastalih čačk in jo pokaže z roko, nato pa počasi s celim telesom in na koncu da to prenese v gib skozi prostor.

5. Zrcaljenje (gib in glas)

Zrcaljenje z izmenjavo. Ena je zrcalo, druga se giba in uporablja glas. V trenutku, ko se zrcalo želi spremeniti v drugo vlogo, ploskne in vlogi se zamenjata.

6. Pogled posnetka na kameri

Ogled video posnetkov. Pogovor o tem, kako vidi sebe na kameri in kako doživlja skupno igro. Ali vidi na posnetku kaj drugače oz. kaj novega, kar pred tem ni opazila?

7. Progresivno mišično sproščanje

Opis je že naveden v preteklih zapisih srečanj.

Analiza srečanja:

Nataša je tokrat prvič izkoristila možnost, da pove nekaj o svojih odnosih z vrstniki in konfliktnih situacijah v zvezi s tem. Izpostavi dogodek, ki je ni močno prizadel. Vprašanje je, koliko je šlo za to, da je imela potrebo povedati in se pogovoriti, koliko pa za mojo spodbudo, da lahko pove, če se ji je kaj posebnega zgodilo te dni. Vseeno pa je sama izbrala konkreten dogodek. Pogovor je bil usmerjen v njeno doživljanje, razmišljanje o njenih pogledih in možnih načinih reševanja tovrstnih konfliktov z vrstniki.

Namen risanja in uprizarjanja skozi gib je bil pretvoriti preprost element risanja v gib in to nadgraditi. Sama aktivnost Nataše ni motivirala v kreativen proces raziskovanja in odpiranja različnih gibalnih možnosti, saj se vaja ni razvila in je bila bolj kratka izvedba mojih predlogov. Za to bi bilo treba bodisi dodati druge elemente ali nekaj v izhodišču spremeniti.

Zrcaljenje je potekalo tako, da je omogočalo sprotno zamenjavo vlog glede na najino lastno presojo. Zanimivo je, da je ob mojem predlogu, da lahko uporabiva glas, Nataša sprva oblikovala glasove, nato pa tudi spontano govorila. Nataša ni imela težav voditi, biti pred ogledalom. Njeno gibanje je zajemalo predvsem gibanje rok, s časom tudi nog. Veliko je bilo poskokov in vrtenja. V trupu se skoraj ni gibala. Časovno je bila ona daljši čas v vlogi osebe, ki vodi, kar pomeni, da je ona prej kot jaz dala iniciativo, da vodi. Ob koncu se je razživela tudi z glasom. Najprej je momljala melodijo, nato pa je pričela govoriti. Stavki se med seboj sprva niso logično povezovali, v nadaljevanju pa je postala učiteljica, ki stoji pred razredom in govori učencem, kaj bodo danes počeli.

Pri skupnem ogledu video posnetkov je bila Nataša navdušena. Prvič se je opazovala na kameri, zato je bila njena pozornost usmerjena v to, kakšen je njen videz. Presenečena je bila nad svojim glasom. Povedala je, da ji je posnetek všeč in da ji je všeč, kaj sva počeli. Izrazila je tudi željo, da bi posnetke videla mama ali njena sošolka.

Moja razmišljanja:

Iz Natašinih reakcij je zaznati, da je snemanje aktivnosti z video kamero ni zavrlo, ampak jo je še dodatno motiviralo za aktivnosti. Snemanje s kamero omogoča videti veliko, kar bi lahko z običajnim opazovanjem ob hkratni udeležbi izpustili. Pri tem se seveda postavi vprašanje, kaj opazovati.

Vaja zrcaljenja z vmesnimi prekinitvami in menjavo vlog s strani zrcala omogoča voditi gibanje, slediti in možnost izbire odločanja, kdaj iz sledenja preideš v vodenje. Zdi se, da je Nataša uživala zlasti v vlogi vodenja. Slednje se je še dodatno potrdilo, ko je ob gibanju samoiniciativno izbrala vlogo učiteljice. Znala je tudi biti pozorna in slediti mojemu načinu gibanja. Iz navedenega bi seveda z določeno previdnostjo in pridržkom sklepali, da Nataša rada prevzema vodilno vlogo v odnosih. Z gibalnega vidika pa se zdi pomembno spodbuditi jo, da pri gibanju uporabi celo telo (tudi trup) ter da izkusi različne kvalitete gibanja (tudi z vidika hitrosti in pretočnosti gibanja).

Četrto srečanje

dne 24. 1. 2006

Namen: - psihodiagnostika (odnosi z vrstniki)

Opis srečanja:

1. Izpolnjevanje projekcijske preizkušnje Sociogram: jaz in moj razred.

Nataši predstavim projekcijsko tehniko Družinski sociogram. To je list papirja, na katerem so narisani prazni krogi, ki so nameščeni drug ob drugem. Predlagam ji, da v kroge vpiše sebe in vse sošolke in sošolce. Za vsakega izbere svojo barvo in jih označi s številkami (po vrstnem redu, kakor jih je vpisovala). Ko izpolni, se pogovoriva o njenih odnosih z njimi. Sebi najbližje vpiše fanta, do katerega goji simpatijo. O tem se sicer ne pogovarja s sošolkami in sošolci in želi, da povedano ostane zaupno.

2. Izpolnjevanje projekcijske preizkušnje Nedokončani stavki: odnosi z vrstniki.

V nadaljevanju ji predstavim projekcijsko tehniko Nedokončani stavki na temo odnosov z vrstniki, ki jo sestavim z namenom ugotavljanja njenega doživljanja odnosov z vrstniki. Stavki niso zaključeni. Prosim jo, da jih dokonča tako, da napiše tisto, kar ji najprej pride na misel. Razložim ji, da ni pravih in nepravilnih zaključkov in da napiše karkoli, kar ji pride na misel. Ko izpolni, skupaj pogledava, kar je zapisala in se o tem pogovoriva.

3. Pogovor

Pri pogovoru o vrstnikih pove, da ji je že včasih kdo rekel, da je debela. Vprašam jo, kako ona sebe vidi in kaj si želi. Reče, da bi bilo dobro, da bi malo shujšala. To ji je rekla zdravnica, mama, pa tudi sama tako misli. Hkrati pove, da je ona zadovoljna s svojim videzom. Pogovor o tem, kako se prehranjuje, njenih dosedanjih poskusih, da bi shujšala. Pove, da jo mama podpira pri hujšanju, vendar pa sama ne posega preveč v način Natašinega prehranjevanja. Zaznati je, da je Nataši ob pogovoru nekoliko nelagodno. Nataši povem, da se lahko o tem kdaj več pogovoriva in ji ponudim podporo oz. pomoč pri doseganju njenih želja.

Analiza srečanja:

Z namenom, da pridobim diagnostične podatke v začetni fazi obravnave, sem srečanje namenila izključno diagnostiki. Srečanje je potekalo izven običajnega rednega tedenskega termina. Nataši sem razložila namen srečanja oz. diagnostike na njej sprejemljiv način, kar je sprejela in s pripravljenostjo sodelovala v predlaganih aktivnostih. Ugotovitve so navedene pri anamnestičnih podatkih. Zaznati je, da doživlja sebe v fizičnem pogledu kot izstopajočo med vrstniki in s tem lahko deležno neugodnih komentarjev vrstnikov. Ob pogovoru o tem je zaznati njeno zadrego in željo, da se umakne pogovoru o tem. Na podlagi tega načrtujem vprašanje telesne podobe obravnavati tudi preko neverbalnih aktivnosti oz. preko tehnik gibalno plesne terapije.

Peto srečanje

dne 27. 1. 2006

Namen: - psihodiagnostika

- vživljanje v različne situacije, izražanje čustev, opazovanje sebe in zaznavanje svojega čustvenega stanja
- prepoznavanje dogodkov, ki sprožajo različna čustva in povezava teh s telesnim reagiranjem in doživljanjem
- občutenje lastnega telesa, zaznavanje svoje telesne podobe

Opis srečanja:

1. Pogovor

Nataša prične spontano pripovedovati o sošolcu, ki je nasilen do ostalih v razredu. Pogovoriva se o tem, kako ona vidi sošolca, kako se počuti ob njem in kaj lahko naredi v primeru, da bi bil nasilen do nje.

2. Izpolnjevanje projekcijske preizkušnje Nedokončani stavki: Čustveno reagiranje.

Izpolni projekcijsko tehniko Nedokončani stavki na temo čustveno reagiranje. Skupaj pogledava, kar je zapisala in se o vsebini na kratko pogovoriva.

3. Ogrevanje-razgibavanje

Skupaj razgibava posamezne dele telesa. Predlogi potekajo izmenično: moj predlog, njen predlog, s tem da je cilj razgibati vse dele telesa.

4. Gibalno izražanje ob glasbi: gibanje iz posameznih delov telesa

Voden ples na način, da je poudarek na gibanju posameznih delov telesa: roke, noge, boki, vrat, glava ter na koncu celega telesa. Glasba: Magnifico.

5. Izražanje čustev skozi gib

Nataši predlagam, da se vživlja v različna čustvena stanja tako, da pomisli na neko situacijo, ob kateri je/bi doživljala izbrano čustvo. Ob tem naj s telesom poskuša izraziti to stanje: način, kako stoji, se giba v prostoru, lahko uporabi tudi besede. Nataša izrazi naslednja stanja: jezo, veselje, strah, nemir in sramežljivost.

6. Risanje telesnega zemljevida

Nataša leže na večji kos bele lepenke. Z voščenko obrišem njeno telo. Ogleda si svoj telesni obris. Pogovoriva se o njenih opažanjih sebe ter kje in kako občuti različna čustva v telesu. Predlagam, da z barvami po lastnem izboru to nariše na risbi telesnega zemljevida.

7. Progresivno mišično sproščanje

8. Pogovor, zaključek

Pogovor, kako je doživela srečanje.

Analiza srečanja, moja razmišljanja:

Nataša je prišla na srečanje pod vtisom dogodkov v razredu. Pogovorili sva se o vedenju sošolca, ki se vede do drugih otrok agresivno. Njena občutja so prišla na dan pri izpolnjevanju projekcijske tehnike, kjer je izrazila strah in sovraštvo do sošolca. Zaznati je, da ima Nataša nekoliko razvite nekatere strategije reagiranja v konfliktnih situacijah in v primeru nasilnega vedenja vrstnikov. Zmore poiskati pomoč in se postaviti zase. Pogovor ji je ponudil potrditev ustreznega reagiranja in različnih možnosti reševanja tovrstnih težav kot tudi sprejetje njenih občutkov in misli.

Pri gibanju oz. plesu iz posameznih delov telesa je zaznati, da se Nataša najtežje giba s trupom. V gibanju deluje težka in okorna, vendar motivirana za ples. Pri izražanju različnih čustev s telesom je Nataša hitro izrazila čustva v drži, gibanju in tudi z besedami. Pri tem je uporabila nekatere svoje življenjske situacije.

Risanje telesnega zemljevida je imelo namen priti v stik z lastno telesno podobo, videti odnos do telesa in povezavo čustvenega doživljanja s telesom. Nataša je pričela z barvanjem svoje podobe glede na občutke. Zaznati je bilo, da je v nadaljevanju risala iz užitka ob spontanem izražanju z barvanjem, manj z vidika zaznave lastnih čustev in povezave s telesom. Skleпам, da predlog ni bil toliko v skladu z njenimi interesi kot morda tudi zmožnostmi. Zato jo spodbudim, da telesni zemljevid barva spontano, po svojih željah. Zanimivo je, da je Nataša želela, da telesni zemljevid posnamem s kamero. Bil ji je všeč. Predlagala je, da bi tudi ona mene obrisala. Pogovoriva se o tem, kakšen bi bil moj telesni zemljevid, kako bi se razlikoval od njenega. Nataša komentira, da bi bil višji. Ko jo vprašam, če bi bilo še kaj drugače, malo pomisli, nato pa reče, da ne. Slednje se mi zdi zanimivo z vidika njenega doživljanja lastnega telesa. Telesni zemljevid je jasno kazal njeno močnejšo postavbo. Iz njenega načina reagiranja bi sklepali, da se Nataša telesno dobro sprejema, kar je z vidika njene (telesne) samopodobe ugodno. Ostaja pa odprto vprašanje njene realistične percepcije. Koliko se dejansko realistično zaznava oz. koliko ubesedi vse svoje dejanske občutke in misli pred mano?

Ob zaključeni zadnji vaji je čas najinega srečanja ravno potekel. Nataša je izrazila željo po sproščanju. Odločim se, da izvedeva še sprostivno tehniko, kljub temu da je čas srečanja že potekel. Ob zaključku Nataša pove, da jo sproščanje uspava in ji je všeč. Pove, da se je na delavnici dobro počutila. Najbolj se je zabavala ob risanju telesnega zemljevida.

Ugotavljam, da je moja ideja povezave telesnega in doživljajskega preko predvidenih vaj delovala šablonsko.

Pri gledanju video posnetkov opazim, da pri vodenju vaj preveč hitim in da je potreben daljši čas za občutenje in gibanje posameznega dela telesa.

Šesto srečanje

Dne 3. 2. 2006

Namen: - videti sebe, svoje gibanje na video posnetku in se pogovoriti o svojem doživljanju sebe in aktivnostih

- razširiti vzorce, načine gibanja (npr. gibanje trupa, pretočno gibanje telesa)
- kreativno izražanje skozi gibanje in uporabo predmeta (individualno in v paru)
- pozornost in orientiranje v prostoru brez uporabe vida, preusmeritev pozornosti na druge čute in notranje doživljanje
- psihodiagnostika (odnos z mamo)

Opis srečanja:

1. Skupni ogled posnetkov prejšnjega srečanja.

Z Natašo si ogledava posnetke iz prejšnjega srečanja (izražanje čustev, telesni zemljevid) in se ob njih pogovoriva (kako je doživljala, kaj opaža na posnetkih).

2. Vodeno razgibavanje ob afriški glasbi (Farafina: Nemako).

Nataša sledi usmerjenemu razgibavanju delov telesa, ki se postopoma spremeni v ples. Poudarek je na tekočem, prelivajočem gibanju posameznih delov telesa in na koncu celotnega telesa.

3. Ples z ruto.

V nadaljevanju iz začetnega ogrevanja in plesa spodbudim Natašo, da nadaljuje s plesom z večjo svileno ruto. Predlagam ji, da odkriva, kaj vse lahko z ruto počne in kako se giba, pleše z njo. (glasba: Salif Keita). V nadaljevanju se ji pridružim in skupaj pleševa, se gibava z ruto.

