

**UNIVERZA V LJUBLJANI
PEDAGOŠKA FAKULTETA**

SPECIALISTIČNI ŠTUDIJ

**POMOČ Z UMETNOSTJO – UMETNOSTNA TERAPIJA
SMER: GIBALNO-PLESNA TERAPIJA**

Ingrid Vivod- Rajh

**METODE SKUPINSKE GIBALNO-PLESNE TERAPIJE PRI OSEBI Z
DUŠEVNO MOTNJO**

Specialistično delo

MENTORICA: Dr. Breda Kroflič, izredna profesorica

KONZULENTKA: Mag. Jožica Petek, viš.del.ter., univ. dipl. ped., grupni analitik

Ljubljana, 2008



120 054

ZAHVALA

Prisrčno se zahvaljujem mentorici izr. prof. dr. Bredi Kroflič za pomoč in usmerjanje pri izdelavi specialističnega dela.

Konzulentki, mag. Jožici Petek, iskrena hvala za podeljene strokovne izkušnje, strokovno podporo ter vzpodbude ob nastajanju tega dela.

Iskrena hvala tudi vsem sodelavcem Oddelka za psihiatrijo UKC Maribor, ki so mi, bodisi s strokovnim znanjem ter izkušnjami, sodelovanjem pri izvedbi gibalno-plesnih terapij, supervizijo, bodisi kako drugače bili pripravljeni pomagati in mi stati ob strani v času specialističnega študija.

Posebna hvala možu Stanetu za vse potrpljenje, razumevanje in oporo.

POVZETEK

V specialističnem delu obravnavam model zdravljenja s pomočjo skupinske gibalno-plesne terapije pri osebi z duševno motnjo.

V teoretičnem delu sem opredelila koncept pomoči z umetnostjo in gibalno-plesno terapijo, ustvarjalnost ter ustvarjalno in izrazno gibanje. Nadalje sem krajše opredelila umetnost, njene terapevtske vidike ter proces umetnostnega ustvarjanja. Nato sem obravnavala razvoj gibalno-plesne terapije, gibalno-plesni proces in vlogo možganov pri telesnem gibanju. Predstavila sem ciljne skupine in pojavnost gibalno-plesne terapije v praksi. Opisala sem oblike izvedbe gibalno-plesne terapije, skupinsko dinamiko in vpliv skupine na posameznika ter predstavila pristope v gibalno-plesni terapiji. V nadaljevanju sem predstavila še gibalno-plesno terapijo in njene namene pri zdravljenju duševnih motenj. Navedla sem značilnosti duševnih motenj ter odnos do telesa pri ljudeh z duševno motnjo. V teoretičnem delu sem predstavila tudi analizo gibanja pri osebah z duševno motnjo po R. Labanu, ples za razvijanje identitete po G. Ammonu ter metodo plesa petih ritmov po G. Roth.

V raziskavi sem s pomočjo študije primera želela preučiti, kako ustvarjalno gibalno-plesno izražanje in proces v skupinski gibalno-plesni terapiji podpirata zdravljenje pacientke z neopredeljeno osebnostno motnjo. Na podlagi zastavljenih ciljev sem sestavila program gibalno-plesne terapije, ki sem ga glede na potrebe sprotno prilagajala ter izbirala ustrezne pristope in tehnike dela.

V specialističnem delu sem podrobno predstavila izvedbe in analizo devetih skupinskih gibalno-plesnih terapevtskih srečanj. Podala sem izsledke analize gibanja pacientke po R. Labanu. Primerjala sem pacientkin odnos do telesa na začetku in na koncu devet tedenske gibalno-plesne terapije. Prikazala sem tudi klinično psihološko vrednotenje samopodobe, odnosa do telesa ter nivoja anksioznosti. Kvalitativna analiza skupinske gibalno-plesne terapije in obdelava uporabljenega instrumentarija je pokazala, da metoda skupinske gibalno-plesne terapije pozitivno učinkuje na pacientko z duševno motnjo. Pri omenjeni pacientki se je kazalo izboljšanje na področju komunikacije, samozavedanja, samoodkrivanja in osebnostne integritete, česar rezultat je boljša samopodoba in višje samospoštovanje. Prav tako se je pozitivno spremenil odnos do telesa in doživljanje le-tega.

Izsledki klinično psihološkega vrednotenja nivoja anksioznosti v začetku in ob zaključku skupinske gibalno-plesne obravnave niso potrdili pričakovanj, da omenjena metoda znižuje nivo anksioznosti. Morebitna šibkost raziskovalne zasnove je bilo prekratko časovno obdobje umetnostno-terapevtskega procesa med ocenjevanjema.

Ključne besede: gibalno-plesna terapija, duševna motnja, ustvarjalno gibalno-plesno izražanje, pomoč z umetnostjo

ABSTRACT

My specialist work discusses a treatment model using group dance-movement therapy (DMT) in patients suffering from mental disorders.

The theoretical part introduces the concept of treatment using art and movement-dance therapy, creativity, and creative and expressive movement. Next I briefly define art, its therapeutic possibilities as well as the process of artistic creation. The development of dance-movement therapy is presented next, together with the process of dance movement and the role of the brain in body movement. I introduce the goals and uses of dance-movement therapy in practice. I furthermore explain the forms of execution of dance-movement therapy, group dynamics, and the effect of the group on the individual, and approaches to dance-movement therapy. Then I focus on the aims of dance-movement therapy in the treatment of mental disorders. I list the characteristics of mental disorders and body image among people with mental disorders. Finally, I present R. Laban analysis of movement among those with mental disorders, G Ammon's view regarding dance in the development of identity, and G. Roth's method of dance with five rhythms.

In my research I wished to determine, with the assistance of a study of an example, how creative dance expression and involvement in group dance-movement therapy aids in the treatment of a patient with Personality Disorder not Otherwise Specified. On the basis of established goals I prepared a program of dance-movement therapy that I adapted as needed by selecting appropriate approaches and techniques.

I described in detail the execution and analysis of nine group dance-movement treatment sessions. I presented the results of the analysis of the patient's movement according to R. Laban. I compared the patient's body image at the beginning and at the end of nine-week therapy. I also showed the clinical psychological assessment of her self-image, body image, and level of anxiety. Qualitative analysis of the group dance-movement therapy and analysis of the instrumentation showed that the method of group dance-movement therapy had a positive effect on the patient with the mental disorder. She showed improvement in communication, self-confidence, self-disclosure, and personal wholeness which all contribute to a better self-image and higher self-respect.

Similarly, her body image and experiencing of her body improved. However, contrary to expectations, her level of anxiety did not decrease from the beginning to the end of the nine-week therapy. A possible weakness of the research plan was that the duration of the dance-movement therapy may not have been long enough.

Key words: dance-movement therapy, mental disorder, creative movement-dance expression, help with arts

KAZALO

1. Pomoč z umetnostjo in gibalno-plesna terapija.....	2
1.1. Ustvarjalnost.....	3
1.1.1. Ustvarjalno gibanje.....	4
1.1.2. Izrazno gibanje.....	5
1.2. Krajše opredelitve in terapevtski vidiki umetnosti ter procesa umetnostnega ustvarjanja.....	6
1.3. Razvoj gibalno-plesne terapije.....	7
1.4. Terapevtski proces umetnostne (gibalno-plesne) terapije.....	9
1.4.1. Vloga možganov pri telesnem gibanju.....	10
1.5. Ciljne skupine in pojavnost gibalno-plesne terapije v praksi.....	11
1.6. Oblike izvedbe gibalno-plesne terapije.....	11
1.6.1. Vpliv skupine na posameznika in skupinska dinamika.....	13
1.7. Pristopi v gibalno-plesni terapiji.....	14
2. Gibalno-plesna terapija in njeni nameni pri zdravljenju duševnih motenj.....	15
2.1. Značilnosti duševnih motenj.....	17
2.2. Odnos do telesa pri ljudeh z duševno motnjo.....	18
2.3. Analiza gibanja pri osebah z duševno motnjo po R. Labanu.....	20
2.4. Ples za razvijanje identitete po G. Ammonu.....	22
2.5. Metoda plesa petih ritmov po G. Roth.....	26
3. Opredelitev problema in ciljev.....	30
3.1. Utemeljitev teme.....	31
4. Raziskovalna vprašanja.....	31
5. Metode dela.....	31
5.1. Vzorec udeležencev.....	31
5.2. Merski instrumentarij.....	38
5.3. Postopek.....	39
6. Potek srečanj.....	40
6.1. Izvedba gibalno-plesnih terapevtskih srečanj v skupini in analiza.....	40
6.2. Stanje pacientke po zaključenih gibalno-plesnih terapevtskih srečanjih.....	82
6.3. Rezultati vrednotenj.....	82
6.3.1. Odnos do telesa.....	82
6.3.2. Analiza gibanja po R. Labanu.....	85
6.3.3. Rezultati vrednotenj s psihometričnimi instrumenti.....	88
7. Ugotovitve glede na zastavljena raziskovalna vprašanja.....	93
8. Razprava.....	94
9. Literatura.....	98

I. TEORETIČNI DEL

1. POMOČ Z UMETNOSTJO IN GIBALNO-PLESNA TERAPIJA

Pomoč z umetnostjo ali drugače umetnostna terapija, je oblika pomoči in zdravljenja, ki koristi različna umetnostna izrazna sredstva prvotno v smislu omogočanja ter vzpostavitve komunikacije uporabnika s samim seboj in svetom okoli njega. Ustrezno strokovno vodena nudi posamezniku ali skupini izražanje skozi ustvarjalni proces v izbranem umetnostnem mediju. Temeljni cilji umetnostne terapije so omogočanje izražanja občutij, mišljenja in vedenja. Nadalje lahko ob vzpostavljenem terapevtskem odnosu pomaga različnim ljudem ob različnih pogledih, z uporabo različnih metod in pristopov.

Pomoč z umetnostjo – umetnostna terapija omogoča obsežno izbiro in uporabo umetnostnih medijev – je pomoč s področja likovnega izražanja, drame, glasbe in plesa. Glede na uporabljeno zvrst umetnostnega medija danes ločujemo med likovno, dramsko, glasbeno in gibalno-plesno terapijo.

Vogelnikova (2002) med drugim navaja, da je krajev in ustanov, kjer danes uporabljajo ustvarjalno umetnostno terapijo, nešteto in so zelo različni, kar kaže na širino terapevtskih uporabnih možnosti umetnosti. Če povzamem Vogelnikovo, odseva umetnostna terapija – kot mlada in hitro razvijajoča se disciplina – tudi raznolikost terapevtskih pristopov in teoretičnih izhodišč ter različne poklicne okoliščine, v katerih delajo umetnostni terapevti (Vogelnik, 2002).

Gibalno-plesna terapija pomeni pomoč posamezniku ali skupini z uporabo giba kot medija. Gibalno-plesna terapija temelji na prepričanju o zdravilnosti ustvarjalnega procesa, ki je vključen v gibalno-plesnem ustvarjanju.

Ameriško poklicno združenje plesnih terapevtov definira plesno terapijo takole:

»Plesna terapija uporablja ples in gibanje kot psihoterapevtski medij v procesu, ki spodbuja posameznikovo psihično in fizično integracijo«. (cit.po G. Ammon, 1986).

Ples razumejo kot posameznikovo vsakokratno osebno stvaritev v toku neprenehoma obnavljajočih in spreminjajočih se kombinacij telesa, prostora, časa, energije in ritma.