4. Ples z zaprtimi očmi

Ples z zavezanimi očmi na glasbo po izboru Nataše (židovska glasba; The Burning bush: Rad Halaila). Predlagam ji, da pleše, se giba spontano in je pozorna na prostor.

5. Izpolnjevanje projekcijske tehnike Moja čustva do (MCD) v odnosu do matere.

Nataša izpolni lestvico Moja čustva do (v odnosu do matere). Nato se pogovoriva o odnosu z mamo, o tem, kako skupaj preživljata čas, kdo o čem odloča, v kakšnih situacijah pride do konfliktov med njima in kako jih razrešita.

6. Ogled video posnetkov, pogovor

Skupaj pogledava posnetke današnjega srečanja (ples z ruto – individualno, v paru in ples z zaprtimi očmi).

Analiza srečanja, razmišljanja:

Ob gledanju posnetkov prejšnjega srečanja Nataša pove, da se med aktivnostmi ni počutila slabo, se je pa v primerjavi s plesnimi improvizacijami in igrami ob ABC testiranju manj zabavala, ji ni bilo tako všeč. Tega sicer ni znala bolj obrazložiti. To se ujema z mojimi razmišljanji, da sem pri prejšnjem srečanju sledila svojim namenom, ki sem jih že navedla, vendar pa so bile aktivnosti manj žive. V njih ni bilo toliko spontanosti, igre, bolj so sledile konceptom. Npr. odločiti se, da boš izrazil neko čustvo je že v sami osnovi protislovno spontanosti. Poleg navedenega se mi zdi pomembno, kako se sam kot svetovalec oz. plesni terapevt počutiš med srečanjem, da si vzameš dovolj časa za razvoj neke aktivnosti, koliko slediš trenutnemu počutju in možnostim in ne strogo idejam, kaj si načrtoval. Sicer aktivnosti postanejo »šolske naloge«. Zdi se, po mojem doživljanju kot tudi po opažanjih in povratnih informacijah Nataše, da je bilo prejšnje srečanje bolj izvajanje aktivnosti z manj »kreativnega naboja«.

Nataša je sledila mojemu razgibavanju, ki je prešlo v ples. Pri tem se je pričela gibati tudi s trupom, sledila je mojim predlogom, načinom gibanja. S časom se je sledenje spremenilo v spontan skupen ples.

Ob plesu z ruto je Nataša preizkušala različne načine gibanja in plesa z ruto. Ob tem se je zabavala, kar je bilo vidno po njeni obrazni mimiki in občasnemu smehu. Skupen ples z ruto je dodal še nove elemente in vnesel možnosti novih medsebojnih interakcij z medijem rute: narediti nekaj skupaj, drugemu nekaj narediti, mu vzeti, ga »udariti«, »pobožati« z ruto, skriti sebe ali drugega za ruto. Komunikacija je bila igriva in spontana.

Pri plesu z zaprtimi očmi je Nataša izbrala živahno glasbo in v skladu z njo tudi bolj dinamično plesala. Med plesom je po določenem času prenehala plesati in povedala, da se ne počuti dobro, ker ne vidi in jo skrbi, da se bo udarila.

Z izpolnjevanjem lestvice Moja čustva do in pogovorom sem dobila še več podatkov o Natašinem odnosu z mamo in njenem življenju.

Ob koncu se pogovoriva o tem, kako je doživela srečanje. Povedala je, da ji je bil všeč ples z ruto, ni pa se dobro počutila pri plesu z zaprtimi očmi zaradi že omenjenega strahu.

Sedmo srečanje

dne 10. 2. 2006

Namen: - ocena sposobnosti ustvarjalnega mišljenja skozi gibanje s pomočjo Torrancovega Testa Thinking Creatively in Action and Movement (TCAM)
- kreativno izražanje skozi gibanje, ples in uporabo predmeta (izhajajoč iz Natašinega predloga)

Opis srečanja:

1. Izvedba Torrancovega testa Mislimo ustvarjalno v gibanju

Nataši predstavim zaporedoma aktivnosti testa: Na koliko različnih načinov lahko hodiš ali tečeš iz ene točke do druge? Ali se lahko gibaš kot ...? Na koliko različnih načinov lahko daš kozarček v koš? Koliko različnih stvari lahko narediš s kozarčkom?

2. Gibalno plesna improvizacija (z ruto, brez rute)

Na srečanje je Nataša samoiniciativno prinesla svojo ruto in glasbo po njenem izboru (Bepop). Izrazila je željo, da bi plesala z ruto.

Analiza srečanja, razmišljanja:

Pri izvajanju nalog za ocenjevanje sposobnosti kreativnega mišljenja skozi gibanje sem zaznala, da je Nataša potrebovala kar nekaj motiviranja za izvajanje nalog. Večkrat sem jo poskusila spodbuditi, da izvede neko aktivnost na več načinov. Ko je predlagano aktivnost izvedla na nekaj načinov, ji je to zadostovalo, na mojo spodbudo pa je nato izvedla nalogo še na nekaj novih načinov. Zaznati je bilo, da ji to ni predstavljalo posebnega izziva in za nalogo ni bili zelo motivirana, kar je tudi z besedami izrazila. Sprašujem se o primernosti testa in možnih načinih ocenjevanja kreativnosti. Zdi se mi, da test zajema aktivnosti, ki lahko kažejo na večjo ali manjšo kreativnost skozi gibanje, vendar med pristopom, ko nekdo dobi nalogo narediti neko aktivnost na čim več načinov, in med načinom, ko nekdo znotraj procesa igre spontano razvija različna gibanja in reševanja nekega problema, obstaja razlika. Sprašujem se, koliko sta omenjena procesa primerljiva in ali je možno ocenjevati kreativnost preko standardiziranih nalog.

V nadaljevanju je Nataša izrazila željo plesati z ruto, ki jo je tokrat sama prinesla od doma. Prav tako je imela s seboj svojo glasbo. Tako sva se najprej skupaj gibali ob glasbi z ruto. Pri tem sva izmenjevali vodenje oz. iniciativo za različne aktivnosti. Ob naslednji pesmi je Nataša spontano plesala. Zaznati je bilo, da Nataša v plesu uživa in je sproščena. Pri gibanju je uporabila cel prostor in raznovrstne načine gibanja in igre z ruto. Občasno je tudi pela. Ob koncu je v pogovoru potrdila zadovoljstvo in navdušenost nad plesom z ruto ob glasbi.

Osmo srečanje

dne 17. 2. 2006

Namen: - kreativna uporaba predmeta ob gibanju (individualno)

- ples v paru: dati pobudo, voditi, slediti
- slediti gibanju, ki spodbuja druge kvalitete gibanja (ritem, uporaba prostora, pretočnost gibanja, gibanje celega telesa)
- psihodiagnostika (odnos z očetom)

Opis srečanja:

1. Ogrevanje: podajanje balona

Ogrevanje poteka na način, da si podajava balon z različnimi deli telesa.

2. Gibalna improvizacija z žogo ob glasbi

V nadaljevanju ji predlagam, da preizkuša različne možnosti gibanja z balonom. Dodam glasbo po njenem izboru (Bregovič: Ederlezi). Zaradi težav pri gibanju balona nadomestiva balon z žogo. Počasi se oblikuje struktura gibalnih elementov z žogo, ki jo ponovi ob glasbi.

3. Zrcaljenje

Skupen ples ob glasbi tako, da izmenjuje ena vodi ter druga sledi. S ploskom nakaževa, da si prevzel vodenje. Ob vodenju sem vnašala gibalne kvalitete, ki so manj prisotne v Natašinem gibalnem profilu (tj. gibanje s celim telesom, pretočno gibanje, uporaba različnih prostorskih možnosti).

4. Pogovor o odnosu z očetom in družini

Z Natašo se pogovorim o njenem odnosu z očetom. Pogovarjava se o tem, kako pogosto se vidita, kako vidi svojega očeta, kaj si ona želi, kakšen je odnos matere do stikov z njim.

5. Zaključek – pogovor o doživljanju srečanja

Pogovor o doživljanju srečanja (kako se je počutila, kaj si je najbolj zapomnila)

Analiza srečanja, razmišljanja:

Igre z balonom nisem načrtovala. V prostoru so bili baloni in Nataša je izrazila željo po igri z njim. Improvizacija z balonom se ni razvila. Pri metanju balona se je ta gibal v smeri, ki jih Nataša ni znala predvideti in motil njeno željo po oblikovanju strukture, ki si jo je zamislila. Zato sva balon zamenjali z žogo. Glasbo je izbrala po svojih željah. Z žogo se je improvizacija nekoliko bolj razvila, vendar pa je imela Nataša in tudi jaz občutek, da nekako ni pravo oz. se ni razvilo, da bi vzbujalo zadovoljstvo. Pri ugotavljanju zakaj ne, imam v mislih več idej. Sprašujem se, ali bi bilo treba uporabiti drugačno glasbo, drug predmet (ali brez) ali drugačen pristop. Odgovora v tem trenutku ne vem.

Posnetek zrcaljenja sem analizirala z naslednjih vidikov: iniciativa za vodenje gibanja, zmožnost sledenja, kvaliteta gibanja z vidika: gibanje celotnega telesa, uporaba prostora, hitrost, teža in pretočnost gibanja. Časovno sva z Natašo približno enako vodili in sledili gibanju drugi. Pri Natašinem gibanju je prevladovalo gibanje rok in nog, glede na prostor pa vrtenje okoli osi, gibanje v krogu in gibanje naprej nazaj v prostoru. Gibanje je bilo po ritmu oz. hitrosti približno enakomerno in v skladu z ritmom glasbe. Sama sem najprej uporabila predvsem gibanje rok, nog, proti koncu pa gibanje s trupom, počasnejše bolj pretočno gibanje in drobne fine gibe. Nataša je bila pozorna in je bolj sledila mojemu gibanju. Težje je sledila gibanju delov telesa, ki jih je manj vajena, in načinom, ki so njej tuji. Je pa tudi tem zmogla slediti do neke mere. V gibanju je na splošno nekoliko težka, okorna in počasnejša.

Razmišljam, da bi bilo dobro vnaprej spodbujati gibčnost celotnega telesa, razvijati pretočnost in lahkost gibanja.

Deveto srečanje

dne 3. 3. 2006

- Namen: - fizično sproščanje in razvijanje novih načinov, kvalitete gibanja (gibanje, ples s celim telesom, lahkotno in pretočno gibanje)
- spodbujanje igre, kreativne uporabe gibanja, glasu in predmetov v interakciji (omogočanje, da notranje vsebine postanejo izražene navzven, ubesedene in »preigrane« v interakciji)
 - sproščanje

Opis srečanja:

1. Ogrevanje: razgibavanje ob glasbi

Ogrevanje poteka na način razgibavanja posameznih delov telesa. S časom se razgibavanje razširi v gibanje in ples po celotnem prostoru. Glasba po Natašinem izboru: Oliver Dragojevič.

2. Gibalni in glasovni dialog, prehod v spontano igro s predmeti – brez glasbe

Gibalni dialog, ki se nadgradi v dialog z uporabo predmetov, glasu in besed. Vaja poteka v tišini. Povem, da se bova pogovarjali med gibanjem. Pozornost je usmerjena predvsem druga na drugo, delno pa tudi na okolico. Pogovarjava oz. komunicirava med sabo z gibom in glasom. S časom skozi ta proces v dialog vpeljeva tudi predmete iz okolice (stol, blazino). Na moj predlog nekatere akcije ubesediva in nadgradiva z idejami, kaj pomenijo in kam se razvijajo.

3. Skupni ples ob glasbi

Pleševa ob glasbi po njenem izboru (Severina), brez navodil. Individualen ples in ples s pozornostjo, v skupnem ritmu z drugim.

4. Pogovor

Pogovor o vsebinah, ki jih Nataša sama izpostavi. Pogovoriva se o njenem doživljanju, željah, njenem načinu reagiranja.

Nataša pove, da je bila danes povabljena na rojstni dan k prijateljici (sošolki). Ker nima mama lastnega prevoza, bi morala iti takoj po pouku, prav tako bi morala pri sošolki prespati, česar pa si ne želi. Pove, da bo imela kmalu tudi sama rojstni dan, vendar prijateljic ne bo mogla povabiti domov, ker imata z mamo le eno sobico. Nataša doživlja lastno materialno prikrajšanost, kar vpliva tudi na njene socialne odnose. Ob svojem rojstnem dnevu bo vrstnike pogostila v šoli, česar se tudi veseli.

Z Natašo pogledava video posnetek preteklega srečanja in se ob njem pogovoriva o najinih opažanjih in občutkih.

5. Progresivno mišično sproščanje

Analiza srečanja, moja razmišljanja:

Občutek sem imela, da je vaja spontanega dialoga z gibanjem, glasom in nato v nadaljevanju s predmeti in besedami pomenila korak naprej v stopnji sproščenega izražanja Nataše v gibanju, z glasom in nato v nadaljevanju ob uporabi predmetov in besed. Tudi najina komunikacija v tem je bila zelo igriva in dinamična. Znotraj tega je Nataša izrazila dele sebe, prav tako se je izrazil najin odnos. V igri je prišlo do bitke, v nekem trenutku je Nataša prevzela vlogo vodje. Določila je pot nadaljnje aktivnosti in kazala dominanten odnos do

mene, omejila moje gibanje z različnimi predmeti ter simbolno izražala agresijo v odnosu do predmetov. S časom sem v igri opustila vlogo podrejene in se v igri postavila v vlogo nekoga, ki omogoča, da se Nataša izraža v svojih idejah in gibih.

Analiza celotne vsebinske aktivnosti in opazovanja posnetkov vidim kot zelo zgovorno govorico najinih individualnosti in medsebojne interakcije. Nataša je znotraj igre izrazila svoje dominantne in agresivne težnje, prav tako je znotraj igre dobila ustrezen okvir in omejitve. Skozi sproščeno skupno igro pa je bil ustvarjen občutek povezanosti. Zaznati je bilo, da je bila ob začetnem glasovnem izražanju Nataša nekoliko negotova, nato pa se je začela bolj sproščeno glasovno izražati. Verjetno je bila za doseganje tega stanja pomembna postopnost procesa. Tišina je bila pomembna, saj ni omejevala ali usmerjala gibanja. Uporaba glasu je pomenila dodatno sprostitev in razvoj v nadaljnjo igro in ubeseditev dogajanja.

Nataša izraža zadovoljstvo glede izvedenih aktivnosti. Najboljše ji je bilo plesati ob glasbi.