Temelji na analizi človekovega gibanja in spodbujanja sprememb preko gibanja. Vsak premik v načinu gibanja se namreč razlije po celotni osebnosti. Človek lahko izraža svoja čustva s pomočjo razburljive, oživljajoče ali pomirjajoče moči plesa. Ples je sredstvo, ki nudi tako subjektivno kot objektivno izraznost in dejavnost. Ko z gibanjem telesa posameznik projicira čustva v prostor, postanejo le-ta neposredno komunikativna. Podobe in metafore spodbujajo domišljijo brez posredovanja besed. Doživljanje gradnje lastne organske strukture v prostoru vzbuja samozaupanje. Ob sodelovanju z drugimi se razvija občutek za skupinsko delo in ustvarjanje, medsebojno pomoč in odvisnost (Ammon, 1986).

Vogelnikova (1994) med drugim navaja, da razgibano telo oživi v plesu šele takrat, ko je povezano z osebnim izrazom. Ples torej ni samo gibanje, ampak tudi izražanje čustev, doživetij, razmišljanj in reakcij s telesnim gibanjem (Vogelnik, 2002).

1.1. USTVARJALNOST

Človekova ustvarjalnost (Trstenjak, 1981) je dejavnost in hkrati lastnost mišljenja, način mišljenja, sposobnost, osebna lastnost oziroma poteza. Ustvarjanje je delovanje, odpiranje problemov, preoblikovanje situacije v okolju, izbirno preoblikovanje informacij. Za ustvarjalni proces je značilna spontanost, ko naključne zunanje spodbude učinkujejo na podzavest, se uskladiščijo v spominu in spontano preoblikujejo v nove domislice in pojave.

Fiziološka osnova ustvarjalnosti (Trstenjak, 1981) je v različno delujočih možganskih hemisferah, od katerih je leva specializirana za razumske, besedne in analitične procese, desna pa za prostorske, vizualne, čustvene, intuitivne in sintetične procese. Delovanje desne hemisfere možganov je tudi osnova za ustvarjalno dejavnost, vendar ne brez povezave z levo, razumsko hemisfero.

Številni avtorji, kot so Walas (1926), Woodwort (1954), Crutchfield (1961), Taylor (1959) (Trstenjak, 1981, str.13), ugotavljajo faze ustvarjalnega procesa:

- preparacija – prepoznavanje in razumevanje gradiva,
- inkubacija – zorenje podatkov iz prve faze,
- iluminacija – razsvetljenje, »aha« doživetje, inspiracija ali navdih,

- verifikacija – preverjanje rešitve, izoblikovanje v umetnost.

Človekova ustvarjalnost se razvija pod vplivom različnih dejavnikov: dednost (dispozicije), okolje (vzgoja spontanega mišljenja) ter učenje in trening ustvarjalnega mišljenja – lastna aktivnost. Avtorji si niso enotni, ali so ti pogoji enakovredni.

Trstenjak (1981) meni, da pravi ustvarjalec lahko kljub neugodnim razmeram izrazi svojo ustvarjalnost. Nekateri avtorji dokazujejo, da se otroci nižjega socialno ekonomskega statusa izkazujejo z razbiranjem telesne govornice, z improviziranjem, ustvarjalnim gibanjem in plesom ter glasbenimi in ritmičnimi sposobnostmi.

Danes postaja ustvarjalnost nepogrešljiva človekova lastnost ne le izbrancev, ampak slehernega posameznika. Preučevanje ustvarjalnosti, zlasti spodbujanje razvoja ustvarjalnosti pri posamezniku, je danes v ospredju (Kroflič, 1999, str.56).

Ustvarjalnost ni enovita lastnost. Pojem vključuje več različnih sposobnosti oziroma dejavnikov ustvarjalnega mišljenja, kot so fleksibilnost, fluentnost, originalnost in elaborativnost (način izvedbe zamisli), ki so pri posamezniku različno razviti. Motivi za ustvarjalno mišljenje so: radovednost, potreba po raziskovanju in manipuliranju, potreba po dosežkih, zadovoljstvo ob reševanju kreativnih nalog, potreba po samopotrjevanju. Za ustvarjalno dejavnost je bolj značilno notranje motivirano vedenje, ki ne potrebuje zunanje stimulacije, ampak poteka zaradi ustvarjanja samega.

Iz klinične prakse ugotavljamo, da je v terapiji ustvarjalnost del zdravega potenciala mladega človeka, izražanje z ustvarjalnim gibanjem pa tisti medij, ki osebi pomaga, da izrazi svoja čustva, svoje notranje dileme, konflikte, travme, pa tudi lepoto, uspehe in odnose.

1.1.1. USTVARJALNO GIBANJE

Krofličeva (1999, str.49) citira Frostigovo iz 1970. leta, ki poudarja, da ima ustvarjalno gibanje večkratno vrednost, ker prispeva k razvoju hkratnega zavedanja sebe in okolja, krepi predstavljanje ter integrira zavedanje, zaznavanje, spominjanje, čustva, misli in akcijo. Socialno-ekonomsko in kulturno okolje, značilno za določeno kulturo oziroma družbeno plast, vpliva na otroka in mladostnika preko družine in njenega vzgojnega stila.

Kamenov (po Kroflič, 1999, str.85) sodi med avtorje, ki se zavedajo nesmiselnosti izolirane gibalne vzgoje in zoževanja njenih smotrov samo na povečanje moči, spretnosti in krepitev zdravja. Poudarja tezo, da je vsaka zahtevnejša človekova dejavnost v bistvu intelektualne narave, kar velja tudi za senzomotorične aktivnosti. V igrah s senzomotoričnimi kombinacijami navaja naslednje intelektualne aktivnosti:

- vzpostavljanje odnosov – analiza in sinteza informacij, kombiniranje elementov,
- strukturiranje prostora, orientacija,
- indukcija zakonitosti – prostorsko časovne zakonitosti,
- razumevanje in tvorba pojmov, prenašanje simbolov iz ene oblike v drugo, podobnosti in razlike med akcijami, manipuliranje z lastnim telesom in sredstvi, razvrščanje akcij,
- sklepanje – perceptivno, v prostoru, manipuliranje s predmeti, zavedanje položajev, oblik,
- reševanje problemov, opredelitev, načrtovanje, predvidevanje.

1.1.2. IZRAZNO GIBANJE

Tako kot kipar oblikuje različne materiale in se preko njih izrazi, slikar uporabi barve, glasbenik zvoke, tako plesalec kot izrazno sredstvo uporabi svoje telo (Petek, 2006, str.84).

Otrok preko giba s celim telesom, obrazom, kretnjami in glasom izraža svoja čustva, kot so veselje, jeza, upornost, žalost. Starejši kot je človek, bolj svoje gibanje kontrolira, toda zelo močna čustva se vendarle izražajo tudi telesno. Gre za doživljanje čustev, kar se na zunaj kaže kot gibalna reakcija: mahanje z rokami, napetost telesnih mišic, cepetanje, močnejše izražena obrazna mimika. Vsi ti gibi so nekakšni znaki, simptomi, ki izražajo človekovo počutje.

S. Langer (1973, v Kos, 1982, str. 17) loči med:

- gibalno obliko, ki predstavlja simptom in realno, ta hip doživeto čustvo,
- gibalno obliko, ki je izrazno sredstvo, simbol na višji ravni in predstavlja splošne pomene, veljavne sedaj, prej in potem.

Kosova (1982) navaja, da plesalec – gibalec z gibalno obliko izraža iz vsakdanjosti posplošene oblike čustvovanj, občutenj in odnosov ter tako postane simbol človeka, ki občuti in čustvuje v vsakdanjem življenju. Gib kot izrazno sredstvo plesa ni enak vsakdanjim gibom, saj ga plesalec svobodno oblikuje. Če gledamo na gib kot tak in ga izločimo iz njegovih praktičnih in čustvenih zvez, je posledica sprostitve in usmeritve energije, je razkritje sile. Na

ta način lahko razločimo več značilnosti, ki se v celotnem gibanju neprestano kombinirajo in prepletajo. Na primer napetost, pri kateri vidno zaznamo napor telesa in napetost mišic. Včasih je napetost skrita, a gibalec jo lahko močno, srednje ali majhno občuti kinestetsko (z občutenjem v telesu), gledalec pa jo zazna z vidom.

»Kaj je torej tisto, kar je v plesu izrazno?« se sprašuje Kosova (1982) in odgovarja: »To je čista gibalna oblika. Izraža čisti pojav človekovega občutenja in čustvovanja oziroma čiste odnose: strah, tesnobo, napetost, bojazen, ljubezen, hrepenenje...«.

1.2. KRAJŠE OPREDELITVE IN TERAPEVTSKI VIDIKI UMETNOSTI TER PROCESA UMETNOSTNEGA USTVARJANJA

V našem kulturnem prostoru zraven klasičnega razumevanja in uporabe umetnosti kot dejavnosti, katere namen je ustvarjanje del estetske vrednosti, v umetnostni terapiji razumemo in uporabljamo umetnost kot izrazno sredstvo v funkciji pomoči človeku.

Umetnost sama po sebi ni terapevtska, ima pa terapevtske potencialne, ki se sprožijo takrat, ko nastopi v terapevtskem odnosu »uporabnik – terapevt« izrazno sredstvo kot komunikacijski medij. Proces umetnostnega ustvarjanja kot sestavni del umetnostne dejavnosti sprošča izvirne rešitve in nova spoznanja, ki so človeku lahko v pomoč, zato ga umetnostni terapevti razumemo kot zdravilnega.

Umetnostno ustvarjanje angažira čustva, osvobaja duha in povzroča, da človek naredi nekaj, kar sam hoče in ne to, kar mu je nekdo ukazal ter določil, ker naj bi bilo tako dobro zanj. Umetnost lahko motivira na način, kot verjetno nobena druga sila ne zmore (Vogelnik, 1996). Povzeto po Vogelnicovi (2002) lahko proces umetnostnega izražanja pomaga človeku, da opredmeti in pozunanji svoja čustva ter probleme, ki se mu zdijo preveliki, da bi se z njimi soočil, ter se loči od njih.

Sodelovanje v ustvarjalnem procesu nudi priložnost, da naše telo, duševnost in duh poiščejo ravnotežje ter se povežejo v celoto. Kot posebno pomembno vidim, da smo ob tem lahko deležni verbalne in neverbalne komunikacije za izražanje naših misli, občutkov, navdihov ter novih izkušenj. Ob ustvarjalnem procesu raziskujemo sami sebe, si širimo zavest in rastemo.

V razvojnem in terapevtskem delu z različno prizadetimi osebami postaja vse bolj pomembno spodbujanje procesa samoaktualizacije, ki učinkovito poteka prav skozi umetnostno ustvarjalne dejavnosti. Ustvarjalni proces v različnih umetnostnih medijih prispeva k

aktiviranju, rehabilitaciji, osebni integraciji, socializaciji prizadetih oseb (Podiplomski študijski program Pomoč z umetnostjo, 2001).

Vogelnikova (1996) tudi navaja, da so za zdravilno učinkovanje ustvarjalne umetnostne dejavnosti pomembni zlasti naslednji razlogi:

- umetnostno ustvarjanje pomaga človeku do osebne integracije,
- umetnost je pomembna pot nebesednega izražanja stvari, ki jih težko osvestimo in besedno izrazimo,
- umetnost je visoko ustvarjalna dejavnost, delo lajša z domišljijo in podzavestjo,
- umetnostna dejavnost spodbuja in vsebuje sprostitvev, igro in veselje,
- umetnost lajša dožemanje, razumevanje, sprejemanje težko razumljivih in zapletenih (tudi neumetniških) snovi (Vogelnik, 1996).

Umetnost je vedno bila rabljena za zaznamovanje in prikazovanje širokega razpona čustev in doživljanj, od skrajne radosti do globoke žalosti, od zmage do šoka. Od prvih zgodovinskih zapisov je umetnost služila tudi namenu reparacije, rehabilitacije in transformacije ter služila obnovitvi fizičnega, psihološkega in duševnega blagostanja (Malchiodi, 1998).

Uporabo umetnosti v zdravilne namene lahko spremljamo vse od prazgodovine, ko so šamani darovali umetnostne pripomočke in s tem bodisi olajšali poboljšanje posameznika bodisi zdravili skupnost.

Malchiodijeva meni, da lahko mnogo poti umetnostnega ustvarjanja v zdravilnem smislu pomaga človeku izraziti se avtentično, zmanjšati stres, se soočiti in (raz)rešiti travmo ali izgubo ter povečati zdravje in ugodje (Malchiodi, 1998).

1.3. RAZVOJ GIBALNO-PLESNE TERAPIJE

Možina (2004) navaja, da je bil ples že od pradavnih časov sečišče dimenzij kulta in zdravljenja. Že v obdobju kamene dobe so bili v votlinah prikazani plesi posvečeni materinskemu božanstvu in so služili ritualom plodnosti. Ples je prvobitno izražal simboliko misterija smrti in ponovnega rojstva ter popolno predanost in izžarevanje ob srečanju s svojim resničnim bistvom. Šele kasneje je vse to našlo svojo usedlino v arhitekturi in še mnogo kasneje se je ples preselil v labirint podobne templje.

V pozni zgodovini človeštva, ko so se pojavile dualistične religije, je bil ples pregan iz templjev skupaj s telesnostjo in naravno dano erotiko. Medtem ko je bilo prvotno v plesu božje povezano z demoničnim in je spregovorilo preko plesočega človeka, je takrat nastopil razcep med bogom in hudičem. Človek se je raztrgal v dualizmih: bog – dobro in hudič – slabo in umetnost zdravljenja je bila vse bolj in bolj prepuščena specialistom.

V zadnjih stoletjih se je ples razvil v umetniški ples, še posebej v Evropi na knežjih dvorih, medtem ko je pri preprostih ljudeh ples prav do današnjih dni ohranil svoj religiozni in zdraviteljski pomen ter smisel.

Presenetljivo je, da se je ples v Evropi in Ameriki šele v začetku tega stoletja osvobodil iz »Prokrustove postelje« klasične baletne koreografije. Ta premik se je zgodil v plesu po klasični glasbi Isadore Duncan, v izraznem plesu po Rudolfu Labanu z njegovo pedagoško gibalno koreografijo in v izraznem plesu po Mary Wigman – z vnaprej danimi temami, kot so žalost, smrt, žrtev in podobno.

Na začetku prejšnjega stoletja se je ples začel uveljavljati kot posebno terapevtsko sredstvo v tako imenovani gibalno-plesni terapiji, ki uporablja gibanje in ples kot sredstvo za izboljšanje čustvenega, kognitivnega, socialnega in fizičnega stanja. Temelji na dejstvu, da sta telesnost in duševnost povezani. Duševni in čustveni problemi lahko povzročajo mišično napetost in prisiljene gibe, po drugi strani pa lahko stanje telesa pozitivno ali negativno vpliva na duševno in čustveno počutje. Plesna terapija se lahko izvaja pri vseh psihičnih in psihosomatskih motnjah.

Odkvisno od zgodovinskih, kulturnih, ekonomskih in političnih dejavnikov sta uporaba gibalno-plesne terapije in izobraževanje gibalno-plesnih terapevtov v svetu zelo različna.

Pri nas poteka študij gibalno-plesne terapije v okviru podiplomskega študija na Pedagoški fakulteti Univerze v Ljubljani. Prve delavnice na Pedagoški fakulteti, ki so zajemale vsa štiri področja – likovno, dramsko, glasbeno, gibalno-plesno, so bile že leta 1992; sicer pa se odvija podiplomski specialistični študij »Pomoč z umetnostjo« od leta 1996. Omenjeni specialistični študij poskuša z dveletnim izobraževanjem razvijati oblike pomoči z umetnostjo (umetnostne terapije) kot podpirajočo ali pa samostojno obliko terapije v specialni in rehabilitacijski pedagogiki, socialni pedagogiki, vzgojnem in terapevtskem delu v vrtcih, šolah, bolnišnicah, domovih za starostnike, rehabilitacijskih centrih in drugih ustanovah.

Leta 2004 je bilo v Mariboru ustanovljeno Združenje umetnostnih terapevtov Slovenije, ki združuje likovno, gibalno-plesno, glasbeno in dramsko dejavnost.

Skozi razvoj je, ne glede na področje terapevtskega dela (pedagoško, zdravstveno, rehabilitacijsko, svetovalno, suportivno), postalo pomembno, da je oblika in vsebina pomoči z uporabo različnih umetnostnih medijev metodološko preverjena. Hkrati je pomembno, da so predvidene ter preizkušene tudi njene potencialne koristi.

Danes je gibalno-plesna terapija v svetu ponekod priznana kot samostojna stroka z lastnimi smernicami za delo in z vzpostavljenim izobraževalnim postopkom.

1.4. TERAPEVTSKI PROCES UMETNOSTNE (GIBALNO-PLESNE) TERAPIJE

Povzeto po Gale Encyclopedia of Medicine (2002) so koristi gibalno-plesnega terapevtskega procesa v tem, da omogoča samoodkrivanje, osebno izpolnjevanje, opolnomočenje, sproščanje in lajšanje stresa ter bolečine in psihofizično rehabilitacijo.

Ob prvem stiku z gibalno-plesno terapijo posameznik med drugim spoznava svoje telo in gibanje kot možen medij izražanja, terapevtski prostor, možne soudeležence, odnose v skupini in gibalno-plesnega terapevta.

Pri zdravljenju oseb z duševnimi motnjami z različnimi prvinami pomoči z umetnostjo je za doseganje pozitivnih učinkov potreben čas ter aktivna participacija obravnavanega posameznika.

Marsikomu njegove frustracije in predsodki otežujejo »pristen« stik z gibalno-plesnim terapevtskim procesom in tako posledično potencialno slabijo njegove potencialne koristi. Prav tukaj odigra gibalno-plesni terapevt pomembno vlogo, saj mora prepoznavati ovire, s katerimi se posameznik sooča. Na osnovi tega lahko ustrezno prilagaja način strokovnega dela ter načrtuje nadaljevanje gibalno-plesnega terapevtskega procesa.

Učinki terapevtskega procesa, katere omogoča izključno človekova izkušnja oziroma interakcija v določeni gibalno-plesni izrazni aktivnosti, so pozitivno vodilo duševnim ter biološkim procesom, ki lahko zdravijo ter vplivajo na duševne disfunkcije.

1.4.1. VLOGA MOŽGANOV PRI TELESNEM GIBANJU

Po Maletičevi (1983) nam naš občutek za gibanje dovoljuje presojanje časovnega razporeda ter moč in obseg naših gibov. Gibalno območje možganske skorje je neposredno povezano na hrbtenjačo in dejansko izvršitvijo mišičnih gibov. Delovanje gibalnega sistema zahteva izredno diferencirano in hkrati povezano usklajevanje različnih živčnih in mišičnih sestavin. Velik del hotene motorične dejavnosti vsebuje prefinjeno medsebojno delovanje zaznavnih in motoričnih sistemov. Leva polovica možganov ima prevladujočo vlogo pri motoričnih dejavnostih. Poškodbe območij leve možganske skorje, ki prevladujejo pri motoričnih dejavnostih, lahko povzročijo selektivne okvare.

Tako Tomorijska (1990) kot Krofličeva (1999) poudarjata, da telo ni zgolj še en stroj, ampak je skupek človekovega samozavedanja, njegovih čustev in hrepenenj, zaradi njihovih enkratnih človeških lastnosti pa tudi enota, na katero se drugi odzivajo, jo čutijo in sprejmejo na poseben način.

Povezanost med duševnim in telesnim ni le funkcionalna, ampak ima tudi pomembne psihološke in socialne razsežnosti (Kos, 1982).

Preko doživljanja lastnega telesa gradi človek svojo predstavo o sebi, preko izkušenj z njim sestavlja svojo stvarno samopodobo (Tomori, 1999). Naraven in nekonflikten odnos do lastnega telesa in do teles drugih je sestavni del zrele osebnosti (Tomori, 1990). Soglasje s telesom nam olajša usklajeno vključevanje v svet in nas spodbudi, da lahko prisluhnemo njegovim izzivom in se ustrezneje odzivamo na njegove preizkušnje.

Predstava o lastnem telesu in telesna podoba sta duševna slika človekove zunanje podobe (Tomori, 1990). Vsak človek ima pred svojimi notranjimi očmi svojo sliko, ki je odsev lastne zunanje podobe v notranji predstavi. Človekovo dojetje tega, kako ga vidijo drugi, ni odvisno le od njegovega doživljanja, ampak tudi od predstave, ki jo ima o sebi.

Na vprašanje, zakaj se človek giblje, (Allenbauhgh, v Kroflič, 1999, str.16), avtor odgovarja, da zato, da preživi, da preučuje in spozna svoje okolje, ga spreminja, da vzpostavlja stike in komunicira. Gibanje je dogajanje v času in prostoru. Instrument človekovega gibanja je njegovo telo. O tem, ali sta človekovo telo in njegovo gibanje eno, človekov duh pa drugo oziroma ali je vse to celota, razglablja veliko avtorjev.

Po Maletičevi (1983) poznamo občutek za gib, ravnotežje in položaj, v katerem se nahaja telo kot odraz lastnega gibanja v naši zavesti – kinestetični občutek. Ko človekov kinestetični aparat, ki se nahaja v mišicah, prenese dražljaje v določene centre, se v naši zavesti pojavi, skupaj z informacijo o tem, kateri gib smo naredili, tudi stalni kinestetični občutek, ki ga je izzvalo gibanje. Pogosto se ta občutek pojavi v istem sklopu kot posamezni gib ali več povezanih gibov, od katerih vsi niti ne pridejo do naše zavesti. Ti kinestetični občutki so pomembni za naša dejanja, pa naj bo to enostaven občutek ugodja oziroma neugodja ali bolj zapletena in prefinjena občutja. V vsakodnevnem življenju te kinestetične občutke pogosto zanemarjamo.

1.5. CILJNE SKUPINE IN POJAVNOST GIBALNO-PLESNE TERAPIJE V PRAKSI

Gibalno-plesno terapijo v razvitih državah uporabljajo na veliko različnih področjih nudenja pomoči. Pri nas je gibalno-plesna terapija v različnih oblikah še vedno omejeno prisotna v zdravstvu, predvsem na področju zdravljenja duševnih motenj, skoraj nič pa v somatiki, kjer se prav tako izkazujejo velike potrebe po tovrstni pomoči.