Deseto srečanje

dne 10. 3. 2006

- Namen: - videti sebe, svoje gibanje, glas, aktivnosti na video posnetku in se pogovoriti o svojem doživljanju
- sproščanje z razgibavanjem
 - kreativno izražanje z risanjem, pisanjem in oživitv oblikovanega skozi gibanje in glas

Opis srečanja:

1. Ogled video posnetkov in pogovor
Ogledava si posnetek gibalno-glasovnega dialoga, ki je prešel v igro s predmeti. Vprašam jo po njenem videnju in doživljanju dogajanja. Komentira, da ji je bila aktivnost všeč in zabavna. Ob gledanju se pogosto nasmehne. Najbolj ji je bila všeč domišljajska igra z letalom.
2. Ogrevanje, razgibavanje ob glasbi
Razgibavanje ob glasbi po njenem izboru (Huba buba). Posamezni deli telesa, uporaba prostora.
3. Risanje treh živali, oseb, rastlin, poklicev po lastnem izboru
Nataši predlagam, da izbere tri bitja: živali, rastline, osebe, pravljlična bitja, poklice in jih nariše na tri ločene liste.
4. Pisanje zgodbe, opisa izbranih bitij
V nadaljevanju ob vsaki risbi napiše zgodbo: opis, dogajanje, doživljanje.
5. Gibalno izražanje izbranih bitij
Predlagam ji, da se spremeni v narisana bitja in v prostoru in z gibanjem (lahko tudi z glasom) izrazi bivanje, gibanje, vedenje izbranih bitij.
6. Pogovor o njenem doživljanju srečanja.

Analiza srečanja:

Nataša je narisala zajčka, rožo (tulipan) in muco. Vsa bitja je narisala čez cel list. Zajček je tako velik, da ga ni uspela celega narisati na list papirja. V nadaljevanju je opisala izbrani živali in rožo. Prva opisa sta bolj »šolska« v smislu zajec je travo, korenje, ima dva uhlja, telo je pokrito z dlako. Zadnji opis muce je bolj izpoveden in osebni. Npr. moja muca je zelo zvita. Giba se hitro, je zelo nerodna. Rada se igra z žogo. Pri izražanju izbranih bitij v gibanju

je zajca prikazala šablonsko (kazalca ob glavi in skakanje). Pri izražanju muce je bilo njeno gibanje manj šablonsko in nekoliko bolj individualno oz. značajske obarvano.

Moj namen je bil spodbuditi, da se preko risanja, pisanja in v zadnji fazi preko gibanja na kreativen način izluščijo in izrazijo osebne vsebine. Zanimivo je, da je bil način izražanja v večji meri bolj šablonski oz. izražen preko vajenih šablonskih prikazov. Pri zadnji risbi, opisu in izrazu je njen izraz postal bolj oseben. Vprašanje je, ali je bilo to pogojeno s tem, da je bil to že tretji opis, ali pa je bilo pogojeno z izborom bitja, s katerim se je ona identificirala. Iz opazovanja in pogovora z njo izhaja, da je rada risala, manj blizu pa ji je bilo pisanje in gibalno izražanje, čeprav je sodelovala in ni bila do tega odklonilna.

Enajsto srečanje

Dne 17. 3. 2006

Namen: - svetovanje v zvezi z izpostavljenostjo težavo

- kreativno izražanje preko gibanja (individualno in v paru),
- oblikovanje ponovljive strukture gibanja na glasbo po svojem izboru in v lastnem gibalnem izrazu
- povezovanje petja in gibanja

Opis srečanja:

1. Pogovor o dogodku, ki ga izpostavi

Ob začetku delavnice opiše dogodek, kako jo je sošolka pri malici s komolcem udarila po glavi. Pogovoriva se o okoliščinah dogodka, o njenem doživljanju, razmišljanju in reagiranju.

2. Ogrevanje: žoganje

Nataša izrazi željo, da bi se žogali. Žoganje na različne možne načine.

3. Gibalno plesno izražanje, sledenje Natašinih predlogom aktivnosti (skupen ples, izbor določenih plesnih elementov, nato postopno oblikovanje gibalnih vzorcev v celoto, žoganje, ples in petje po Natašinem izboru)

Skupen ples na glasbo po njenem izboru (Sidharta). V nadaljevanju ponavlja nekatere gibalne elemente, ki so nastali med improvizacijo: ob glasbi in brez nje. Nato jih sestavlja v celoto. Improvizacijo zaključiva tako, da Nataša sama pleše ob glasbi oblikovane gibalne elemente, nekaj pa tudi doda novih. V nadaljevanju Nataša vzame žogico in reče, da se želi igrati z žogico. Vprašam jo po njenih idejah igre z žogo. Želi si podajati žogico. Nekaj časa si podajava žogico, nato pa predlagam nove načine igre z žogo: podajanje žogice z različnimi deli telesa, podajanje žoge ob glasbi z vključevanjem plesa. Ob zaključku glasbe predlagam nadaljevanje gibanja na glasbo, ki nama je ostala v spominu (ob tistem petju melodije). Nataša poskuša, a ji je to tuje in ne želi. V nadaljevanju zapoje bosansko pesem, ki ji je všeč ob hkratnem gibanju, plesu.

4. Pogovor

Z Natašo se pogovoriva o njenem doživljanju srečanja.

Povedala je, da je najbolj uživala ob žoganju in plesu (ko je sama plesala). Zdi se ji dobro, da obe predlagava različna gibanja, da se prepletajo njeni in moji elementi.

Analiza srečanja, moja razmišljanja:

Ko Natašo ob začetku srečanja vprašam po počutju in dogodkih v zadnjem tednu, pove, da se dobro počuti. Izpostavi konflikten dogodek v odnosu s sošolko. O tem se pogovoriva. Iz

pogovora pa je razbrati, da Nataši naveden dogodek ni vzbudil večje stiske in da ima dobro razvite strategije asertivnega vedenja.

Nataša rada pleše na glasbo po svojem izboru. Pri skupnem gibanju ustvarja nove gibe kot tudi zrcali moje, pri čemer nastajajo novi elementi. Izraža zadovoljstvo nad tem, da se oblikuje nato ponovljiva struktura, ki jo sama ob glasbi nato ponovi kot »na predstavi«.

Med srečanjem večkrat izrazi željo, da bi se žogali. Njen predlog sem upoštevala, pri čemer sem poskušala vnesti nove ideje in elemente možne igre in podajanja žoge preko svojih predlogov in spodbujanja njenih idej. Iz Natašinega vedenja sem opazila, da uživa ob žoganju in ne izraža želje po novih pristopih »žoganja«. Sprašujem se, ali je ideja ustvarjati novo, raziskovati preko predmetov, gibanja, glasbe do neke mere bolj moja ideja, kaj bi bilo dobro za Natašo in manj Natašina potreba. Zaznavam, da sem se znašla v situaciji zmedenosti, ko se sprašujem, kaj pravzaprav delava. Kaj želim zares doseči in kaj bi bilo zares dobro za Natašo? Koliko upoštevati njene predloge, koliko izhajati iz svojih? Kakšni naj bodo moji predlogi vnaprej? Ali bi bilo treba uporabiti nove metode za spodbujanje kreativnosti preko gibanja? Ali potrebuje kaj drugega?

Dvanajsto srečanje

dne 24. 3. 2006

- Namen: - fizično sproščanje in razvijanje novih načinov, kvalitete gibanja (gibanje, ples s celim telesom, lahkotno in pretočno gibanje)
- kreativno izražanje z gibanjem, kreativna uporaba predmeta ob gibanju (individualno in v paru)
 - nevidno doživljanje okolja, zaupanje v partnerja in prepustitev vodenja drugemu, vodenje drugega in prevzemanje odgovornosti zanj
 - videti sebe, svoje gibanje, glas, aktivnosti na video posnetku in se pogovoriti o svojem doživljanju

Opis srečanja:

1. Ogrevanje

Podam žogo in povem besedo ali stavek. Podajanje na različne načine.

Nataša izbere glasbo po svojem izboru (Bepop). Hoja po prostoru. Vodim razgibavanje delov telesa v gibanju (roke, noge, trup, vrat, glava), ki na koncu preide v gibanje, ples s celim telesom.

2. Ples z ruto.

Nataša se giblje z ruto v tišini na različne načine. Na njen predlog, da bi imela nastop z ruto, izbereva glasbo, na katero pleše (snemanje z video kamero), nato pa se na njen poziv tudi jaz priključim v gibanju in plesu z ruto.

3. Vodeno: hoja z zavezanimi očmi

V nadaljevanju predlagam, da druga drugo vodiva z zavezanimi očmi po prostoru. Nataša pove, da ne želi imeti zavezanih oči. Dogovoriva se, da najprej ona mene vodi po prostoru, nato pa jaz vodim njo (ima zaprte oči brez rute).

4. Ogled video posnetkov in pogovor

Pogledava si posnetek in se pogovoriva o njenem doživljanju srečanja. Nataša pove, da ji je bil najbolj všeč ples brez rute (pri ogrevanju) in žoganje. Pri ruti je imela občutek, da se mora ves čas »ukvarjati z njo« in da ni imela več idej, kaj naj z njo počne. Gibanja z zavezanimi očmi jo je bilo strah. Z zaprtimi očmi ji je bilo lažje.

Analiza srečanja, moja razmišljanja:

Pri vaji »zaupanja«, tj. vodenja »slepega«, je bilo Natašo preveč strah hoditi z zavezanimi očmi, zato je imela oči zaprte. Ko je vodila mene, me je vodila hitro in na način, da sem se zadela ob predmete. Ob mojih povratnih informacijah je s časom postala bolj previdna in me vodila bolj »z občutkom«. Pri mojem vodenju nje z zaprtimi očmi na začetku hodi s priprtimi očmi, s časom pa postane bolj sproščena in ima zaprte oči.

Nataša je med delavnico večkrat izrazila željo, da bi se žogala. Uresničila sem njeno željo, vendar v časovno manjšem obsegu. Nataša je poskušala doseči, da bi se žogali daljši čas in je glasno izrazila nezadovoljstvo v smislu, da mora biti vse po moje. Sprašujem se, koliko slediti njenim trenutnim željam, koliko svojim idejam o tem, kaj bi bilo dobro ali smiselno razvijati. Moji predlogi so večinoma povezani z upoštevanjem njenih želja, del predlogov pa izhaja iz mojih konceptov, npr. razširiti njene načine gibanja, razvijati nove kvalitete gibanja, jo spodbujati v kreativnem izražanju. Razmišljam, da se v najinem odnosu kažejo Natašine tendence po dominanci in uveljavljanju svojih zahtev na eni strani, pri meni pa se pojavljajo vprašanja o tem, kaj so smiselni cilji in pristopi obravnave in kaj ne. Odprto ostaja vprašanje, koliko spodbujati drugega v razvijanju vidikov, ki jih drugi zaznavamo kot pomembne. Ter do kakšne mere nekaj spodbujati. Ko sama razmišljam o ustvarjanju okoliščin, ki bodo čim bolj omogočale kreativno izražanje z gibanjem in drugimi izraznimi sredstvi in hkrati Nataša pogosto izraža željo po ponavljanju vedno enakih aktivnosti (npr. želja žogati se), se postavi naslednja dilema. Ali je smiselno spodbujanje kreativnega izražanja vedno znova in v večjem obsegu pri vsakem otroku? Ali je treba zgolj spremeniti pristop in na kakšen način? Ali pri vseh otrocih ni takšne potrebe, interesa oz. je ta omejen? Ali ni kreativnost trenutno popularen »modni trend«, ki se spodbuja tudi takrat, kadar to ni smiselno in v skladu z otrokovimi potrebami?

Trinajsto srečanje

dne 31. 3. 2006

- Namen: - razgibavanje ob glasbi, razvijanje novih načinov, kvalitete gibanja (gibanje s celim telesom, pretočnost gibanja)
- delo v paru (socialne spretnosti): usklajevanje, sodelovanje, vodenje in sledenje
 - izražanje preko dotika, oblikovanja z glino, poimenovanje in opis ustvarjenega ter prenos nastalega v gibanje

Opis srečanja:

1. Ogrevanje ob glasbi

Razgibavanje ob glasbi po njenem izboru (Goran Bregovič: Ederlezi). Vodim razgibavanje delov telesa v gibanju (roke, noge, trup, vrat, glava), ki na koncu preide v gibanje, ples s celim telesom.

2. Gibanje skozi prostor v paru

Skupaj hodiva, se gibava po prostoru. Pri tem je cilj, da hodiva, se gibljeva tik druga ob drugi.

3. Podajanje žoge, igra z žogo

Na Natašino željo si podajava žogo – na različne načine (brez glasbe in ob njej).

V nadaljevanju se Nataša giba z žogo po prostoru. Cilj je preizkusiti čim več možnosti, kaj lahko počneš v igri z žogo.

4. Oblikovanje z glino, opis oblikovanega

Nataša dobi kos gline. Ima zaprte oči. Glino najprej pregnete, nato pa začne z njo spontano oblikovati. Kasneje si zamisli, kaj bo iz nje oblikovala. Ko konča, si ogleda svoj izdelek in ga poimenuje. Predlagam, da izdelek še bolj opiše.

5. Prenos likovnega ustvarjanja v kreativno gibanje.

Nataši predlagam, da se vživi v izdelek. Kip oživi na način, da Nataša postane kip, zavzame držo kipa, nato pa se prične gibati kot kip.

6. Vodeno gibanje

Nataša se dotakne z desno dlanjo nadlahti moje dlani. Hodim po prostoru, ona pa mi sledi in ostaja v stiku z roko z mano. V nadaljevanju zamenjava vlogi.