V zadnjih letih se je gibalno-plesna terapija kot oblika pomoči pojavila tudi na področju šolstva, v vzgojno izobraževalnem procesu, na področju delovne rehabilitacije, v socialnih zavodih, nevladnih ustanovah in drugod.

1.6. OBLIKE IZVEDBE GIBALNO-PLESNE TERAPIJE

V klinični praksi gibalno-plesno terapijo lahko izvajamo:

- individualno (delo s posameznikom),
- skupinsko (delo v skupini).

Načini in metode izvajanja se razlikujejo glede na vsebino dela in potek gibalno-plesne obravnave, obravnavano populacijo, ter namene in cilje, ki jih želimo doseči bodisi pri obravnavi posameznika ali več posameznikov v skupini.

V skupinski obliki gibalno-plesne terapije je ponavadi vključenih od 10-12 ljudi naenkrat.

Raziskovalci umetnostno terapevtske prakse navajajo, da se je izoblikovalo več različnih oblik skupinskega dela. Usmeritve posameznih terapevtov so različne, kakor so različne tudi njihove vloge v posameznih oblikah.

Ammon (1986) poudarja pomen skupine kot temeljno značilnost teorije in prakse dinamične psihiatrije nasploh. Ples v skupini namreč obogatijo skupinski odnosi in procesi, ki omogočajo dvig ravni posameznikovega medosebnega funkcioniranja. Ti procesi tudi omogočajo, da se posameznik in vsa skupina približajo nezavednemu. V skupini je možno najti nove in nepričakovane povezave, odkrivati interakcije v odnosih in najti nove možnosti za ustvarjalnejše odnose. Odnosi med skupino, plesalcem in vodjo skupine so osnova za uspešnost razvojnega procesa. Ples sam ni dovolj (Ammon, 1986).

Skupina je resnično pomembna za obstoj vsakega človeka. Naš socialni razvoj je v veliki meri oblikovan z našimi izkušnjami v skupini. Naš občutek identitete izhaja iz »biti v skupini«, kjer prevzamemo določene vloge in reagiramo na pričakovanja drugih. V skupini se naučimo, kdo smo, prav tako se učimo sodelovanja, lahko bi rekli, da je skupina naravno okolje in je izvor mnogih kompleksnih odnosov. Skupina je več kot zbor posameznikov (Ramovš, 2000).

Gibanje in izražanje s telesom kot izraznim medijem lahko pomaga, da posameznik izrazi tisto, česar se niti ne zaveda (nezavedni konflikti, simboli, skrite vsebine) in tako s pomočjo gibanja ter pogovora o tem, kako se je ob tem počutil, postopno preide na besedni – verbalni nivo. Pri spoznavanju sebe in svojih težav mu je skupina v veliko pomoč (Možina, 2004).

Ramovš (2000) opisuje skupino kot »medčloveški sistem, kjer posameznik še vedno ohrani svojo enkratnost in edinstvenost kakor pri metodi dela s posameznikom« ter nadaljuje, da »člani skupine spontano pridobivajo izkušnje v različnih medčloveških odnosih in vlogah« (Ramovš, 2000).

Finleyeva (1997) trdi, da skupine temeljijo na bazi izvajanja aktivnosti, podporni bazi in na kombinaciji, kjer se obe bazi prepletata:

1. *Aktivnostne skupine* primarno vsebujejo naloge in/ali socialne elemente. Poudarjajo določeno dejavnost ali individualni dosežek. Lažje delujejo kot odprte skupine, saj je verjetnost, da bodo novi člani prekinili ustaljen tok delovanja, manjša.

2. *Podporne (suportivne) skupine* poudarjajo komunikacijo in psihoterapevtske elemente. So bolj skupinsko orientirane in se usmerjajo na proces celotne skupine.

Za vzpostavitev zaupanja in varnosti med člani v podporni (suportivni) skupini je potreben določen čas. Da to dosežemo, mora biti skupina zaprtega ali polodprtega tipa (Finlay, 1997).

1.6.1. VPLIV SKUPINE NA POSAMEZNIKA IN SKUPINSKA DINAMIKA

Splošno znano je, da skupina vpliva na posameznika in to zelo različno. Pa vendar ne smemo nikogar na silo vključiti v neko skupino. Tudi posameznik, ki samo opazuje skupino je že v odnosu s skupino. V takšnem primeru s skupino najprej komunicira neverbalno. Kadar se posameznik pridruži skupini, je to zanj lahko velika ovira, lahko pa vključitev v skupino daje občutek varnosti. Posamezniki se v skupini različno izpostavljajo, nekateri se ne upajo, drugi spet lažje. Velikokrat se posameznikova objektivna sposobnost pokaže skozi določeno aktivnost v skupini, pri kateri mora vsak zase nekaj narediti (Ramovš, 2000).

»Skupina je naravno okolje učenja in znotraj nje se zgodi veliko kompleksnih interakcij. Ves čas vsak posameznik v skupini komunicira z drugimi. To pomeni, da se v skupini razvijajo večplastni odnosi, ki se spreminjajo iz trenutka v trenutek; bolniki tako v terapiji sodelujejo v mnogoterih odnosih z različnimi ljudmi naenkrat, namesto da bi delali z enim terapevtom. Skupine vsebujejo delitev in podporo. Znotraj skupine si zaupamo naše bolečine, zadovoljstvo in dosežke. Ko občutimo pripadnost in povezanost z ostalimi in ko se počutimo sprejete ter razumljene, pridobivamo na moči. Skupine so dinamičen vir energije in kreativnosti. Ponujajo možnost socialnega učenja z interakcijo, vzgledi in nasveti. Z izkušnjo pripadnosti skupini lahko spodbujamo čustvovanje tako, da čustva odkrivamo in izražamo. Skupine močno oblikujejo tako pozitivno kot negativno obnašanje; pravila in pritisk skupine povzročijo naš odziv na pričakovanja in zahteve drugih« (Finlay, 1997).

Finlay-eva (1997) med drugim opisuje dinamiko skupin takole:

- vsak član skupine pove le toliko, kolikor želi,
- na skupino prihajajo vsi točno,
- čas trajanja skupine je zmeraj enak,
- o dogajanju na skupini se izven nje ne govori,

- za prostor poskrbi vodja, če ni drugače dogovorjeno,
- spoznanje, da imajo podobne duševne stiske tudi drugi,
- upanje, da je težave mogoče odpraviti,
- medosebno učenje in videnje sebe v očeh drugega,
- učenje ustreznega komuniciranja z drugimi (besedno izražanje, poslušanje, ustrezno odzivanje na reakcije drugih),
- čustvena izkušnja in predelava duševnih zapletov ter stisk,
- razvoj sposobnosti čustvovanja in empatije.

Gale Encyclopedia of Medicine (2002) navaja, da se dodatne koristi skupinskih terapij v psihiatričnih programih opazijo v pozitivnih socialnih interakcijah, empatiji ter podpori s strani enakovrednega človeka (sozdravljenca). Udeleženec v skupinski terapiji se lahko nauči, da imajo drugi podobne težave in skrbi kot on sam.

1.7. PRISTOPI V GIBALNO-PLESNI TERAPIJI

Pristopi za izvedbo gibalno-plesnih terapij so v tesni povezavi z njenimi teoretičnimi izhodišči ter z usmerjenostjo in načinom dela posameznega terapevta.

Gibalno-plesna terapija temelji na holističnem pristopu, ki pojmuje človekovo zaznavanje, predelovanje in odzivanje kot neločljivo povezanost telesa in duha v funkcionalno celoto (Petek, 2006).

Če povzamem po različnih avtorjih in izvajalcih gibalno-plesne terapije (Ammon, 1986; Možina, 2004; Petek, 2006), se v aktualni praksi gibalno-plesne terapije uporabljajo naslednji pristopi:

1. Socialno–interakcijski pristop, ki temelji na prostorski ali psihološki bližini posameznikov. V gibalno-plesni terapevtski skupini je prisotno oboje. Vzajemno delovanje članov iste skupine drug na drugega je lahko zavestno ali nezavedno, namerno ali nenamerno in podobno. Socialna interakcija namreč vključuje vsa dogajanja in spremembe v odnosih med posameznimi člani v okviru iste skupine.

2. Psiho–edukativni pristop, kamor uvrščamo vedenjski in kognitivno-vedenjski pristop. Zasnovan je na miselnih procesih posameznikovega spomina, percepcije, idej in izkušenj, ki jih posameznik ima. Osnovni namen je miselni proces ponovno osredotočiti na razvijanje pozitivnega mišljenja.
3. Psihodinamični pristop, kjer je poudarek na uporabi gibanja, da bi se pospešilo medosebno učenje. Mednje uvrščamo:
 - *Psihoanalitični pristop*, kjer naj bi preko uvida prišlo do intrapsihične reorganizacije. Telesna izkušnja lahko služi kot most, ki pripelje do ozaveščanja nezavednega.
 - *Jungovski pristop*, v okviru katerega naj bi bilo možno s kreativno gibalno terapijo integrirati zavedno in nezavedno. V navzočnosti plesnega terapevta se plesoči giblje po svoje, spontano. Nezavedni simboli postanejo s pomočjo plesa razumljivi, kar pomaga pri povezovanju posameznika z družbo, zgodovino in kulturo.
 - *Psihodinamski – relacijski pristop*, v okviru katerega ima plesna terapija namen razkrojiti konflikte in zastoje, ki so nastali v otroškem razvoju v odnosih s pomembnimi ljudmi. Telesni občutki in zgodnje telesne sheme lahko v plesu nenadoma privrejo na dan.

2. GIBALNO-PLESNA TERAPIJA IN NJENI NAMENI PRI ZDRAVLJENJU DUŠEVNIH MOTENJ

V hospitalni obravnavi posameznikov s psihičnimi motnjami so nameni gibalno-plesne terapije v skupini najpogosteje usmerjeni v omogočanje posameznikovega izražanja, komunikacija s terapevtom in drugimi, ter hkrati v ciljne terapevtske in socializacijske spremembe. Zelo pomemben cilj je večja participacija posameznika.

Schmais (1999) ugotavlja, da pri plesu kot terapiji, metaforični simboli lahko eksternalizirajo internalizirane vsebine, s čimer se sproži izraz osebnega pomena, izboljša samozavedanje in razumevanje. Uporaba metafore kot nadomestek direktne konfrontacije da posamezniku potrebno psihično distanco. Člani skupine se na ta način počutijo manj obravnavani, čutijo manj potrebe po obrambah. Na ta način so bolj pripravljeni na novo izkušnjo in nove informacije ter lažje pretehtajo nove možnosti. Ko skozi ples konkretizirajo svoje občutke (pozitivne in negativne), jim to lahko pomaga prepoznati njihovo ambivalenco.

Schmais (1999) med drugim ugotavlja, da metaforični simboli lahko preko giba eksternalizirajo interno vsebino, na ta način interne nezavedne vsebine postanejo zavedne in tako za posameznika tudi manj pomembne.

Gibalne in plesne izkušnje lahko pripomorejo k integraciji fizičnega in emocionalnega ter tako usposabljaajo posameznika za ustrežnejše odzivanje na okolje. Gibanje in čustva imajo veliko skupnega; čustva se kažejo skozi ekspresivno gibanje, govorico telesa, imenovano tudi simptomatsko gibanje; gib pa je znak, simptom za določeno čustvo, na primer strah, veselje, žalost, jezo (Kos, 1982).

Povzeto po Payne (1984, v Kroflič, 1999) je namen gibalno-plesne terapije mogoče opredeliti z naslednjimi značilnostmi:

- Prispeva k samozavedanju, ker omogoča oblikovanje ustrezne telesne slike, daje občutek notranje strukture, reducira impulzivnost, omogoča odkrivati samega sebe, vzbuja zadovoljstvo s samim seboj, samozaupanje, občutljivost za neverbalne znake.
- Razvija socialne sposobnosti, torej socialno zavedanje, ker spodbuja stike z drugimi, zaupanje, občutljivost, sodelovanje, skupinsko reševanje problemov, upoštevanje pravil, delitev pozornosti, empatijo, vodenje in podrejanje, vzdrževanje pozornosti, sprejemanje stikov preko dotika, iniciativnost in sodelovanje v aktivnostih.
- Daje možnost za izražanje čustev in domišljije skozi oblikovanje s telesom.
- Omogoča občutje uspeha in zadovoljstva.
- Nudi integracijo notranjih in zunanjih dražljajev.
- Usposablja za fleksibilne odgovore na emocionalna in fizična vprašanja iz življenja, ki jih je mogoče posplošiti na veliko situacij.
- Izboljšuje funkcionalne in dinamične elemente nevromuskularnih spretnosti, kot so koordinacija, ravnotežje in prostorska orientacija.
- Prispeva k smiselnemu in ustreznemu organiziranju, interpretiranju ter ravnanju v objektivnem svetu.
- Privzgaaja vzorce emocionalnih in fizičnih odgovorov na pozitiven in sprejemljiv način, usposablja posameznika za kreativno vključevanje v družbo in preprečuje komformizem (Payne, 1984, v Kroflič, 1999).

Payne (1984, v Kroflič 1999) tudi navaja, da gibalno-plesna terapija skozi telo vpliva na duševnost, medtem ko je pot verbalnih terapij nasprotna, skozi duševnost skušajo vplivati na telo in vedenje. V plesni aktivnosti deluje telo kot sprejemnik, posredovalec in izvajalec, ko

sprejema kinestetične, ritmične in socialne dražljaje ter se odziva nanje. Posameznik se pričinja zavedati telesa in njegovih delov, številnih možnosti gibanja v času in prostoru ob različni količini uporabljene energije in ob lastnih svojstvenih vzorcih gibanja. Predverbalna, čutna in simbolična narava gibanja ter plesa omogoča odkrivanje, raziskovanje in izražanje občutij. Med gibanjem delujejo telo, občutja in duh kot eno. Ustvarjanje z gibanjem omogoča posamezniku, da sam izbira in usmerja svoje vedenje, da se izkoplje iz utirjenih vedenjskih vzorcev, ki se na primer kažejo v njegovi hiperaktivnosti, ko v stalnem nemiru brez obstanka ne more konstruktivno sodelovati z okoljem.

2.1. ZNAČILNOSTI DUŠEVNIH MOTENJ

Možganska dejavnost, ki jo označujemo kot psihično, omogoča človeku stik s svetom in s samim seboj. V psihopatoloških okoliščinah pa je tak stik na različne, vendar prepoznavne in zakonite načine moten (Tomori, Ziherl, 1999).

Za spočetje znaka ali simptoma je vselej potreben začetni dražljaj. Ta je mnogokrat zunanji, vendar so mu enakovredni notranji, iz organizma pritekajoči dražljaji, kot tudi tisti, ki nastanejo v možganih samih. Dražljaji aktivirajo ustrezna možganska območja. Iz njih izhajajo reakcije, torej odgovori na predhodno možgansko dogajanje. Zaradi predhodne prizadetosti možganskih procesov psihiatrija opredeljuje posamezne reakcije kot motnje.

Različni avtorji duševne motnje razlikujejo po načinu klasifikacije ter po času in izvoru nastanka.

Mednarodne klasifikacije bolezni (MKB 10 in druge) v osnovi razlikujejo psihotične duševne motnje od nepsihotičnih. Med nepsihotične razvrščajo: nevrotske motnje, osebnostne motnje in druge nepsihotične duševne motnje ter duševno manjrazvitost.

Osebnostne motnje so resne motnje osebnosti in vedenjskih težav posameznika. Ne izhajajo neposredno iz bolezni, poškodbe ali drugačne okvare možganov ali kake drugačne duševne motnje. Navadno vključuje več področij osebnosti. Skoraj vselej so povezane z izrazito osebno stisko in razdorom z družbo. Navadno se kažejo od otroštva ali adolescence in se nadaljujejo skozi odraslo dobo.

Neopredeljene osebnostne motnje se kažejo kot težave na številnih področjih vedenja in funkcioniranja. Po Mednarodni klasifikaciji bolezni (MKB 10) gre za raznovrstna stanja in vzorce vedenja, ki so klinično pomembni in bi lahko postali trajni. Pojavljajo se kot izraz značilnega življenjskega sloga posameznika ter načina povezovanja z drugimi. Nekatera od teh stanj in vzorcev vedenja se pokažejo že zgodaj v posameznikovem razvoju kot rezultat tako konstitucionalnih dejavnikov kot družbenih izkušenj, medtem ko so druga pridobljena kasneje v življenju. Specifične osebnostne motnje, mešane in drugačne osebnostne motnje ter dolgotrajne osebnostne spremembe so globoko zakoreninjene. Prav tako tudi dolgotrajni osebnostni vzorci, ki se kažejo kot neupogljivi odzivi na širok obseg osebnostnih in družbenih razmer. Predstavljajo skrajne in značilne odklone od načina, kako povprečni posameznik v dani kulturi zaznava, misli, čuti in želi, kako se povezuje z drugimi. Takšni vedenjski vzorci težijo k stalnosti in obsegajo številna področja vedenja ter duševnega funkcioniranja. Pogosto so povezani z različnimi stopnjami subjektivne stiske in problemi družbene učinkovitosti. Pojavna slika variira in vključuje depresivno razpoloženje, tesnobo in zaskrbljenost.

2. 2. ODNOS DO TELESA PRI LJUDEH Z DUŠEVNO MOTNJO

Petkova (2003) s faktorsko analizo vprašalnika »Odnos do telesa« ugotavlja:

- Da je odnos do telesa pri ljudeh z duševno motnjo pozitivno pomemben, kar pomeni, da je največji procent oseb z duševno motnjo zadovoljen s svojim videzom, dobro skrbi za svoje zdravo telo in ga sprejema takšnega, kot je.
- Da osebe, ki imajo negativen odnos do telesa, svojega telesa ne marajo.
- Da se vse, kar se dogaja z ali v telesu, tudi preko telesa izrazi, zaradi česar si nekateri ljudje z izkušnjo duševne motnje želijo spremeniti nekatere dele svojega telesa.
- Da osebam z izkušnjo duševne motnje, ki imajo negativen odnos do telesnega izgleda, ni do gibanja.

Žmuc Tomorijeva (1990) piše, da sta telo in duševnost med seboj povezana in da se v celotnem odnosu, ki ga ima človek do svojega telesa, povezujejo različne predstave, izkušnje in doživljanja preteklosti ter sedanjosti ter pričakovanja prihodnjega odnosa do telesa. Vse to ni le sestavni del človekove samopodobe, temveč tudi izhodišče za njegovo pojmovanje sveta in stvarnosti.

Tomorijska (1990) tudi ugotavlja, da je odnos do telesa v obdobju adolescence, ko se mladostnik sooča z identitetno krizo, sestavni del celotnega zavedanja sebe in pomemben vir ocene lastne vrednosti.

V procesih gibalno-plesne terapije po West (cit. po Kroflič, 1999) se lahko razvijajo socialne sposobnosti, sam proces gibalno-plesnih terapij lahko prispeva k samozavedanju, daje možnost lažjega izražanja čustev, omogoča občutja uspeha in neuspeha ter integracijo notranjih in zunanjih dražljajev.

Telo daje človeku možnost, da se izraža in komunicira s svetom. Ni samo orodje, je tudi zaslon, za katerim človek prikriva svoja čustva. Veliko telesnih dejavnosti poteka brez naše volje, brez vpliva zavesti in tudi brez našega poznavanja zakonitosti telesnih dejavnosti.

2.3. ANALIZA GIBANJA PRI OSEBAH Z DUŠEVNO MOTNJO PO R. LABANU

»Kadar se človek giblje, se giblje v prostoru, in času, z določeno močjo in v določenem toku.«
(Rudolf Laban)

Rudolf Laban (1879-1958) je kot arhitekt, koreograf, plesni pedagog in teoretik gibanja ter plesa analiziral človekovo vsakdanje, delovno, športno in plesno gibanje. Proučeval je problematiko človekovega gibanja glede na strukturo, prostorske odnose, izrazne kvalitete in psihosocialne vidike (Maletić, 1983). Tako lahko v vsakodnevnem življenju zasledimo značilne drže ljudi, ki jih Laban razporedi v štiri značilne skupine:

1. Oblika »stolpa ali puščice« - ozki, vitki liki posameznikov.
2. Oblika »zidu« - široki, ploščati, čvrsti liki.
3. Oblika »klopčiča« - pokrčeno, zaokroženo telo s pritegnjenimi nogami.
4. Oblika »vijaka«- značilna zavrtost telesa v ramenskem delu.

Vsako človekovo gibalno akcijo je mogoče opredeliti glede na prostor, moč in čas. Laban ugotavlja, da obstaja osem kombinacij navedenih treh kategorij, v katerih se kažejo značilna človekova gibanja. Poimenoval jih je »Effort akcije« (angl. effort– napor). Z »Effortom« označuje energetska in motivacijska značilnost posamezne gibalne akcije.

Njegova učenka, Irmgard Bartenief (1900-1981), je proučevala gibalno ekspresijo kot neverbalni medij izražanja oseb z duševno motnjo. Kasneje je k osnovnim kategorijam Labanove analize gibanja vzpostavila psihološke korelacije (Bartenieff, 1980).