7. Pogovor o doživljanju na delavnici.

Analiza srečanja, moja razmišljanja:

Moj namen pri načrtovanju srečanja je bil predvsem, da Nataša izkusi z vidika socialnih spretnosti vaje, ki zahtevajo sodelovanje, vodenje, sledenje ter iz kreativno ekspresivnega vidika izražanje ustvarjanja skozi likovni medij, ubeseditev in prenos tega v gibanje. Zgodilo pa se je, da je Nataša izražala predvsem željo po žoganju. Slednje se je kazalo v odporu delati druge vaje, npr. med skupnim gibanjem po prostoru je vzela žogo z namenom podajanja.. Med oblikovanjem z glino je potožila, da ne oblikuje rada z glino, odpor je imela izraziti upodobljen lik v glini z gibanjem. Nataša je sicer pri vseh aktivnostih sodelovala, potrebovala pa je več spodbude. Temu sem prilagodila srečanje, da sem dodala žoganje in tudi individualno gibanje z žogo. Nataša je uživala zlasti pri žoganju in podajanju in izmenjavi žoge na različne načine ob glasbi. Z vidika njenih prilagoditvenih možnosti, sodelovanja in podrejanja je zanimivo, da je Nataša lažje vodila kot sledila mojemu gibanju. Slednje bi bilo lahko delno povezano tudi z individualnim načinom gibanja (sama se ponavadi giba počasneje) in prilagoditvijo na moj način gibanja. Iz opazovanja posnetkov je razvidno, da se ji nekako »ne da« slediti mojemu gibanju. Ob koncu je Nataša povedala, da ji je bilo na delavnici še kar všeč, najbolj všeč pa ji je bilo žoganje. Povedala je, da ji ni bilo tako všeč delati z glino, pa tudi skupno gibanje po prostoru ji ni bilo preveč všeč (se ji je zdelo »kar neki«).

Sama se sprašujem, kakšni naj bodo moji cilji obravnave, koliko so zastavljeni cilji ustrezni in smiselni. Zaznati je, da si Nataša iz srečanja v srečanje vse bolj želi predvsem žogati. Sprašujem se, ali preveč sledim njenim željam, po drugi strani pa poskusi motivirati jo za različne ekspresivno ustvarjalne aktivnosti niso najuspešnejši. Včasih se zdi, da jih izvede po šolsko kot nalogo, ki jo določi učiteljica. Sprašujem se, ali bi bilo lahko drugače. Kakšne so njene potrebe? Ali je moja ideja o možni kreativnosti previsoka oz. neustrezna in ne v skladu z Natašiniimi potrebami? Koliko bi bilo lahko njeno vedenje posledica težnje dominirati in uveljavljati predvsem lastno voljo? Vsa vprašanja, na katera pravzaprav nimam nekih zelo jasnih odgovorov, mi vzbujajo občutek zmedenosti, kaosa in slabega počutja.

Po razmisleku se odločim, da bom naslednje srečanje izpeljala izključno po njenih željah.

Štirinajsto srečanje

dne 7. 4. 2006

Namen: - raziskati, kaj se zgodi, če delavnico izpeljem izključno po Natašinih željah

Program, izpeljan izključno po Natašinih predlogih.

I. Žoganje in pogovor

Opis aktivnosti in analiza srečanja:

Na začetku vprašam Natašo, kaj bi želela danes početi. Pove, da bi se rada žogala. Rečem ji, da če želi, se lahko danes žogava celo uro ali počneva kaj drugega po njenem predlogu. Nataša navdušeno vzklikne, da se bova celo uro žogali.

Nataša mi na začetku pove, kaj se je danes zgodilo v šoli. Nastopala je v pevskem zboru.

Nato si pričneva žogati. Izmišljujeva si različne načine podajanja (po tem, s katerim delom telesa vržeš, kako močno vržeš, s katere strani, kako blizu ...). Nato prične pripovedovati o dogodkih doma, npr. kako je bilo zabavno hoditi v tetinih visokih petah. Pove tudi, da je danes zaslužila veliko denarja. V šoli so izdelovali čestitke, ki jih prodajajo, tako da bo tudi Nataša lahko šla na tabor. Med žoganjem je Nataša zelo zgovorna in odprta. Prične pripovedovati o odnosih s sošolci. Opisuje sošolca, ki je agresiven, kako je bil že v »norišnici« in zakaj ona meni, da je tak (je bil oče tudi tak, ima to v krvi). Želi si, da bi bil sošolec izključen iz razreda. Pogovarjava se o tem, zakaj je lahko nekdo nasilen, kdaj je ona nasilna in kako reagirati v takšnih situacijah. Nato se pogovarjava o tem, kateri fant ji je všeč. Nekaj časa je v zadregi, nato pa pove, da ji je fant, ki je njej simpatičen, pred leti rekel, da je »debelajsa«. Ob tem se prenehava žogati, sedeva in se pogovarjava. Pove, da ji je bilo težko, ko je to rekel. Sedaj se ne dogaja pogosto, da bi ji kdo rekel, da je debela. Zdi se ji, da jo takšne izjave drugih manj prizadenejo kot pred leti. Pogovoriva se o njenem doživljanju svoje telesne podobe in njenih željah. Sebe vidi kot bolj debelo. Na vprašanje, ali bi želela shujšati, reče, da bi si želela. Pove, da se je v zadnjih letih še bolj zredila. Pogovarjava se o prehrani, gibanju. Iz pogovora je sklepati, da Nataša dobro ve, kakšna hrana je kalorična, kakšna ne, da je potrebno gibanje ... Nataši povem, da če bo želela oporo, svetovanje pri hujšanju lahko vnaprej temu posvetiva nekaj časa. Spontano nadaljujeva z žoganjem in se ob tem pogovarjava.

Pripoveduje o tem, kako se veseli, da bo sosedica rodila čez mesec dni ter o tem, da bo šla v Bosno za prvomajske praznike. Pogovor o njenem doživljanju nacionalne pripadnosti – reče, da je Srbkinja.

Nataša pove ob koncu, da ji je bilo danes zelo všeč, ker sva se veliko žogali.

Če primerjam današnje srečanje s zadnjimi, je bila Nataša še bolj sproščena, spontano je veliko govorila o temah, ki so zanjo aktualne in pomembne (telesna samopodoba, odnosi z vrstniki, socialne razmere). Razmišljam o pomenu žoganja in ali bi bilo možno, da bi se Nataša toliko odprla in govorila, če se ne bi ob tem žogali.

Simbolično žoganje pomeni medsebojno izmenjavo: dajanje in sprejemanje. Daješ lahko na različne načine, prav tako sprejemaš. Si v konstantni izmenjavi dajanja in sprejemanja, interakciji, ki je sodelujoča in vzajemna. Ob tem se lahko sprostiš, spontano pogovarjaš. Ni prisile nujno govoriti. Ob današnjem srečanju sem prišla do ideje uporabljati žoganje v svetovanju in psihoterapiji otrok.

Dne 14. 4. 2006 in 21. 4. 2006 Nataša ne pride na srečanje. Mati sporoči, da je Nataša bolna, kar potrdijo tudi v šoli.

Petnajsto srečanje

dne 5. 5. 2006

Namen: - ogrevanje
- spodbujati senzibilnost in kreativnosti preko igre s krhkimi lomljivimi predmeti

Opis srečanja:

1. Ogrevanje

Na Natašino željo poteka ogrevanje preko žoganja ob glasbi (Brazilectro).

2. Igra s krhkimi predmeti: kuhano jajce, kozarec s pecljem itn.

Nataši ponudim igro s trdo kuhanim jajcem. Navodilo je, da se z njim igra, važno je le, da ga ne razbije oz. da z njim ravna previdno. Igro nadaljujeva s kozarcem na peclju, ki je polovično napolnjen z vodo. Med igro dodava še druge predmete: obarvan slak, papirnate brisačke.

3. Pogovor

Analiza srečanja, moja razmišljanja:

Igra z jajcem se prične s kotaljenjem in medsebojnim podajanjem jajca, nato pa nadaljuje s kotaljenjem jajca po telesu, metanjem jajca in lovljenjem, pihanjem ... Nataša pri delu z jajcem uporablja močnejše gibe. Jajce sunkovito zakotali, večkrat ji tudi zdrsne z rok in poči, kljub temu da jo večkrat opozorim in ji pokažem drugačen pristop.

Z vidika medsebojne komunikacije je iz posnetkov zaznati, da se ni razvil igriv dialog med nama. Časovno v večji meri prevladuje način, da ena nekaj počne, druge opazuje, manj je skupne igre. Veliko je igre iz sedečega položaja. Nataša je sama včasih pokazala odpor nekaj narediti podobno kot jaz, čeprav ji sama nisem dala navodila, da me naj posnema. Morda je delo nezavedno ali implicitno delovalo učiteljsko. Kaj bi bilo možno storiti, da bi se vzpostavil bolj kreativen dialog in morda iz tega povabilo v bolj radoveden pristop do igre in hipotetično večjo senzibilnost v odnosu predmeta? Sama sem namreč kot predpostavko vzela predmet, ki je sam po sebi krhek in lasten pristop kot model. Razmišljam, da bi bilo potrebno z moje strani več poseganja v njeno igro za vzpostavitev medsebojnega dialoga oz. skupne igre. Kot izhodišče bi bilo možno pričeti z gibalnimi vajami, ki bi bile usmerjene v pozorno, lahkotno gibanje, in bi se nadaljevale v gibanje s predmeti.

V nadaljevanju sva uporabili krhek kozarec s pecljem, napolnjen z vodo. Pri tem je bila Nataša bolj pozorna in je tudi izrazila zaskrbljenost, da ga ne razbije. Igra je v začetni fazi potekala v medsebojni igri, delno v njeni individualni igri, npr. priprava koktejla z dodajanjem drugih snovi. V nadaljevanju sem jo spodbudila h gibanju s kozarcem ob glasbi. Nataša je postala natakara, ki nosi kozarce, pleše z njim, streže, izstavlja račune.

Večjo previdnost in senzibilnost v odnosu do predmeta je najverjetneje pogojeval večji Natašin strah, da kozarca ne razbije (za razliko od jajca). Prisotno je bilo nekoliko več skupne igre. Nataša se je v igri zabavala in kazala interes za akcije.

Vedno znova se mi postavlja vprašanja, koliko strukturirane naj bodo aktivnosti. Preveč svobode lahko v začetni fazi inhibira igrivo in kreativno delo. Bi morala biti bolj direktivna? Sem pozabila na ogrevanje in začetno strukturo, ki se s časom manjša?

Nataša pove, da ji je bilo najbolj všeč, ko je igrala natakario in ko sva se žogali.

Šestnajsto srečanje

dne 12. 5.2006

- Namen: - razgibavanje ob glasbi, razvijanje novih načinov, kvalitete gibanja (gibanje s celim telesom, pretočnost gibanja)
- izraziti s telesom, gibom in glasom različne živali, ljudi, naravne pojave po lastnem izboru (spodbujanje domišljije, kreativnosti skozi gibanje in telesno govorico)
 - kreativno izražanje z gibanjem, kreativna uporaba predmeta ob gibanju
 - preko gibalnih aktivnosti izkusiti: sledenje drugemu, vodenje in sodelovanje ter dobiti povratno informacijo o sebi preko zrcaljenja

Opis srečanja:

1. Razgibavanje ob glasbi

Ob glasbi (Il divo) vodim v ritmu glasbe postopno razgibavanje telesa, najprej na mestu, nato v gibanju skozi prostor z različnimi deli telesa, ki ob koncu preide v ples s celim telesom.

2. Fotografije ljudi, živali, pojavov – izbor motivov za gibalno izražanje in glasovno izražanje

Po prostoru na tla razporedim fotografije živali, ljudi, naravnih pojavov. Nataša se sprehaja med njimi. Ob fotografiji s telesom izrazi svoje doživljanje ob pogledu na fotografijo z držo telesa, glasom in gibanjem.

3. Zrcaljenje

Nataša sledi mojemu gibanju ob glasbi (fluidno, počasno, lahkotno gibanje). Nato zamenjava vlogi in jaz sledim njej.

4. Ples z ruto

Spontan ples na glasbo (Il divo) z ruto po lastnih občutjih.

5. Ogled video posnetkov in pogovor

Z Natašo skupaj pogledava in se pogovoriva o video posnetkih današnjega srečanja.

Analiza srečanja, moja razmišljanja:

Kljub temu da je Nataša takoj ob pričetku izrazila željo, da bi se žogali, sem se odločila, da začneva s postopnim vodenim ogrevanjem. Nataša je nato sledila mojim predlogom. Ogrevali sva se zelo postopno in to nadgrajevali v ples. Na koncu sem imela dober občutek, da Nataša z veseljem pleše, njeno gibanje pa je bolj celostno. Ko sedaj gledam nazaj, bi se mi zdel drugačen vrstni red nadaljnjih vaj (iz ogrevanja preiti v sledenje, nato ples z ruto) bolj smiseln, saj bi se tem bolj nadgrajevalo gibanje, ples ob glasbi.

Pri izražanju videnega na fotografiji z gibanjem Nataša ni imela nobenih zavor. Izrazila se je z držo, gibanjem in pogosto tudi z glasom. Najbolj izrazna je bila Nataša v vlogi krave in čebele. To se je ujemalo z Natašinih doživljanjem. Zdi se, da je v njiju našla možnost za del svojega osebnega izraza. Navedla je, kaj ji je bilo pri izražanju teh bitij všeč in blizu. Iz tega vidim možnost, da fotografske ali slikovne predloge predstavljajo možnost izraziti del lastne

narave oz. osebnosti. Bodisi nekaj, kar nam je bolj lastno, ali nekaj, kar nam je težko, je v nas zavrto. Plesni terapevt lahko fotografije predhodno izbere glede na poznavanje posameznika in ciljev terapije bodisi prepusti, da posameznik sam izbira med večjim izborom predlog. Naknadni pogovor pa je namenjen refleksiji tega procesa. Pri otrocih je pogovor glede na še potekajoč razvoj nekoliko omejen, vendar pa ima po mojem mnenju tudi sam gibalni izraz lahko svoj pomen in vrednost pri izražanju svoje individualnosti, svojih potreb in tistega, kar ostaja običajno neizraženo.

Pri gibanju ob glasbi je najprej Nataša sledila meni. Zaznati je bilo, da zmore slediti mojemu gibanju, pri počasnem gibanju je občasno pričela prehitevati, vendar pa se je na moje opozorilo ustavila in sledila mojemu vodenju. V nadaljevanju sem sledila njej. Njeno izražanje je bilo malo pod vplivom mojega predhodnega gibanja (počasnejše, bolj pretočno in lahkotno gibanje). V pogovoru ob gledanju video posnetkov srečanja Nataša pove, da ji je bolj všeč, kadar ona vodi gibanje in jo jaz zrcalim in ne nasprotno. Pogovor razširiva na vodenje, sledenje v drugih socialnih interakcijah (npr. med vrstniki v šoli). Nataša pove, da bi želela voditi aktivnosti tudi v šoli (npr. v skupinah), vendar ji to vrstniki ne pustijo. Pogovor o konstruktivnih načinih uveljavljanja in sodelovanja v skupinskih interakcijah.