Tabela 1: *Prikaz analize gibanja po R. Labanu (Laban, 1976)*

KATEGORIJA	1. ELEMENT GIBANJA (+)	2. ELEMENT GIBANJA (-)
PROSTOR	Direktno Naravnost	Indirektno V loku, vijuganje
DRŽA TELESA	Vzravnanost Odprta	Sklonjena Zaprta

TEŽA	Lahkotna	Težka
MOČ	Močno	Šibko
RITEM	Enoten Povezan	Menjajoč Odsekan
ČAS	Počasi	Hitro
GLASBA	Melodična	Ritmična
TOK GIBANJA	Prosto Povezano	Kontrolirano V določeno smer
NIVO GIBANJA	Pri tleh	Po prostoru
SMER GIBANJA	Naprej Levo-desno	Nazaj Levo-desno
ZUNANJI IZGLED	Urejen	Zanemarjen

Tabela 2: Prikaz analize gibanja po R. Labanu »Effort akcije« (Bartenieff, 1980)

EFFORT GIBALNE AKCIJE	MOČ	ČAS	PROSTOR
UDAREC	Močno Šibko	Hitro Počasi	Naravnost V loku
POTISKANJE	Močno Šibko	Hitro Počasi	Naravnost V loku, vijuganje
DOTIK	Močan Šibek	Hiter Počasen	
DRSENJE	Močno Šibko	Hitro Počasi	Naravnost V loku, vijuganje
ZAMAH	Močan Šibek	Hitro Počasi	Naravnost V loku
ZVIJANJE	Močno	Hitro	Vijuganje
TREPET	Močan Šibek	Hiter Počasen	
ZIBANJE	Močno Šibko	Hiter Počasen	Naravnost V loku, Vijuganje

Tabela 3: Prikaz Labanovih elementov analize giba z ozirom na Bartenieffove korelacije s psihološkimi elementi (Bartenieff, 1980)

LABAN	2 ELEMENTA V OPZICIJI	BARTENIEFF
PROSTOR DRŽA TELESA	Direktno/indirektno Naravnost/v loku Vzravnanost/sklonjena Zaprta/odprta	POZORNOST (oralna faza 0 do 1 leta)
TEŽA MOČ	Lahkotno/težko gibanje Močno/šibko	NAMEN (analna faza 1 do 2 leti)
RITEM ČAS GLASBA	Povezano/odsekano gibanje Hitro/počasi Melodična/ritmična	ODLOČITEV (genitalna faza)
TOK GIBANJA NIVO GIBANJA SMER GIBANJA	Svobodno/kontrolirano Stoje/sklonjeno/čepe/na tleh Naprej/levo/desno/nazaj	EMOCIJE

2.4. PLES ZA RAZVIJANJE IDENTITETE PO G. AMMONU

»Ples je kraljeva pot k nezavednemu.«

(Guentner Ammon)

Začetnik ene od oblik plesne terapije, t.i. plesa za razvijanje identitete, je bil nemški psihiater in psihoanalitik Gunter Ammon (1918-1995), utemeljitelj dinamične psihiatrije (Stritih, 1988).

Postopno ga je razvil v letih 1980-1983 na svoji psihoterapevtski kliniki Mengerschweige v Münchnu kot del celostne obravnave ljudi s hudimi in dolgotrajnimi duševnimi motnjami ter ga je pojmoval kot nebesedno identitetno terapijo. O identiteti Ammon (1982) piše: »Identiteta in skupina sta tesno povezani, saj je le preko posameznikove izkušnje, da ga skupina zrcali, možen razvoj jaza in identitete. Identiteta pomeni, da posameznik ostaja isti, a

se obenem spreminja. Identiteta je proces, nenehno iskanje in neprekinjen razvoj, ki za seboj pušča sledove.«

Ammonova terapija temelji na holističnem pojmovanju človeka kot posameznika z njegovo lastno identiteto, ki jo lahko uresniči znotraj različnih skupin in ki se lahko spreminja skozi vse življenje. Telo in telesne aktivnosti zavzemajo v dinamični psihiatriji osrednje mesto, ker omogočajo tudi stik z ljudmi, ki se niso zmožni verbalno izražati. Ammon pojmuje človekovo telo kot duševno bitje, ki je tesno povezano z okoljem (skupino). Pravi, da se kultura in narava srečujeta v telesu. V telesu potekajo zavestni in zunaj zavestni procesi in se skozenj izražajo.

V letih od 1956 do 1965 se je Ammon kot psihiater in psihoterapevt začel osredotočati na miljejsko terapijo oseb s psihotično (Ammon, 1987) in mejno organizacijo osebnosti (Ammon, 1988) ter kasneje definiriral temeljne skupne značilnosti teh motenj:

- telesna motnja v smislu motenega doživljanja telesa, telesnega jaza in odnosa do telesa,
- hude motnje v medčloveškem stiku in v odnosu do samega sebe,
- dezintegracija psihičnega doživljanja, volje in mišljenja,
- motnja gospodarjenja z energijo in njenega uravnavanja v smislu pomanjkanja ter destruktivnosti,
- odpoved govora kot sredstva izražanja in komunikacije,
- pomanjkljivo uravnavanje sposobnosti razumevanja do nezavednega in do zunanjega sveta.

Identitetna terapija, kot jo je Ammon postopno razvil in opisal, deluje preko plesne terapije in drugih oblik pomoči z umetnostjo (glasbena, likovna, dramska) v okviru miljejske terapije na telesni jaz in na najbolj zgodnjo človekovo osebnostno strukturo (Ammon, 1986). Omogoča naknadni osebnostni razvoj in postavlja govorico telesa v središče terapevtskega procesa.

Bistvena značilnost plesnega gibanja v plesnih skupinah za razvijanje identitete je spontani ples, brez razmišljanja, brez predhodnih vaj in brez koreografije. Osrednjega pomena je govorica posameznikovega telesa v skupini. Plesoči s telesom pripoveduje o svoji preteklosti in sedanjosti, govori s svojim telesom, s svojimi možnostmi gibanja, z govorico gibov.

Ples za razvijanje identitete omogoča preseganje strahu, bolezni, bolečine in obupa. Ima podobno zdravilno funkcijo, kot jo je imel ples v plemenskih skupnostih. Cilj plesnega

terapevtskega dela je po eni strani zdravljenje ran oziroma poškodb, s katerimi je povezana bolezen ali motnja pri človeku, po drugi strani pa spodbujanje zdravih delov osebnosti, virov v medosebnih odnosih in oživljanje še nedotaknjenih delov nezavednega. V terapevtskem delu naj bi spodbudili razvoj človekovih struktur, naknadni razvoj jaza in integracijo (Možina, 2004).

Temeljne sestavine plesa za razvijanje identitete so po Ammonu (1986) sledeče:

1. Skupinsko srečanje se začne z meditacijo ob meditativni glasbi. Lahko poteka z navodili ali brez navodil vodje. Člani skupine sedijo na svojih mestih ali se uležejo na tla. Skupini omogoča blag prehod iz budnega stanja zavesti v meditativno stanje, ki je potem boljše izhodišče za ples.
2. Prostovoljni in spontani plesi posameznikov na sredi kroga, ki ga oblikuje skupina ob glasbi, ki jo izbere sam plesoči, ali brez glasbe v tišini ali ob spremljavi tolkal, na katera igrajo člani skupine. Plesoči se oblečejo po svoji izbiri: nekateri plešejo v vsakdanji obleki, drugi v plesni obleki, tretji v tančicah, vsak v skladu s svojimi potrebami. Terapevt lahko izkoristi tako vrsto plesa tudi v diagnostične namene, saj lahko opazuje obseg utesnjenosti v možnostih gibanja v prostoru in času, kot tudi zmožnost stika z glasbo, s skupino in s samim seboj. Vendar pridejo do izraza tudi sposobnosti za sprostitvev, izražanje čustev in za katarzo kot tudi ustvarjalnost, sposobnost umetniškega oblikovanja po trenutnem navdihu ter vitalnosti. Pomembno je opazovanje izraza na obrazu, mimike, pogleda, drža telesa, odnosa do tal, možnost skokov v zrak, bližine in oddaljenosti od skupine, gibov telesa in ritmične sposobnosti. Obstaja tudi možnost plesa brez glasbe ali ob spremljavi bobnov. Pantomimični ples brez glasbe spodbuja ustvarjalni izraz in boljše upoštevanje lastnega telesa, medtem ko ples ob ritmični glasbi skupine spodbuja stik in odnos z »bobnarji« in tudi s celotno skupino, ki sodeluje z ritmičnim ploskanjem, vzkliki in mrmranjem.
3. Že prvi ples pri plesočem zrahlja mejo med zavestnim in nezavednim. Ples postane *kraljeva pot k nezavednemu* – tudi za gledalce, ki ples podoživljajo, saj pri plesu odpade ovinek preko besednega posredovanja. V skupini se razvije vse večji občutek svobode. Na tej točki se začrta razlika med plesom za razvijanje identitete in družabnim ter umetniškim plesom. Pri plesu za razvijanje identitete se vsako plesno srečanje postopno izvije iz okov konvencionalnega in se prisotnih človeško dotakne. Zgodijo se nepričakovani ustvarjalni, spontani trenutki, pristnega človeškega srečanja

(Možina, 2004). Seveda imata lahko tudi družabni in umetniški ples občasno te značilnosti, vendar ne tako sistematično kot je to pri plesu za razvijanje identitete.

4. Po vsakem plesu prejme plesoči povratno informacijo od članov skupine in od terapevtov, kako so doživeli ples in spregovori o lastnem doživljanju pri plesu. Večkrat se pokažejo velike razlike med lastnim dožemanjem in dožemanjem drugih članov skupine. Včasih plesočega zaznave drugih prizadenejo, odzove se z jezo ali se užaljeno umakne. Vendar se pogosto lastne in tuje zaznave ujemajo in plesalec čuti, da so ga drugi razumeli. Posebno vrednost in pomen polagamo pri teh pogovorih na procesno dogajanje v samem plesu in tudi na odnos zadnjega plesa do prejšnjih plesov.
5. Težišče povratnih informacij, ki jih dajejo terapevti kot tudi skupina, je na konstruktivnih vidikih plesa in na razvojnem procesu, ki ga plesoči vsakokrat izrazi. Ni bistveno, da bi bil ples popoln ali lep, temveč je najbolj pomembno to, da plesalec pokaže samega sebe v trenutnem stanju.
6. Skupinsko srečanje se zaključi z meditacijo ob glasbi. Tudi tu je popolna svoboda temelj plesnega dela. Zaključna meditacija poteka brez navodil in omogoči članom skupine, da se postopno vrnejo nazaj v bolj običajno doživljanje časa, prostora, sebe in drugih.
7. Ples za razvijanje identitete običajno, razen kadar plesoči to odkloni, snemamo z video-kamero, in sicer, z namenom podkrepitve učenja in terapevtskega procesa. Videoposnetke si kasneje ogledajo vsi člani skupine skupaj. Tako lahko vsak plesalec še enkrat podoživi sebe kot tudi obdajajočo skupino in prepozna razliko med lastnim doživljanjem med plesom in doživljanjem med gledanjem sebe na video posnetku. Pogosto se zgodi, da je bilo plesalčevo doživljanje med plesom intenzivno, polno in dramatično, med ogledom videoposnetka pa ugotovi, da se mu ples na zunaj zdi relativno monoton, včasih celo dolgočasen in razvlečen. Lahko pa je obratno – med ogledom videoposnetka je plesalec pozitivno presenečen nad izraznostjo svojega plesa. Taka nasprotujoča doživetja so kasneje dobra osnova za pogovor v skupini.

2.5. METODA PLESA PETIH RITMOV PO G. ROTH

»Najti svoj ples pomeni, najti sebe na najpretočnejšem in najkreativnejšem nivoju.«

(Gabrielle Roth)

Metoda Petih ritmov je enostavna gibalno-plesna praksa, ki temelji na načelu, da usklajeno telesno gibanje vpliva na vitalno energijo, čustva, um in duhovne razsežnosti človeka, tako da se telo in psiha naravno uravnovešata in usklajujeta (Boh, 2006).

Metodo je zasnovala Gabrielle Roth (2004), priznana umetnica, filozofinja in zdravilka, ki je v svojem dolgoletnem poklicnem delu z različnimi skupinami ljudi prepoznala pet načinov gibanja:

- tekoči ritem (flowing),
- stakato (staccato),
- kaos (chaos),
- lirični ritem (lyrical),
- globoka tišina (stillnes).

Na fizičnem nivoju metoda izboljšuje koordinacijo in gibčnost telesa, mišično vzdržljivost, srčno žilno in dihalno sposobnost, uravnava metabolizem ter odpravlja kronične mišične napetosti, ki so posledica stresnih dejavnikov. Na psihičnem nivoju pa omogoča izražanje čustev in ozaveščanje vzorcev obnašanja (Boh, 2006).