Pri gibanju z ruto je Nataša uporabila v primerjavi z včasih cel prostor (npr. ples stoje, sede, leže). Opazno je bilo po njenem izrazu, da v plesu uživa. Doživlja, da je z ruto lepo, dobro plesala.

Sedemnajsto srečanje

dne 19. 5. 2006

Namen: - razgibati telo, se sprostiti

- gibati se na način, ki ti je manj lasten, običajen (pretočno, lahkotno gibanje, počasno gibanje).
- spodbujanje igre, kreativne uporabe gibanja, glasu in predmetov v interakciji (omogočanje, da notranje vsebine postanejo izražene navzven, ubesedene in »preigrane« v interakciji z možnostjo preizkušanja različnih vlog v odnosu: sodelovanje, tekmovanje, vodenje, sledenje)
- usmerjen pogovor ob žoganju na temo telesne samopodobe, odnosa do hujšanja z namenom preveriti možnosti svetovalne pomoči glede navedenega

Opis srečanja:

1. Ogrevanje skozi ples – deli telesa in celo telo

Ob glasbi po Natašinem izboru (Andrej Šifrer) vodim v ritmu glasbe postopno razgibavanje telesa, najprej na mestu, nato v gibanju skozi prostor z različnimi deli telesa, ki ob koncu preide v ples s celim telesom. Pri načinu gibanja sodeluje tudi Nataša s svojimi predlogi.

2. Usmerjeno gibanje: počasno spontano gibanje ob umirjeni glasbi

Ob umirjeni glasbi usmerim Natašo k počasnejšemu, pretočnemu in lahkotnemu gibanju. Pri tem jo za oris navedenega spodbudim z asociacijami: hoditi skozi oblake, po mehki travi ...

3. Gibalni in glasovni dialog, prehod v spontano igro s predmeti – brez glasbe

Gibalni dialog, ki se nadgradi v dialog z uporabo predmetov, glasu in besed. Vaja poteka v tišini. Povem, da se bova pogovarjali preko gibanja. Pozornost je usmerjena predvsem druga na drugo, delno pa tudi na okolico. Pogovarjava oz. komunicirava med sabo z gibom in glasom. S časom v dialog vpeljeva tudi predmete iz okolice. Na moj predlog nekatere akcije

ubesediva in nadgradiva z idejami, kaj pomenijo in kam se razvijajo. V nadaljevanju del akcije, nad katero je navdušena, sama izvede.

4. Žoganje ob usmerjenem pogovoru na temo telesne samopodobe in odnosa do hujšanja
Ob žoganju se z Natašo pogovarjava o hujšanju: motivaciji za hujšanje, dosedanjih poskusih hujšanja, odnosu matere do hujšanja, dejavnikih, ki vplivajo na njen način prehranjevanja. Ob tem Nataša spregovori še o drugih stvareh, ki imajo pomembno vlogo v njenem življenju (slabe stanovanjske razmere, dolgočasenje, odsotnost različnih pristočasnih aktivnosti, izletov zaradi omejenih finančnih možnosti).

Analiza srečanja, moja razmišljanja:

Pri vaji gibalne, glasovne komunikacije in igre s predmeti sta bila začetna komunikacija in izražanje zadržano. Nataša je izražala odpor do sodelovanja tako, da je npr. vmes želela, da mi nekaj pove, predlaga druge aktivnosti. Kljub navedenemu sem vztrajala, da nadaljujema. Zanimivo je bilo, da se je razživela, ko se je pričela gibati kot vojak, ki koraka in upravlja z navideznim orožjem. Pri tem je želela dominantno vlogo – usmerjati mene pri mojem gibanju. Pri tem sem delno sledila njenim idejam, nato pa predlagala, da se gibava vsaka po svoje, kar je sprejela. Nataša je nato na mojo spodbudo razvila svojo akcijo (z gibom, glasom, predmeti in na koncu z besedami opisala svoja dejanja). Nataša je bila vojak, ki strelja na navidezne osebe. Na koncu je povedala, da ji je bil ta del všeč in da se je zabavala. Njeno akcijo bi lahko povezala z njeno osebnostjo in težnjo po dominantni vlogi, ki je vsaj v šolskem okolju nerealizirana. Med aktivnostjo pa je sodelovala tudi v drugih oblikah interakcije, npr. sodelovanje, tekmovanje, sledenje.

V usmerjenem pogovoru ob žoganju sem preverjala Natašin odnos do telesa, njeno motiviranost za hujšanje, način prehranjevanja, dejavnike, ki so povezani z njenim prehranjevanjem ... Nataša je kazala odpor o tem se pogovarjati, kar je tudi povedala, ni pa znala ubesediti, zakaj se o tem ne želi pogovarjati. Ob tem je njeno podajanje oz. takrat brcanje žoge z nogo postalo vse močnejše in sunkovito. Iz pogovora je razbrati, da je njen odnos do lastnega telesa relativno sprejemajoč. Ne kaže posebne motiviranosti za hujšanje. Vseeno se ji zdi, da bi bilo dobro shujšati. Zdravnica ji je rekla, da mora shujšati, saj če bo dobila še nekaj kilogramov, bo morala oditi v program hujšanja v Center za zdravljenje otroških bolezni Stična. Kot razlog za hujšanje Nataša navede zdravstveni razlog. Nataša je relativno dobro informirana o pravilnem načinu prehranjevanja.. Mati občasno opozori Natašo, koliko naj je, vendar pa Nataša njenih predlogov večkrat ne upošteva. Nataša je tudi kadar ne čuti lakote. Pri tem navede, da ji je pogosto dolgčas. Pogovor se preusmeri na slabe stanovanjske razmere, njeno doživljanje tega, njen način preživljanja prostega časa. V nadaljevanju se pogovarjava o tem, kako bo preživela počitnice, kaj si želi. Pove, da bo šla septembra na morje s šolo. Še nikoli ni bila na morju. Zaznati je njeno obremenjenost s finančnimi razmerami, plačilom položnic ... Pogovoriva se njenih strahovih glede morja, ki izhajajo iz njenega nepoznavanja in informacij o morju iz filmov.

Ocenjujem, da bi družina potrebovala socialno denarno pomoč (slabe stanovanjske razmere, nezmožnost udeleževanja različnih aktivnosti). Nataša ima zelo omejeno socialno mrežo. V tem smislu bi bilo dobrodošlo, da se vključi v interesne skupinske dejavnosti. Smiselna bi bila tudi svetovalna pomoč materi pri vzgojnem pristopu do hčerke (postavljanje ustreznih vzgojnih omejitev, njenem urejanju socialnih razmer). Sklepati je, da je Natašina čezmerna telesna teža povezana tudi z neizpolnjenim, zanjo nezadovoljujočim načinom preživljanja prostega časa.

Srečanje dne 26. 6. 2006 odpade. Nataša sporoči, da je zbolela.

Osemnajsto srečanje

dne 2. 6. 2006

Namen: - prilagoditi se trenutnim okoliščinam (omejitev srečanja na 20 minut)
- slediti Natašinih željam in potrebam (v aktivnostih in pogovoru)

Opis aktivnosti:

Nataša me takoj ob prihodu prosi, da bi prej odšla, saj je z mamo dogovorjena za obisk sosede v porodnišnici. Navdušeno govori o rojstvu in želji videti dojenčka. Ker je zaradi navedenega srečanje trajalo samo 20 minut, se odločim, da bo potekalo po Natašinih željah. Nataša predlaga žoganje. Ob tem se razvije spontan pogovor.

Pogovarjava se o zaključku šolskega leta. Nataša bo zaključila razred s prav dobrim uspehom. Z uspehom je zadovoljna, prav tako njena mama. Pove, da bo morda dobila od mane najcenejši računalnik. Pripoveduje o njenih željah glede stanovanja. Opiše dogodek iz šole, ko so morali vsi narisati svojo sobo, sama pa tega ni želela. Pogovoriva se o tem, koliko njeni vrstniki poznajo njene socialne razmere, kako ona to doživlja in o tem razmišlja.

Analiza srečanja, razmišljanja:

Zdi se, da žoganje olajša pogovor. Težje si predstavljam, da bi z Natašo začeli srečanje s pogovorom, v katerem bi pripovedovala o svojih stiskah. Namesto tega se žogava, ob tem pa dejansko pogovarjava o zanjo pomembnih vsebinah in stiskah, o katerih se z drugimi izven domačega okolja ne pogovarja. Nataša je med svetovalno obravnavo vzpostavila zaupen odnos, v katerem lahko deli svoje želje in stiske in preverja odnos drugih, izven domačega okolja do izbranih vsebin.

Na podlagi navedenih izkušenj aktivnosti žoganja sem pričela več uporabljati žoganje pri svojem delu z otroki na centru za socialno delo, tako v svetovalnih procesih kot tudi v primerih pogovorov z otroki v postopkih javnih pooblastil centra.

Devetnajsto srečanje

dne 6. 6. 2006

Namen: - evalvacija svetovalne obravnave
(ocena: samopodoba, medosebni odnosi, kreativne miselne sposobnosti preko aktivnosti in gibanja)

Opis srečanja:

1. Izpolnjevanje Vprašalnika samopodobe
2. Izpolnjevanje projekcijske tehnike Družinski sociogram: Jaz in tisti, ki jih imam rada, pogovor
3. Izvedba Torrancovega testa kreativnosti v gibanju
4. Žoganje in pogovor

Za namen evalvacije svetovalnega procesa sem uporabila večino že ob začetku uporabljenih metod ocenjevanja. Nataši sem predstavila namen teh aktivnosti. Dogovorili sva se, da zadnji del srečanja posvetiva žoganju, česar se je najbolj razveselila. Pri izvajanju Torrancovega testa kreativnosti v gibanju je potrebovala malo več spodbude, saj je, kot je povedala, naloge niso bile preveč zanimive.

Pridobljeni podatki so navedeni v evalvaciji svetovalnega procesa.

Dvajseto srečanje

dne 9. 6. 2006

Namen: - evalvacija svetovalne obravnave

Opis srečanja:

Testiranje gibalnega razvoja z ABC testom gibanja

Z namenom oceniti Natašin gibalni razvoj oz. preveriti potencialno prisotnost gibalnih težav, sem izvedla testiranje z ABC testom gibanja. Baterija vključuje osem nalog, ki zajemajo vsebinsko oceno spretnosti rok, spretnosti z žogo ter statično in dinamično ravnotežje. Nataša se je spomnila preizkusa, ki ga je že opravila ob začetku svetovalnega procesa. Aktivnosti je ponovno doživela kot zanimivo igro in jih z veseljem opravila.

Pridobljeni podatki so prikazani v evalvaciji svetovalnega procesa.

Enaindvajseto srečanje

dne 16. 6. 2006

Namen: - evalvacija svetovalne obravnave

- zaključek svetovalnega procesa ob koncu šolskega leta in pogovor o možnostih nadaljevanja svetovalne obravnave

Opis srečanja:

1. Usmerjen pogovor na temo odnosov v šoli

Z Natašo se pogovorim o njenih odnosih z vrstniki v šoli. Pove, da se dobro razume z nekaj sošolkami. Veliko sošolcev in sošolk doživlja kot motečih (»so tečni, se tepejo«). Ob nadaljnjih vprašanjih Nataša pove, da misli, da jo veliko sošolcev in sošolk ne mara (»se nočejo z mano igrati«), vendar ne ve, zakaj. Zaznati je, da ima prijateljski odnos z eno sošolko. Nataša pove, da se največ igra z dojenčki (manjši otroci v soseski).

2. Risanje in pisanje vtisov o obravnavi, pogovor o doživljanju obravnave

Nataši dam velik list papirja in ji predlagam, da nanj nariše in/ali napiše vtise o gibalni delavnici. Kaj ji je ostalo v spominu, kaj ji je bilo všeč, kaj ne? Ali je doživela, spoznala kaj novega? Nataša na list nariše veliko žogo, na katero napiše »Alenkina in Natašina žoga«. Skupaj pogledava, kaj je narisala oz. napisala in se še pogovoriva. Pove, da je rada hodila na delavnico. Všeč ji je bilo se igrati z žogo. Rada pleše ob glasbi. Do sedaj je plesala le pred domačimi doma, na svojo glasbo. Tu je plesala tudi na druge načine in to ji je bilo všeč. Rada se je tudi pogovarjala. Ni ji bilo všeč le, kadar sva govorili o očetu (»ker ga ne mara«). Nataša

večkrat izrazi željo, da bi bila tudi v naslednjem šolskem letu vključena v takšno »plesno delavnico«.

3. Žoganje, zaključek

Ob zaključku predlagam, da se posloviva z aktivnostjo, ki ji je najbolj pri srcu. Nataša predlaga žoganje. Seznanim jo, da bom povabila na pogovor tudi njeno mamo. Dogovoriva se, da se bomo skupaj z njeno mamo pogovorili o dosedanji obravnavi in možnostih zanjo vnaprej.

Dvaindvajseto srečanje

dne 4. 7. 2006

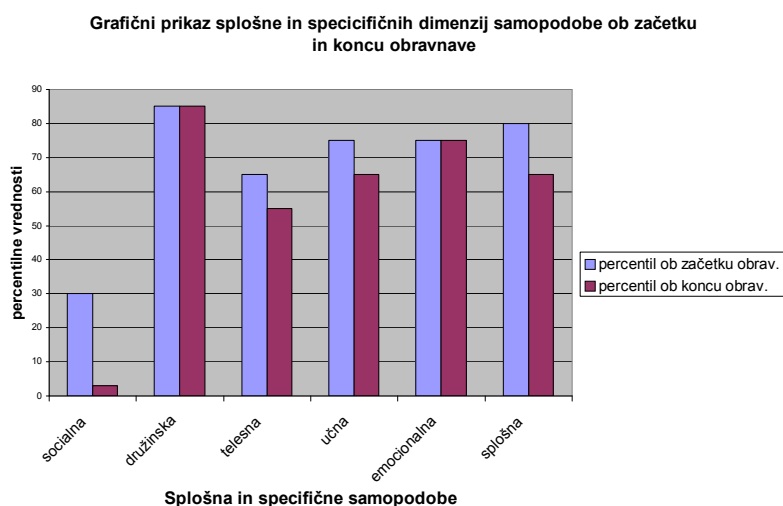
Namen: - pogovor z Natašo in njeno mamo o doživljanju in evalvaciji svetovalnega procesa
- pogovor glede možnosti nadaljevanja svetovalne obravnave

Z Natašo in njeno mamo se pogovorimo o svetovalni obravnavi Nataše. Deklica pove svoja doživljanja o delavnici in izrazi željo, da bi bila tudi v naslednjem letu vključena v takšno obliko obravnave. Jaz predstavim svoja glavna opažanja o procesu svetovalne obravnave in zaključnih ugotovitvah. Predlagam, da bi bila Nataša naslednje šolsko leto vključena v kakšno obliko skupinske aktivnosti, ki bi bila zanjo zanimiva. Predstavim jima možnost vključitve v program našega centra za otroke in mladostnike, kjer potekajo različne pristočasne aktivnosti za otroke in tabori. Nataša pove, da se v tak program ne bi želela vključiti. Mati pove, da se lahko Nataša vključi v tiste aktivnosti, v katere si sama želi in so brezplačne. Poudari finančno in socialno stisko. Ponovno ji posredujem informacije glede pristojne socialne delavke, ki ji lahko v zvezi s tem nudi vse informacije. Mati pove, da je zadovoljna z Natašnim učnim uspehom, prav tako pove, da se s hčerko lepo razumeta. V zvezi z željo po nadaljevanju obravnave v naslednjem šolskem letu ju seznanim, da bi bilo nadaljevanje možno, vendar pa bi v tem primeru potekalo na našem Centru, kjer so sicer nekoliko slabši prostorski pogoji, vendar je možnost tudi za izvajanje gibalnih aktivnosti sicer v nekoliko omejeni obliki. Nataša pove, da bi želela, da delavnica poteka na šoli in ne kaže interesa, da bi prihajala na Center. Mati sama ne daje mnenj ali pobud. Reče, naj bo tako, kakor si Nataša želi. Mati in Nataša soglašata, da s svojimi ugotovitvami o obravnavi seznanim šolsko svetovalno delavko oz. Natašino razredničarko, kakor smo se že predhodno dogovorili.

5.2.6 Evalvacija obravnave

Samopodoba

Spodnji graf prikazuje rezultate, pridobljene na Vprašalniku samopodobe ob začetku ter ob koncu obravnave:



Primerjava rezultatov kaže, da je Natašina samopodoba nekoliko nižja kot pred pričetkom obravnave, vseeno pa je relativno visoka oz. nad povprečjem vrstnikov v slovenski populaciji. Primerjava po specifičnih področjih kaže na nespremenjene rezultate na področju družinske in emocionalne samopodobe. Bistveno nižja in tudi glede na primerjavo v slovenski populaciji je zelo nizka socialna samopodoba. Nekoliko nižji, vendar še vedno nadpovprečni sta telesna in učna samopodoba.

Kako razumeti rezultate? Možne so naslednje hipoteze:

1. Natašina samopodoba se je v določenih vidikih spremenila. Spremembe so lahko posledica obravnave, drugih dejavnikov (npr. druge okoliščine, razvojne spremembe v smislu bolj realnega zaznavanja, večje kritičnosti).
2. Natašina podoba o sebi se ni spremenila, njen način odgovarjanja je bolj iskren in manj pod vplivom dajanja socialno zaželenih odgovorov.

Pri interpretaciji si bom pomagala z drugimi podatki, ki sem jih pridobila iz pogovorov z Natašo. Nekoliko nižja telesna samopodoba se ujema s tem, kar je Nataša povedala v pogovoru. Rekla je, da je preko gledanja sebe na video kameri začela videti sebe kot bolj debelo kot pred tem. Vseeno izraža zadovoljstvo s svojim videzom in tudi delno motiviranost za hujšanje. Glede na njeno čezmerno telesno težo in še vedno povprečno telesno samopodobo lahko rečemo, da je obravnava pripomogla k oblikovanju bolj realistične telesne samopodobe. Seveda pa ne moremo izključiti, da so na navedeno vplivali tudi drugi dejavniki. Njena družinska in emocionalna samopodoba ostajata relativno visoki. Nižji so rezultati na področju učne, zlasti pa socialne samopodobe. V zvezi z učno samopodobo morda ni nepomemben podatek, da je bila letos Nataša prvič ocenjena za svoje učno delo. Nataša je

učno uspešna, ni pa med najbolj uspešnimi v razredu. Glede na to, da so Natašine ambicije biti odlična ali prav dobra ter da je dosegla prav dober učni uspeh in v zvezi s tem izraža zadovoljstvo, je nekoliko nadpovprečna učna samopodoba najverjetneje odraz tega stanja. Najbolj očitna pa je razlika v socialni samopodobi, ki je bila že ob začetku obravnave nekoliko podpovprečna, ob koncu obravnave pa izredno nizka. To se ujema s podatki iz pogovora z Natašo ob koncu leta, ko je povedala, da bi polovico otrok iz razreda vrgla ven, ker ji niso všeč. Hkrati je povedala, da jo več sošolk ne sprejema, se nočejo igrati z njo. Ob začetku obravnave Nataše ni nikoli izpostavljala tovrstnih težav. Ponovno se postavlja vprašanje, ali se je njena samopodoba poslabšala na podlagi njene večje kritičnosti, novih manj ugodnih izkušenj v odnosih z vrstniki ali samo bolj odprto izraža svoje stiske in lastno podobo o svojih odnosih. Vsekakor gre za pomembno informacijo, ki kaže na dekličino zelo nizko socialno samopodobo. Prav tako lahko sklepamo, da individualna svetovalna obravnava ni delovala v smislu zvišanja socialne samopodobe. Predvidevam, da bi s tega vidika bila potrebna vključitev v skupinsko obliko obravnave, kot npr. trening socialnih veščin, v kateri bi lahko razvijala socialne spretnosti in pridobivala ustrezne pozitivne izkušnje.

Socialni razvoj

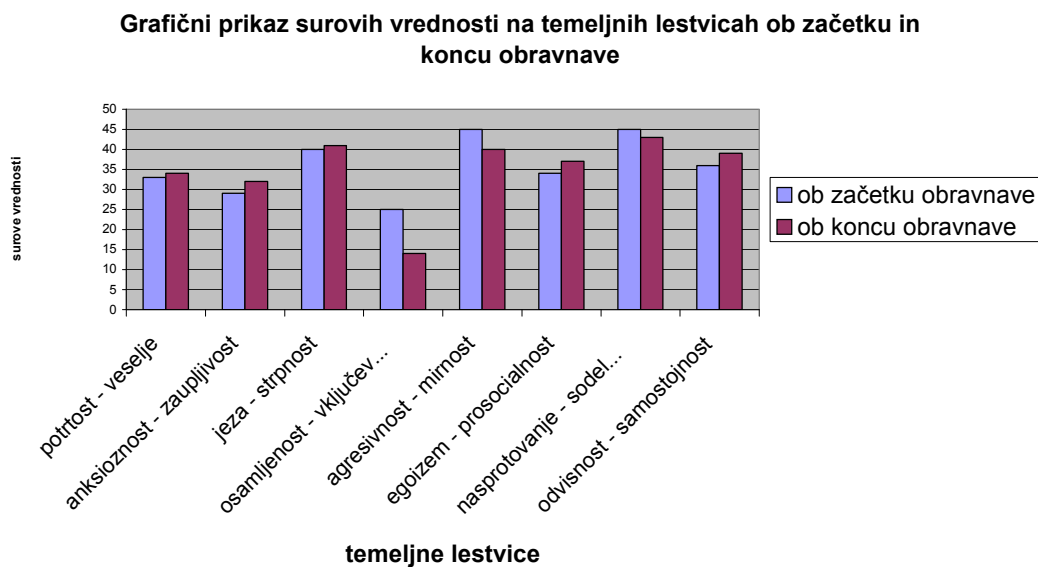
Primerjavo s stanjem ob začetku obravnave dajem na podlagi pogovora z Natašo, razgovorov z razredničarko in Vprašalnika o socialnem vedenju otrok (izpolnila razredničarka).

Na podlagi razgovora z Natašo ob koncu leta je razbrati, da kaže Nataša odklonilen odnos do več sošolcev in nekaj sošolk. V primerjavi s pogovorom v mesecu januarju je prav tako zaznati, da se počuti manj sprejeto med sošolkami in sošolci, kar izrazi z besedami: »Mislim, da me ne marajo. Se nočejo z mano igrati. Edino Saša se rada z mano igra«. V domačem okolju se družijo predvsem z odraslimi in od nje precej mlajšimi otroki. Izraža dobre odnose z mamo, sorodniki in ljudmi v svojem domačem okolju. Ob začetku obravnave je bilo prav tako zaznati, da Nataši v domačem okolju primanjkuje stikov z njenimi vrstniki. V zvezi z odnosi z vrstniki v razredu je izražala zadovoljstvo in ne občutka nesprejetosti in zavračanja z njihove strani. Prav tako sama ni izražala toliko odklonilnega odnosa do vrstnikov v razredu. Ti podatki skupaj z rezultati na vprašalniku samopodobe (nizka socialna samopodoba) kažejo na očitne Natašine težave na socialnem področju. Med obravnavo so se z vidika njenega doživljanja odnosi z vrstniki (predvsem v šoli) poslabšali v smislu, da se počuti manj sprejeta med vrstniki in je tudi sama bolj odklonilna do več vrstnikov. Ob tem se postavlja več vprašanj. Ali so se njeni odnosi (predvsem z vrstniki v šoli) med obravnavo dejansko poslabšali? Ali sama bolj prepozna in drugače doživlja sebe v socialnih interakcijah? Ali se doživlja v odnosih enako kot ob začetku obravnave, vendar je le stopnja njene iskrenosti višja? Za odgovor na postavljena vprašanja se bom poslužila še opažanj učiteljice, posredovanih v intervjuju, in Vprašalnika o socialnem vedenju otrok.

Učiteljica na splošno ni opazila sprememb pri Natašinem vedenju v razredu. Med šolskim letom in ob koncu leta je opazala, da Nataše vrstniki samoiniciativno ne izbirajo pri skupinskem delu, hkrati pa tudi sama ni pobudnik stikov z njimi. Na predlog učiteljice se je vključevala v skupinske aktivnosti in dobro sodelovala. V odnosih z vrstniki ni bilo konfliktna. Opazila je, da so jo vrstniki občasno zbadali zaradi čezmerne telesne teže. Učiteljica je menila, da je bila Nataša v šoli pretežno dobro razpoložena in ni nikoli izražala stiske v zvezi z odnosi z vrstniki ali glede zbadljivk zaradi svoje telesne podobe. Pri pouku je Nataša dobro sodelovala. Dobro je sledila učni snovi in je upoštevala navodila učiteljice. Včasih je samoiniciativno kaj povedala, občasno je potrebovala opozorila, ker je klepetala

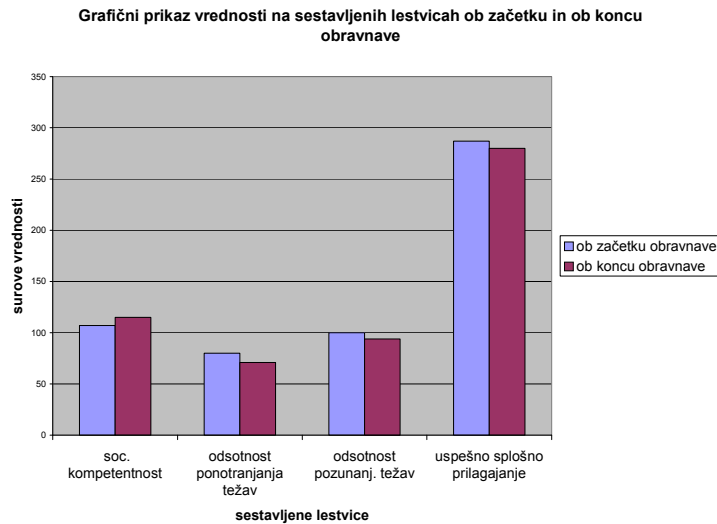
med poukom. Na kratko lahko torej povzamemo, da učiteljica v šolskem času v Natašinem vedenju, odnosih z vrstniki in v odnosu z njo ni opazala sprememb glede na stanje ob začetku obravnave meseca januarja. Po drugi strani pa je učiteljica navedla svoja opažanja o Natašinem vedenju in odnosih z vrstniki med petdnevno šolo v naravi. Učiteljica je opazila, da je bila Nataša v prostem času osamljena. Vrstniki jo niso izbirali v igro, sama je bila veliko v vlogi opazovalke. V primerjavi z bivanjem v šoli, kjer je večinoma čas zelo strukturiran z aktivnostmi, je šola v naravi, kjer so imeli otroci vsak dan več ur prostega časa (brez posredovanja učiteljic) bolj pokazalo dejansko stanje odnosov med vrstniki in Natašino slabšo vključenost v razredno skupnost.

Primerjava rezultatov na vprašalniku o socialnem vedenju otrok (SV-O) ob začetku in koncu obravnave je prikazana v spodnjem grafu.



Primerjava vrednosti na temeljnih lestvicah ob začetku in koncu obravnave kaže na podobne vrednosti. Večjo razliko opazimo na lestvici osamljenost-vključevanje. Rezultati kažejo na večjo stopnjo osamljenosti Nataše ob zaključku obravnave. To se najverjetneje ujema z opažanji učiteljice, ki sicer ni zaznala sprememb v Natašinih odnosih v razredu, jo pa je začela videti kot bolj osamljeno po večdnevem celodnevem druženju v šoli v naravi. Do spremembe je prišlo tudi na lestvici agresivnost-mirnost, kjer je po opažanjih učiteljice Nataša bila ob koncu leta manj mirna.

Primerjava rezultatov na sestavljenih lestvicah ne kaže bistvenih razlik na začetku in koncu obravnave.



Kako lahko povzamemo navedene podatke? Rezultati soglasno potrjujejo prisotnost Natašinih težav na socialnem področju. Nataša izraža zadovoljstvo znotraj družinskih odnosov (konkretnije odnos z mamo in sorodniki), prisotne pa so težave pri vzpostavljanju vzajemnih vrstniških odnosov. Nataša je v razredu relativno osamljena, težave ima pri navezovanju stikov. Na nivoju njenega doživljanja (v kolikor ne gre zgolj za večjo odprtost in iskrenost v pogovoru z mano) se Nataša ob koncu obravnave v razredu počuti bolj osamljeno in nesprejeto. Slednje lahko povežemo bodisi z dejanskimi spremembami v odnosih, česar pa opažanja učiteljice ravno ne potrjujejo, bodisi z njenim drugačnim zaznavanjem odnosov. To bi bilo lahko povezano z njenimi razvojnimi spremembami. Z razvojnega vidika Nataša postopoma prehaja v obdobje zgodnjega mladostništva in pubertete, povezane z mnogimi telesnimi spremembami kot tudi razvojem miselnih sposobnosti, odnosi z vrstniki pa imajo pomembno vlogo v razvoju mladostnika.