METODE DELA:

1. VAL (WAVE)

Gre za zaporedje gibanja in plesa v redosledu od tekočega ritma do globoke tišine. Vodeni val lahko poteka brez glasbe, pogosto pa plesalce usmerja glasba, ki jo voditelj sestavi v redosledu petih ritmov s sočasnimi stopnjevanjem hitrosti. Vrh je dosežen v tretjem ritmu, t.i. *kaosu*, nato sledi postopno umirjanje proti globoki tišini. Predpisanih korakov in plesnih struktur ni. Plesoči z dihom in gibom raziskuje pet načinov gibanja, znotraj katerih išče lasten avtentični izraz. Prepoznava svoj značilni ritem, ki je prirojen in/ali privzgojen ter spoznava in izkuša lastnosti vseh ritmov, s čimer dopolnjuje manj razvite dele svoje osebnosti in razvija sposobnost razumevanja drugačnosti drugih ljudi. Voditelj plesalce usmerja, da plešejo posamično, v parih, v skupinah ali večji skupini. Tak način dela omogoča proučevanje samega sebe, odnosa z drugo osebo, skupino in skupnostjo.

2. DELI TELESA (BODY PARTS)

Plesoči pozorno ozavešča, premika in sprošča posamezne dele telesa od obraza in glave navzdol do stopal. Namen te metode je usmerjanje pozornosti v telo, uravnovešanje vseh telesnih delov, sproščanje mišične napetosti in povečevanje gibljivosti ter odpravljanje nesorazmernosti med uporabo zgornjega in spodnjega dela telesa.

3. MEDITACIJA V HOJI (WALKING MEDITATION)

Vodi plesočega iz usmerjenih, predvidenih smeri hoje v prostoru, v bolj pretočne, spontane in nepredvidljive oblike gibanja. Plesoči ne izbira poti racionalno in naprej, temveč se s telesom aktivno odziva na neprestano odpiranje in izginjanje praznega prostora med telesi v gibanju. Namesto zavestne umske kontrole se prepušča toku in s telesom sledi spremembi na tak način, da se tudi sam aktivno spreminja (išče prazen prostor, izbira smer in hitrost gibanja). Metoda uči premik zavesti iz predvidenega (varnega) v nepredvidljivo (česar nas je strah). Razvija sposobnost prilagajanja, prizemljenosti in spontanosti v nepredvidenih situacijah.

4. PLEMENSKI PLES (TRIBAL)

Je oblika usklajenega gibanja v skupini. Pogosto temelji na repetitivnih – ponavljajočih se gibih stakatu ali liričnem ritmu. Oblik plemenskega plesa je več: plesalci se lahko med plesom pomikajo v vrstah in tako ves čas potujejo po dvorani; lahko se združijo v skupine različnih konfiguracij, ki komunicirajo med seboj. Posameznik (začasni vodja skupine) ponudi ponavljajoči se gib, ki ga za njim prevzame celotna skupina. Vodje se menjajo. Pri tem plesalci izkušajo vlogo voditelja, iniciatorja, kot tudi sledilca, ki lastno voljo podreja skupnosti. Gradijo in izkušajo moč skupinske energije, ki se ustvari ob povezanosti in usklajenosti članov plesnega plemena. Pri zahtevnejših oblikah dela imajo repetitivni gibi globji arhetipski ali ritualni pomen. Lahko se celo nadgrajujejo v *ritualno gledališče (ritual theatre)* kot obliko odrske umetnosti.

Razvojne faze plesa Petih ritmov

V svojem razvoju plesalec petih ritmov iz *nezavednega* plesa (ko pleše brez posebne pozornosti) preide v fazo *samozavedanja*, za katero je značilen močan osebni nadzor gibanja. V tej fazi se pojavi samoocenjevanje, primerjanje lastnega plesa z ostalimi, želja po ugajanju in hitrejšem napredovanju, pogosto tudi sram pred izpostavljenostjo skupini in vodji. Ko uspe plesalec petih ritmov vsaj delno opustiti nadzor ega, se pomakne v bolj svobodno

oblike plesa. Odpre se *intuitivnemu* plesu, ko se plesni gibi spontano rojevajo iz telesa oziroma intuicije. Ples postane pot za raziskovanje notranjih, prej nedostopnih svetov, iz katerih pritekajo uvidi za samospoznavanje in samouravnovešanje. Na naslednji stopnji *inspirativnega* plesa postaneta telo in gibanje navdih za novo izvirno ustvarjalnost, ki se iz plesne prakse začne prelivati v vse življenjske dejavnosti. V tej fazi plesalci čutijo potrebo po povečanem ustvarjanju in izražanju na vseh področjih življenja. Končno plesalec izkusi tudi trenutek *ekstatičnega* plesa, ki se rodi brez vpliva zunanjih dejavnikov. Izvira iz notranjosti in se kot širjenje zavesti odpira v prostor pri polni čuječnosti in prizemljenosti plesalca. Navidezna ločenost telesa in duha je presežena, ker ekstatičnost izvira iz zlitja ter ustvarjalnosti iz telesa in duha (Boh, 2006).

Značilnosti Petih ritmov

Tekoči ritem plešemo v krožnih gibih brez začetka in konca, kolena so delno pokrčena, stopala plosko na tleh, pozornost in težo prenesemo na spodnji del telesa. Uči nas povezovanja z lastnim telesom. V tekočem ritmu odkrivamo svoj notranji tok energije, učimo se zaupati inteligenci telesa in ljubeče podpirati svoje telo, ga spoštovati, pravilno hraniti in negovati, kot bi bili sami sebi mati in najboljši prijatelj. Naučimo se uporabljati moč svojega telesa in življenjske energije. S tem postajamo sposobnejši, da v življenju delujemo bolj usklajeno, ker bolje razumemo svoje fizične zmožnosti, potrebe, strahove, bolečine in želje. Spoznanje svoje prave telesne narave nas mehča in nam hkrati omogoča, da smo sočutnejši in bolj razumevajoči tudi za potrebe drugih bitij (Boh, 2006).

Stakato je ritem izražanja in delovanja. Plešemo ga v jasno definiranih geometrijskih likih, ki nekoliko spominjajo na borilne veščine. Ko resnično utelešamo lastnosti stakato ritma, smo aktivni, samostojni, odločni, svojo energijo znamo jasno izraziti in usmerjati v načrtane cilje. Stakato nas uči jasnosti, osredotočenosti na sedanost, spoštovanje svojih in tujih meja. Navezuje se tudi na otroštvo in energijo očeta, tovarišstvo, prijateljstvo ter strastno delovanje iz srca. Uči nas povezovanja in sodelovanja z drugimi ljudmi ter ustvarjanje v skupnosti.

Kaos se navzven kaže kot hiter, divji ples s sproščenimi mišicami in mehкими sklepi, kar daje videz plesa »gumijastih kosti«. Tekoče krožno gibanje (flowing) in jasno geometrično gibanje (staccato) se združita v novo kvaliteto gibanja, kjer s hitrimi gibi mehčanj, sproščanja telesa in vibriranja dosežemo stanje predaje ter odpuščanja miselnih in čustvenih oblik. V praznini, ki nastaja, racionalni um sestopi in prepusti prostor ustvarjanja intuitivnemu umu. Dosežemo

ples osvobodjene energije, intuitivnih vizij in kreativnega ustvarjanja. Kaos v življenju povezujemo z možnostmi, da znamo odpustiti, opustiti in razgraditi odvečne oblike, navezanosti, zagozdenosti ter ujetosti.

Lirični ritem ustvarja energijo, ki je zračna, lahkotna, nenavezana in prilagodljiva. Vanjo naravno vstopimo, če smo v kaosu uspeli opustiti trdoto, omejitve, navezanosti in občutke ujetosti. Gibanje v liričnem ritmu je lahkotno, osvobodeno, igrivo, spreminjajoče. Lirični ritem nas na globljih ravneh uči zrelosti in svobode, ki jo lahko dosežemo šele v odraslem življenjskem obdobju.

Globoka tišina je peti in zadnji ritem v valu. V njem se spustimo v stanje predanosti, prisotnosti in čuječnosti. Gibi se umirijo, ples postaja vse bolj zbran, osredotočen in povezan z dimenzijami prostora. Misli in čustva utihnejo. Med gibi se pojavijo trenutki mirovanja v katerih je plesalec tudi opazovalec. V stanju globoke tišine se prebudi intuitivni način zaznavanja, dožemanja, sporazumevanja in ustvarjanja (Boh, 2006).

II. EMPIRIČNI DEL

3. OPREDELITEV PROBLEMA IN CILJEV

Pri hospitalnem zdravljenju ter rehabilitaciji oseb z duševnimi motnjami že nekaj let uporabljam metodo izražanja preko giba in plesa kot obliko pomoči z umetnostjo. Na podlagi strokovnega znanja in izkušenj z uporabo gibalno-plesne terapije kot oblike pomoči pri zdravljenju in rehabilitaciji sem spoznala, da je za osebo, ki potrebuje in išče pomoč, še kako pomembno, da ji pomagamo najti pot k spoznavi »bolnih« ter »zdravih« delov sebe in ji nato omogočimo, da se lahko o tem na sebi lasten način izrazi ter izkaže v odnosu do soljudi.

Pozitivne izkušnje pri zdravljenju oseb z duševno motnjo z uporabo gibalno-plesnih aktivnosti in metod gibalno-plesne terapije so me spodbudile k razmišljanju, da zdravilno učinkovanje pomoči z umetnostjo pri osebah s tovrstnimi duševnimi motnjami tudi podrobneje spoznam.

Osrednji namen specialističnega dela z uporabljenimi metodami dela v skupinski gibalno-plesni terapiji je usmerjen v spremljanje učinkov metod skupinske gibalno-plesne terapije na krepitev duševnega zdravja osebe z duševno motnjo.

Cilji skupinske gibalno-plesne terapije s pacientko:

1. Vzpostavljanje kontakta in komunikacije.
2. Doseganje občutka varnosti in podpore v skupini.
3. Vzpostavljanje očesnega kontakta.
4. Sprejemanje lastnega telesa.
5. Prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj.
6. Doseganje sproščenosti.

3.1. UTEMELJITEV TEME

V specialističnem delu želim predstaviti metodo gibalno-plesnega izražanja kot obliko pomoči z umetnostjo pri zdravljenju in rehabilitaciji oseb z izkušnjo duševne motnje. Ob tem bom poskušala izoblikovati uporabno gibalno-plesno terapevtsko metodo dela v skupini na področju zdravljenja duševnih motenj.

Z raziskovalnim delom bom ugotavljala učinkovanje gibalno-plesne terapije na duševno zdravje pacientke z duševno motnjo.

4. RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

V specialističnem delu želim preveriti naslednja raziskovalna vprašanja:

1. V kolikšni meri se s pomočjo učinka različnih metod gibalno-plesne terapije izboljšata samopodoba in samospoštovanje?
2. V kolikšni meri se s pomočjo različnih oblik gibalno-plesne terapije spremeni odnos do lastnega telesa in doživljanje le-tega?
3. V kolikšni meri nam je metoda skupinske gibalno-plesne terapije v pomoč pri zniževanju nivoja anksioznosti?

5. METODE DELA

Uporabljena metoda dela kvalitativnega raziskovanja je študija primera.