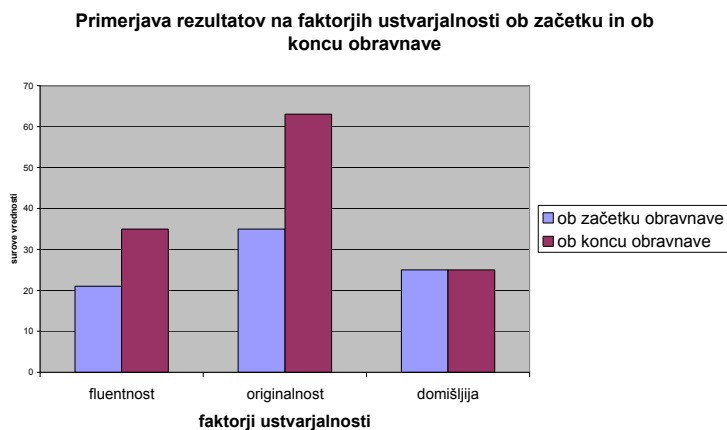
Sklenemo lahko, da individualna obravnava ni vplivala na spremembe na področju socialnih spretnosti in odnosov z vrstniki. Z vidika načrtovanja pomoči Nataši bi bila smiselna vključitev v skupinske dejavnosti, kjer bi bil poudarek na razvijanju socialnih spretnosti. Natašine primanjkljaje na socialnem področju bi lahko povezali tudi z nekaterimi manj ugodnimi okoliščinami, ki bi lahko bile posredno povezane s socialnim razvojem, kot npr. slabše materine socialne spretnosti in slabša vključenost v socialni prostor, slabše možnosti za različne tudi družabne aktivnosti zaradi slabih socialnih, finančnih razmer družine, vpliv čezmerne telesne teže na percepcijo vrstnikov.

Ob koncu obravnave sem na podlagi pridobljenih podatkov predlagala materi, Nataši in šolski svetovalni službi, da se Nataša vključi v takšne skupinske oblike aktivnosti, kjer je poudarek tudi na razvijanju socialnih spretnosti.

Kreativnost v gibanju

Za ocenjevanje kreativnosti v gibanju sem uporabila Torrancov test kreativnosti v gibanju. Z ozirom na to, da gre za pripomoček, ki ni standardiziran na slovenski populaciji otrok in je namenjen mlajšim otrokom, je namen testa zgolj evalvacija obravnave z vidika beleženja sprememb ob zaključku obravnave glede na začetek obravnave.

Podatki so prikazani v grafični obliki.



Ob zaključku rezultati na preizkusu kažejo višje vrednosti na faktorju fluentnosti in originalnosti. Dekličino gibanje je bilo torej ob zaključku pogosteje bolj izvirno, prisotno je bilo večje število raznolikih načinov gibanja. Iz navedenega bi torej sklepali na večjo kreativnost, izraženo v gibanju. Vendar pa je pri tem treba omeniti, da deklica ob začetku kot ob koncu obravnave ni bila preveč zainteresirana za izvajanje nalog in je potrebovala mojo spodbudo za izvajanje nalog. Sama sem izvajanje nalog doživela kot nekaj manj ustvarjalnega.

V kolikor povzamem svoja opažanja ob gledanju video posnetkov gibanja in plesa ob začetku in koncu obravnave lahko trdim, da je ob koncu Nataša uporabljala širši spekter gibalnih možnosti v smislu raznovrstnejših možnosti uporabe prostora, kvalitet gibanja ... V začetku so v plesu in gibanju prevladovali naučeni plesni gibi oz. koraki. Skozi čas je Nataša odkrivala in razvijala nove, njej lastne gibalne možnosti.

Zanimiva je bila izkušnja, da si Nataša pogosto želi ponavljati igre, ki zahtevajo vnaprej predvidljivo strukturo in bi jih lahko opredelili kot manj kreativne (torej manj odprte, raziskovalne, bolj predvidljive). Pogosto si je želela v neskončnost podajati žogo. Začela sem se spraševati, kaj so njene dejanske potrebe in kakšne spodbude zares potrebuje. Ali je kreativnost bolj moja potreba? Ob najini igri podajanja žoge pa se je Nataša odprla in govorila o zanjo pomembnih vsebinah, ki jih sicer ni načenjala. Za to pa je bilo potrebno, da se sama odrečem svojemu (omejenemu) konceptu gibalno plesne terapije in ustvarjalnega procesa. In da Nataši nudim varen okvir, v katerem se lahko odprejo pomembne vsebine.

Prepoznala sem svojo potrebo po ustvarjalnosti kot »produciranju nečesa«. Ustvarjalni proces kot temeljni proces je možen le, kadar smo se pripravljene odreči vnaprejšnjemu načrtu in biti prisotni ter razvijati tisto, kar se pojavlja v danem trenutku.

Gibalni razvoj

Z namenom preveriti morebitne spremembe na gibalnem področju sem ponovno uporabila test ABC gibanja. Rezultati na testu so pokazali, da Nataša glede na svojo starost dosega zadovoljive rezultate na posameznih podtestih in v celoti. Primerjava rezultatov ob začetku in koncu obravnave ne kaže bistvenih razlik. Ni znakov, ki bi kazali na gibalno oškodovanost deklice, temveč kažejo, da so njene gibalne zmožnosti razvojno znotraj pričakovanih sposobnosti za njeno starost.

Ob začetku obravnave je bilo ugotovljeno, da so gibalne zmožnosti deklice ustrezne njeni starosti oz. so potrdile odsotnost njene gibalne oškodovanosti. Na podlagi tega obravnava ni bila usmerjena v doseganje boljše gibalne učinkovitosti (npr. specifični trening za izboljšanje ročnih spretnosti, koordinacije, ravnotežja). S tega vidika je podoben rezultat ob zaključku obravnave pričakovan.

Tudi ob drugem testiranju je Nataša doživela preizkus kot igro in ga z veseljem izvajala. Naloge so jo motivirale. Ob uspešno izvedenih nalogah je izražala zadovoljstvo, ob neuspešnih poskusih pa je kazala željo po ponovitvi in vztrajnost, da nalogo izvede bolj uspešno.

5.2.7 Evalvacija obravnave z vidika integriranja psihološkega svetovanja in gibalno plesne terapije

Doživljanje kombiniranja obeh pristopov z vidika deklice

Nataša je doživljala obravnavo kot plesno gibalno delavnico z dodatkom pogovarjanja. Bolj si je želela plesati, gibati se, igrati se, občasno pa tudi pogovarjati. Z ozirom na njeno starost je njena zmožnost introspekcije in verbalizacije v primerjavi z zmožnostjo mladostnika ali odrasle osebe manjša. Pogovor je potekal preko konkretnih vsebin, tj. dogodkov, izkušenj. Zanimivo je bilo, da je Nataša govorila o pomembnih vsebinah, težavah v gibanju (npr. ob žoganju), manj pa se je bila pripravljena pogovarjati sede. Ravno igra, uporaba gibanja je torej pogosto odpirala in podpirala pogovor. Ob zaključku je povedala, da je rada plesala, se gibala, kot tudi se pogovarjala. Zanimivo je, da je ob zaključku kot svoj vtis upodobila žogo, na katero je napisala: »Alenkin in Natašina žoga«. Ta Nataši priljubljena aktivnost združuje gibalni in pogovorni del v vzporedno potekajočo aktivnost na obeh nivojih.

Delež gibalno plesnih aktivnosti in delež psihološkega svetovanja v obravnavi

V obravnavi je prevladoval delež gibalno plesnih aktivnosti. Navedeno je izhajalo iz Natašine želje kot tudi potrebe prilagoditi način dela dekličini starosti (konkretni nivo). Vsaka ura je vsebovala tudi pogovorni del ob začetku in koncu srečanja. Natašina začetna motivacija za obravnavo je izhajala iz želje po plesu, igri. Navedeno jo je motiviralo, da se je srečanj redno udeleževala. Pri Nataši ni bilo zaznati večjih stisk, zaradi česar je bila obravnava bolj usmerjena v spodbujanje kreativnega izražanja preko gibanja.

Součinkovanje gibalnega izražanja in poteka in vsebin verbalne obravnave

Zdi se, da so gibalno plesne aktivnosti podprle zaupen sodelovalen odnos in s tem pozitivno delovale na zmožnost pogovora o različnih vsebinah, vezanih na različna področja dekličinega življenja. Nataša in njena mama namreč nista izpostavljali težav in motiviranosti za svetovalno obravnavo, deklica pa je bila zainteresirana za gibalno plesne aktivnosti. Preko

rednih gibalno plesnih aktivnosti in krajših pogovorov se je počasi vzpostavil zaupen odnos in s tem možnost pogovora o njenih stiskah. Opazovanje video posnetkov je podprlo realno zaznavanje sebe (telesna samopodoba). Skupna igra (npr. žoganje) je nudila možnost hkratnega pogovora, vendar pa pogovor ni bil pričakovan in prekinitve ob igri niso ustvarjale »zadrega molka«. S tem je bila nudena možnost spontanega pogovora brez prisile »pogovarjati se«. Dekličina gibalna komunikacija je nudila vpogled v njeno doživljanje (npr. silovito, »jezno« podajanje žoge), ki sem ga lahko gibalno zrcalila in tudi ubesedila, kar je bilo izhodišče za pogovor. Z gibalnimi igrami so se ponudile konkretne vsebine in te sem občasno uporabila v pogovoru.

Po drugi strani pa ogled video posnetkov običajno ni odprl komunikacije. Deklica sama ni imela potrebe posnetkov komentirati. Na moja vprašanja se je odzvala redkobesedno. Bodisi sama pri tem nisem imela primerne pristopa bodisi to dejansko ni bilo potrebno oz. je bilo z vidika dekličinega razvoja prezahtevno oz. možno v omejenem obsegu.

Gibalne in plesne aktivnosti so bolj izhajale iz improvizacije, torej gibanja iz impulzov in občutkov v telesu. Gibanje običajno ni bilo zasnovano v smislu predhodne opredelitve čustev in vsebin. V gibanju pa so se kazali Natašina osebnost, njeno počutje, način vzpostavljanja odnosov.

Iz pridobljenih podatkov sem izbirala različne gibalne aktivnosti, za katere sem ocenila, da so smiselne glede na Natašin razvoj in njeno funkcioniranje. V povezavi s težavami na socialnem področju sem uporabila gibalno plesne aktivnosti, ki so spodbujale sodelovalen odnos kot tudi zahtevale upoštevanje omejitev. Opažanja in pogovor pa je služil nadaljnjemu načrtovanju aktivnosti.

Povezanost notranjih duševnih procesov in vzorcev vedenja z gibanjem in plesom

Nataša je na splošno rada plesala in se gibala. Ni kazala zavrtosti in je pretežno rada preizkušala nove naloge in predloge. Pri gibanju je uporabljala cel prostor. V interakciji je rada prevzemala dominantno vlogo, čeprav je znala upoštevati omejitve. V improvizacijah je spontano večkrat prevzela vlogo dominantno osebe (tendenco po vodenju, omejevanje gibanja) in izrazila agresivne impulze. Zdi se, da se vse navedeno sklada z drugimi ugotovitvami, pridobljenimi z metodami psihološkega ocenjevanja, tj. z oceno, da pri deklici ni zaznani znakov zavrtosti, introvertiranosti ter da v socialnih stikih teži k dominantni poziciji. Iz navedenega lahko povzamem, da se je v gibanju izražala njena osebnost, vzorci vedenja, trenutno počutje. Ugotovitve se skladajo z osnovnim teoretičnim principom gibalno plesne terapije; da se v gibanju kažejo vidiki osebnosti, medsebojni načini povezovanja.

6. ZAKLJUČEK

Pri obravnavi deklice in mladostnice se je pokazalo, da sta gibalno plesna terapija in psihološko svetovanje dobro dopolnjujoči obliki svetovalnega dela.

Obe sta doživeli pozitivno, da svetovalni proces zajema pogovorni in gibalno plesni del. Pri mladostnici je bil večji delež pogovorni, pri deklici pa gibalno plesni. Mladostnica je imela pogosto potrebo pogovoriti se o zanjo aktualnih temah, pri deklici pa je bila prisotna močna želja po igri preko gibalno plesnih aktivnosti. Da pa se pristopa lepo dopolnjujeta priča naslednja izjava mladostnice: »skozi skupne gibalno plesne aktivnosti se mi je potrdilo zaupanje v svetovalko« ter »gibalne interakcije sem doživela kot zabavne in resnične«. V gibanju so se nezavedno izražala doživljanja in vzorci vedenja mladostnice, ki jih je lahko preko zrcaljenja in pogovora tudi predelovala (npr. travmatični dogodki). Povzamemo lahko, da je, kljub temu da je časovno gibalno plesni del zajemal manjši delež, imel pomembno vlogo:

- pri gradnji terapevtskega odnosa (potrdilo se ji je zaupanje v svetovalko, delovalo je resnično);
- pri spontanem gibanju so se odprle pomembne vsebine, ki jih je preko gibalnih interakcij in pogovora ozaveščala in predelovala.

Po drugi strani pa je imela mladostnica potrebo po pogovoru in bolj klasičnem psihološkem svetovanju. Ta vidik se je pokazal kot pomemben pri predelavi travmatičnih doživetij in ambivalentnih odnosov do članov primarne družine. Skozi redna srečanja se je pri mladostnici razvijalo zaupanje v odnosu do svetovalke, kar je podprlo, spodbudilo njeno motiviranost za sodelovanje tudi pri gibalno plesnem delu procesa.

Vse navedeno priča, da sta se oba pristopa dobro medsebojno podpirala in prepletala.

Pri svetovalni obravnavi deklice pa je dopolnjevanje in prepletenost psihološkega svetovanja in gibalno plesne terapije prav tako prišla močno do izraza v aktivnosti, ki je vsebovala oba elementa, integrirana v novo kvaliteto. Najizraziteje se je to pokazalo, ko je deklica izražala in predelovala aktualne stiske in vsebine ob nekaterih gibalnih aktivnostih, npr. žoganju. Zdi se, da je zlasti otrokom tuje »sedeti in se pogovarjati«. Zaradi še potekajočega razvoja in mišljenja na nivoju konkretno logičnih operacij je pomembno, da aktivnosti potekajo na konkretnem nivoju. Ujemanje informacij iz psiholoških preizkušenj in gibalnih aktivnosti kaže na to, da se v gibanju kažejo siceršnji vzorci vedenja. Zlasti pri otrocih pa intervencije potekajo preko različnih igralnih (tudi gibalnih) aktivnosti, na katere se otrok odziva in preizkuša nove načine vedenja.

Če torej povzamem:

- gibalno plesna terapija in psihološko svetovanje sta se v obeh primerih dobro dopolnjevala, medsebojno podpirala in skupno pripomogla k ciljem svetovalne obravnave;
- zaznati je bilo povezanost med notranjimi duševnimi procesi in vzorci vedenja z gibanjem in plesom, kar daje dobro osnovo za povezovanje obeh pristopov;
- delež gibalno plesnih aktivnosti in psihološkega svetovanja je bil v obeh primerih precej različen, izbor metode pa odvisen od želja udeleženk in ocene svetovalke v dani situaciji.

Evalvacija svetovalne obravnave mladostnice kaže naslednje:

1. Ob zaključku svetovalnega procesa so psihološke posledice travmatičnih doživetij nižje na lestvicah: anksioznost, jezljivost, depresivnost, disociativnost in zaskrbljenost v zvezi s spolnostjo. Klinično pomembni ostajajo znaki potravnatskega sindroma. V zvezi z navedenim ne moremo izključiti drugih dejavnikov, ki so lahko poleg

svetovalne obravnave vplivali na znižanje psiholoških posledic. Glede na podatke iz pogovora in anketnega lista pa lahko ugotovimo, da je svetovalna obravnava pripomogla pri predelavi psihičnih posledic in zmanjšanju navedenih stisk. Z ozirom na še prisotne težave mladostnica soglaša z nadaljevanjem svetovalne obravnave po počitnicah.

2. Splošna samopodoba se med vključenostjo v svetovalni proces ni spremenila, ostaja nekoliko nadpovprečna. Ob zaključku obravnave sta nižji socialna in učna samopodoba, višja pa telesna samopodoba. Glede na to, da je značilnost splošne samopodobe stabilnost skozi čas, je ta rezultat pričakovan. Specifične samopodobe so bolj podvržene zunanjim dejavnikom. Morda sta nižji socialna in učna samopodoba (tudi ob zaključku nekoliko nadpovprečna) bolj realistični, zlasti glede na prisotne težave na področju medsebojnih odnosov in šolanja. Mladostnica navaja, da ji je obravnava pomagala k boljšemu mnenju o sami sebi. Najverjetneje je obravnava pripomogla k višji telesni samopodobi, vendar bi bilo treba navedeno dodatno eksplorirati.
3. Svetovalna obravnava je ugodno vplivala na urejanje dekličinega odnosa do članov primarne družine. Ob zaključku obravnave so se v odnosu do očeta močno zmanjšali strah in občutki krivde, čustva odklanjanja so manj intenzivna. Prisoten je občutek večje avtonomije oz. manjše odvisnosti od očeta. Mladostnica doživlja, da je bilo navedeno najpomembnejše zanj v svetovalnem procesu. Zaznati je tudi ustrezen premik v odnosu do matere (manjša potreba po prevzemanju odgovornosti zanj), ni več prisotna idealizacija brata. Na navedene spremembe so lahko delovali še drugi dejavniki (npr. bivanje v stanovanjski skupini), vseeno pa lahko zaključimo, da so na navedeno pozitivno vplivali elementi psihološkega svetovanja in gibalno plesne terapije, ki so se pri obravnavi navedenih vsebin dopolnjevali.

Ob evalvaciji svetovalne obravnave deklice povzemam:

1. Svetovalna obravnava ni vplivala na spremembe na področju socialnih spretnosti in odnosov z vrstniki. Ob zaključku obravnave sem glede na prisotne težave na področju medvrstniških odnosov predlagala vključitev v skupinske aktivnosti s poudarkom na razvijanju socialnih spretnosti. Ugotovitve se sicer ujemajo z ugotovitvami stroke, da je za reševanje težav na socialnem področju ustrezna vključitev v skupinske oblike obravnave.
2. Ob zaključku obravnave je dekličina samopodoba nekoliko nižja, vendar še vedno nadpovprečna. Zaznati je nižje vrednosti na specifičnih samopodobah: socialni, telesni in učni. Iz pogovora z deklico je sklepati, da je vplivala svetovalna obravnava v smeri bolj realistične telesne samopodobe. Zdi se, da je delno na nižje vrednosti specifičnih samopodob vplivala tudi večja zaupnost oz. iskrenost pri odgovarjanju na vprašanja, kot tudi drugi zunanji dejavniki (začetek številčnega ocenjevanja v šoli).
3. Rezultati na Torrancovem testu kreativnosti v gibanju so ob zaključku višji na lestvicah originalnosti in fluentnosti. Menim sicer, da naveden instrument ni primeren za ugotavljanje ustvarjalnosti v gibanju, kar je obrazloženo pri interpretaciji rezultatov (kreativnost v gibanju). Izhajajoč iz opazovanja sicer povzemam, da je svetovalna obravnava s poudarkom na gibalno plesnem elementu vplivala na večji spekter gibanja deklice, prisotne so različne kvalitete gibanja. S tem bi lahko z vidika Guilfordovega modela ustvarjalnosti gibanje ob zaključku poimenovali kot bolj kreativno. Zaznati je več spontanih lastnih gibanj in manj naučenih plesnih korakov. Menim pa, da je pomembnejša izkušnja igre, ustvarjanja in pomenov, ki se ob tem

razvijajo za otroka. Pri tem pa sta pomembna ustvarjalnost in odprtost terapevta, da opusti koncepte (tudi o ustvarjalnosti) in se poda na pot raziskovanja z otrokom.

4. Svetovalna obravnava ni vplivala na gibalne sposobnosti deklice (ročne spretnosti, ravnotežje, koordinacija). Naveden rezultat je pričakovan, saj sem na začetku obravnave ugotovila, da deklica nima gibalnih težav in cilji niso bili usmerjeni na navedeno področje.

7. LITERATURA

American Dance Movement Association (b.d.). Pridobljeno 28. 2. 2009 s svetovnega spleta: <http://www.adta.org/about/factsheet.cfm>

Bayne, R., Merry, T. in McMahon, G. (2003). Counselling. V Bayne, R in Horton, I. (ur.), *Applied Psychology. Current Issues and New Direction* (str. 104 do 117). London Thousand Oaks New Delhi: Sage Publication.

Best, P. (2000). Theoretical diversity and clinical collaboration: reflections by a dance/movement therapist. *The Arts in Psychotherapy*, 27 (3), str. 197–211.

Best, P. (2002). Metode in tehnike kreativne plesne terapije. Neobjavljeno študijsko gradivo v okviru delavnice na specialističnem študiju Pomoč z umetnostjo na Pedagoški fakulteti v Ljubljani.

Brammer, L. M., Shostrom, E. L. in Abrego, P. J. (1989). *Therapeutic Psychology. Fundamentals of Counseling and Psychotherapy*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.

Chodorow, J. (1991). *Dance Therapy and Depth Psychology. The moving imagination*. Hove in New York: Brunner-Routledge.

Chodorow, J. (1999). The body as symbol: Dance/movement in Analysis. V Pallaro, P (ur.), *Authentic movement. A collection of Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (str. 279 do 300). London in Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Dryden, W. in Feltham, C. (1995). *Counselling and Psychotherapy. A Consumer's Guide*. London: Sheldon Press.

Elliott, J. in Place, M. (1998). *Children in difficulty. A guide to understanding and helping*. London in New York: Routledge.

Fekonja, U. in Kavčič, T. (2004). Čustveni razvoj v srednjem in poznem otroštvu. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Heesacker, M. Counseling psychology: Theories. (Encyclopedia Entry) Kazdin, A. E. (2000). *Encyclopedia of psychology, Vol 2.* (str. 320–324). Washington DC, US; New York, US: American Psychological Association, Oxford University Press.

Holmes, J. in Lindley, R. (1989). *The Values of Psychotherapy*. Oxford in New York: Oxford University Press.

Jones, P. (2005). *The Arts Therapies. A Revolution in Healthcare*. Hove in New York: Brunner-Routledge

Jung, C.G. (1993). Spomini, sanje, misli. Ljubljana: DZS.

Kavčič, T. (2004). Igra dojenčka in malčka. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Kobal, L. (2004). *Ugotavljanje dejavnikov psihoterapevtskega odnosa: vpliv klientovih in psihoterapevtovih implicitnih odnosnih shem. Doktorska disertacija*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Kurnjek, P. (2004). Primer partnerskega svetovanja na centru za socialno delo. Specialistično delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

Laban, R. (2002). *Mojstrstvo gibanja*. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko.

Marjanovič Umek, L. in Svetina, M. (2004). Spoznavni in govorni razvoj v srednjem in poznem otroštvu V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (2004). Socialni in moralni razvoj v srednjem in poznem otroštvu. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Matjan Štuhec, P. (2004). Dejavniki, ki vplivajo na vzpostavitev in razvoj terapevtske delovne zveze. V Praper, P. in Korenjak, R. (ur.), *Agresivnost. 8. Bregantovi dnevi, zbornik prispevkov* (str. 303 do 314). Ljubljana: Združenje psihoterapevtov Slovenije.

Mikuš Kos, A. in Slodnjak, V. (2000). *Nesreče, travmatski dogodki in šola. Pomoč v stiski*. Ljubljana: DZS, d. d.

Mikuš Kos, A. in Slodnjak, V. (2002). Psihološka pomoč in prvi intervju z otrokom, ki je bil priča nasilju. Delovno gradivo iz seminarja. Ljubljana.

Meekums, B. (2002). *Dance Movement Therapy. A Creative Psychotherapeutic Approach*. London, Thousand Oaks in New Delhi: Sage Publication.

Musek, J. (1993). Znanstvena podoba osebnosti. Ljubljana: Educy d. o. o.

Musek, J. (2005). Psihološke dimenzije osebnosti. Ljubljana: Filozofska fakulteta Univerze v Ljubljani, Oddelek za psihologijo.

Nelson Jones, R. (2006). *Theory and Practice of Counselling and Therapy*. London: Sage.

Payne, H. (1990). *Creative movement and dance in groupwork*. Oxon: Winslow Press.

Payne, H. (1992). *Dance movement therapy: theory and practice*. London: Routledge.

Pečjak, S. (2004) Psihološko svetovanje. V Pečjak, S. (ur.). Šolsko psihološko svetovanje (str. 1-6). Ljubljana: Filozofska fakulteta v Ljubljani.

Pečjak, S. in Košir, K. (2004) Teoretična izhodišča psihološkega svetovanja. V Pečjak, S. (ur.). Šolsko psihološko svetovanje (str. 7– 29).

Penfield, K. (1992). Individual movement psychotherapy. Dance movement psychotherapy in private practice V Payne, H. (ur.). *Dance movement therapy: theory and practice* (str. 163–181). London: Routledge.

Perrin, S., Smith, P. in Yule, W. (2004). Treatment of PTSD in Children and Adolescents V Barrett, P.M. in Ollendick, T.H. (ur.), *Handbook of Interventions that Work with Children and Adolescents: Prevention and Treatment*.

Podiplomski študijski program Pomoč z umetnostjo (umetnostna terapija) s smermi: drama, gib-ples, glasba, likovnost (1995). Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta.

Praper, P. (1992). *Tako majhen, pa že nervozen!?* Nova Gorica: Educa.

Praper, P. (1999). *Razvojna analitična psihoterapija*. Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo.

Praper, P. (2004). *Terapevtska delovna aliansa: od analitičnega koncepta do pan teoretičnega koncepta (Therapeutic working alliance: From a psychoanalytical to a pan theoretical conception)*. Psihološka obzorja, 13 (1), 65–83.

Roth, A. in Fonagy, P. (2005). *What works for whom? A critical review of psychotherapy research*. New York in London: The Guilford Press.

Scott, M. J. in Stradling, S. G. (1992). *Counselling for Post Traumatic Stress Disorder*. London, Newbury Park in New Delhi: Sage Publications.

Society of counseling psychology (b.d.). Pridobljeno 28. 2. 2009 s svetovnega spleta: <http://www.div17.org/students-defining.html>

Siegel, E. (1995). Psychoanalytic dance therapy: The bridge between psyche and soma. *American Journal of Dance Therapy*, 17 (2) , 115–128.

Stanton Jones, K. (1992). *An introduction to dance movement therapy in psychiatry*. London in New York: Tavistock/Routledge.

Šali, B. (1999). Psihološko svetovanje. Neobjavljeno študijsko gradivo v okviru specialističnega študija Klinično psihološko svetovanje na Filozofski fakulteti v Ljubljani.

The Association for Dance Movement Therapy UK (b.d.). Pridobljeno 28. 2. 2009 s svetovnega spleta: <http://www.admt.org.uk/whatis.html>

Tušak, M (1995). Risanje v psihodiagnostiki. Ljubljana: Znanstveni inštitut Filozofske fakultete.

Vernon, A. (2004). *Counseling children and adolescents*. Denver, London in Sydney: Love Publishing Company.

Whitehouse, M. S. (1999). C.G.Jung and Dance Therapy. Two major principles. V Pallaro, P. (ur.), *Authentic Movement. A Collection of Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (str.73 do 101). London in Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.

Zagorc, M. (1992). Ples – ustvarjanje z gibom. Ljubljana: Univerza v Ljubljani. Fakulteta za šport

Ziherl, S. (1999). Psihoterapija. V Tomori, M. in Ziherl, S. (ur.), *Psihiatrija* (str. 381 do 401). Ljubljana: Litterapicta, Medicinska fakulteta.

Zupančič, M. (2004). Čustveni in osebnostni razvoj v mladostništvu. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Zupančič, M. (2004). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Zupančič, M. in Svetina, M (2004). Socialni razvoj v mladostništvu. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Zupančič, M. in Svetina, M. (2004). Spoznavni razvoj v mladostništvu. V Marjanovič Umek, L. in Zupančič, M. (ur.). *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete.

Žemva, B. (2004). Risanje v psihodiagnostiki. Delovno gradivo iz seminarja »Risanje v psihodiagnostiki« v organizaciji Centra za psihodiagnostična sredstva. Ljubljana.

Whitehouse, M. S. (1999). C. G. Jung and Dance Therapy. Two major principles. V Pallaro, P. (ur.), *Authentic Movement. A Collection of Essays by Mary Starks Whitehouse, Janet Adler and Joan Chodorow* (str.73 do 101). London in Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.