5.1. VZOREC UDELEŽENCEV

V raziskavi sem v obstoječo terapevtsko skupino pacientov z različnimi duševnimi motnjami, ki se zdravijo na Oddelku za psihiatrijo UKC Maribor, kot študijo primera vključila pacientko z izkušnjo duševne motnje (neopredeljena osebnostna motnja).

Pacientka je bila za študijo primera izbrana na osnovi odločitve strokovnega tima.

Pacientka je bila vključena v gibalno-plesno skupino za obdobje treh mesecev, in sicer enkrat tedensko, to je 12 srečanj, vsako pa je trajalo 90 minut.

Skupina je bila heterogena, tako po spolu in starosti kot po obliki duševne motnje ter je štela 11 članov.

Značilnosti osebe, vključene v raziskavo, so pridobljene na podlagi:

- študija zdravstvene dokumentacije ter izvidov preiskav,
- razgovorov s člani strokovnega tima (zdravnik psihiater, klinični psiholog, diplomirani delovni terapevt, socialni delavec, medicinska sestra),
- lastnih opazovanj ob vključevanju gibalno-plesne terapije v procesu zdravljenja.

OPIS PRIMERA PACIENTKE

SINTIJA (starost: 20 let)

Diagnoza: mešana anksiozna in depresivna motnja

Anamneza in stanje ob sprejemu

Pacientka, ki se je na oddelku do sedaj zdravila v okviru dnevnega hospitala, prihaja v dežurno ambulanto v spremstvo matere. Pove, da ji je slabše, da doma enostavno ni zdržala, sploh ne čuti glave in telesa, ima mravljinice, bolečine, ne ve več, kje ima glavo. Strah jo je, boji se smrti, počuti se ogroženo, a ne ve, pred kom. Ne ve več, kaj naj stori. Svoji potrdijo njene navedbe.

Na dan sprejema je bila kasneje na oddelku vznemirjena, anksiozna, iznašala je številne somatoformne težave, znane že od prej, ter občutke strahu in ogroženosti. Suicidalna ni bila, tudi produktivno psihotična ne.

Kasneje je na oddelku izbruhala večerno medikamentozno terapijo. Nato se je zaprla na stranišče in nekaj časa se je sploh ni dalo vezati v pogovor. Čez čas se je nekoliko pomirila.

Naslednji dan na predstavitvi strokovnemu timu ni povedala bistvenih novosti, objektivno je bila zelo napeta, nezmožna spontanega opisa težav (z izjemo številnih somatizacij). Bila je v zadregi in zelo negotova.

Stanje ob pričetku obiskovanja gibalno-plesne terapije

Objektivno je bilo pacientkino stanje nespremenjeno. Prisotni so bili že večkrat znani in opisani somatoformni znaki, ob tem pa je bila prisotna še nihajoča anksioznost, ki se je pojavljala vedno, občasno tudi z disociativnimi fenomeni po obisku matere ali pa po vikend

izhodu. Pacientkino razpoloženje sicer ni bilo globlje depresivno, nihalo pa je v skladu s pritiski iz okolja.

K sodelovanju pri zdravljenju smo povabili tudi njeno mater, ki se je odzvala povabilu. Na strokovnem sestanku tima, na katerem je bila prisotna, smo se ji predstavili vsi člani tima, ji predstavili nadaljnji načrt zdravljenja ter redne kontakte z njo. Mati se je z omenjenim strinjala in z razliko od dotedanjih izkušenj z njo, bistveno temu ni nasprotovala. K sodelovanju pri zdravljenju smo pacientkino mater povabili z namenom, da bi pridobili njeno zaupanje in ji razložili pomembnost načrtovanega terapevtskega programa. S tem smo želeli omiliti njeno nestrinjanje s hčerinih zdravljenjem.

V pacientkinem terapevtskem programu bodo sledili redni tedenski psihoterapevtski razgovori pri klinični psihologinji. Pacientka bo vključena v gibalno-plesno terapevtsko skupino, na oddelku pa bo vključena v naprej načrtovane aktivnosti v okviru oddelčnega dnevnega urnika.

OPIS VZORCA UDELEŽENCEV

ZORA (starost: 52 let)

Diagnoza: blodnjava motnja

Anamneza in stanje ob sprejemu

Pacientka pove, da je zdravila jemala redno, nato je prenehala, ker je bila zatečena okoli oči. Ponovno je šla v službo, kjer je funkcionirala normalno, vendar pa so jo razne stvari begale. Mož že 13 let dela v Rusiji, kjer ima razmerje z Rusinjo, ki je poslala črno magijo nad njih. Čudno je, da si mož zadnje čase sam pakira kovčke in domov prinaša tuje stvari. Njej izginejo oblačila, ki se vrnejo v drugačni obliki. Sin ji jemlje denar, je zelo pod vplivom očeta, ne razumejo se. Sin pravi, da jo bo dal na psihiatrijo, da bo njemu ostalo stanovanje. Mož jo sprašuje, ali ga bo zastrupila. Nima tega namena.

Ob sprejemu je bila izrazito pod vplivom blodenj, do katerih je popolnoma nekritična.

Stanje ob pričetku obiskovanj gibalno-plesne terapije

Pacientka je bila bolj umirjena, urejeno je sodelovala na terapevtskih skupinah. Formalno in miselno je bila urejena, še vedno pa je iznašala izolirane blodnje, vezane na dogajanje v zvezi z možem in sinom. Do njih je bila le deloma distancirana in ni imela pravega uvida v njihovo bolezensko naravo. Ni bila suicidalna. Do potrebe po nadaljnji hospitalizaciji in zdravljenju pa je bila uvidevna.

Zelo je bila motivirana za sodelovanje v gibalno-plesni terapevtski skupini.

LILJANJA (starost: 22 let)

Diagnoza: akutna psihoza

Anamneza in stanje ob sprejemu

Opiše, da ji je nekdo hotel nekaj narediti. Spominja se avtobusne postaje in rumenega avtomobila. Pove, da so jo hoteli posiliti v srednji šoli pred približno 3-4 leti. Sedaj je od srede živčna, ne more spati, stalno razmišlja o tem. Izvedela je tudi, da je mama iz ne preveč »lepe« družine, a ona ima vsaj gene od svojega očeta, nekaj dobrih, nekaj slabih, maminih. Vse si je razlagala slabo, da je cela njena družina kriva, da ji je nekdo hotel nekaj narediti, da so jo želeli zastrupiti.

Stanje ob pričetku obiskovanj gibalno-plesih terapij

Pacientka je bila orientirana, pogovorljiva, brez akutne produktivne simptomatike. Do preteklih doživetij je bila deloma ambivalentna, deloma pa že kritična. Vzpostavila je ustrezno distanco, čustveno je bila bolj sproščena in odzivna. Tudi suicidalna ni bila. Kognitivne funkcije so bile boljše.

Po motivacijskem pogovoru se je strinjala, da jo vključimo v gibalno-plesno terapevtsko skupino.

MAJA (starost: 36 let)

Diagnoza: nediferencirana shizofrenija

Anamneza in stanje ob sprejemu

Pove, da je lena, da je doma samo sedela, kadila in se obnašala neodgovorno. Utrujena je od psihiatrije in zdravnikov, odkar ima novo zdravilo je slabše. V spomin so se ji vračale zadeve iz preteklosti, ukvarjala se je z angelskimi kartami. V to je verjela, to ji je dajalo smisel. Imela je tudi prisluhe, slišala je glasove, na podlagi glasbe in intuicije, ki so ji rekli, naj se umakne. Raziskovala je možnosti, tudi prividi so bili, ne želi povedati kakšni, ki so jo spravljali v stisko. Slabo spi, občasno jo je tudi strah, počuti se ogroženo od nekih energij. Razmišljala je tudi, da bi si kaj naredila, ne ve kako, nič posebnega.

Je poročena, mati enega otroka, brezposelna, ureja si invalidsko upokožitev. Fakultetnega študija ni dokončala.

Stanje ob pričetku obiskovanj gibalno-plesnih terapij

Pacientka se je dobro vključila v oddelčne in izven oddelčne aktivnosti. Distancirala se je od blodnjavih vsebin, dosegla je delen uvid. Subjektivno je poročala o boljšem počutju. Tudi objektivno smo opazili boljše razpoloženje, čustveno je bila adekvatna. Imela je načrte za

prihodnost in ni bila več suicidalno ogrožena. Bila je motivirana za vključitev v gibalno-plesno terapevtsko skupino.

LEON (starost: 37 let)

Diagnoza: shizoafektivna motnja, hipomanična epizoda (diferencialna dg: paranoidna shizofrenija)

Anamneza in stanje ob sprejemu

Pove, da zdravil ne jemlje že 1 mesec in 8 dni, ker ve, da je zdrav. Vozi avto, hodi v službo, je zaljubljen, ni še vezan, nima skrbi, živi pri starših, ki so zaskrbljeni, ker je nehal jemati tablete, a po nepotrebnem. Ni imel nobenih težav z jemanjem zdravil, ampak jih ne potrebuje, prav tako hospitalizacije ne. Od nikogar se ne počuti ogrožen, z vsemi se razume.

Svojci opišejo njegovo neadekvatno vedenje v zadnjih mesecih. Imel naj bi prisluhe, govoril, da prisluškujejo, bil je zelo konflikten, napadalen, uničeval je tujo lastnino, govoril, da smrti in strahu ni, ker smo zaščiteni in nikoli ne bomo umrli.

Stanje ob pričetku obiskovanj gibalno-plesnih terapij

Pacient je bil bolj umirjen, vedel se je v glavnem ustrezno, v ospredju je bila še vedno neuvidevnost do bolezenske problematike in potrebe jemanja medikamentozne terapije.

Prisotno je bilo še nekoliko euforično razpoloženje, ki pa je očitno sekundarno in izvira iz megalomanskih blodenj.

Uspešno se je vključil v program terapevtskih aktivnosti na oddelku v okviru dnevnega urnika. Prav tako je bil motiviran za sodelovanje v gibalno-plesni terapevtski skupini.

RENATA (starost: 54 let)

Diagnoza: bipolarna motnja, depresivna epizoda

Anamneza in stanje ob sprejemu

Je izrazito nemirna, ves čas se drgne po obrazu, razpoloženje se zdi depresivno, nakazane so preganjalne blodnje. Se težko pogovarja, psihomotorno zavrta. Zdi se akutno pod vplivom produktivne simptomatike. Suicidalno ogrožena. Strinja se s sprejemom, vendar je nekritična do svojega stanja.

Stanje ob pričetku obiskovanj gibalno-plesnih terapij

Pacientka je bila bolj mirna, tiha, v kontaktu z osebjem in sobolnicami zadržana, nezahtevna, neopazna, pasivna. Vodena in vzpodbujena se je vključevala v oddelčne aktivnosti. V socialne interakcije s sobolnicami se v glavnem ni vključevala, večino časa je prebila v sobi, sicer pa je bila vodljiva.

Po motivacijskem razgovoru in detajlni obrazložitvi poteka dela v gibalno-plesni terapevtski skupini se je strinjala za vključitev v le-to.

ROK (starost: 21 let)

Diagnoza: psihoza

Anamneza in stanje ob sprejemu

Pripeljan vklejen v lisice v spremstvu policije. Izredno napet, agitiran, psihotičen, na vprašanja ne odgovarja, ampak nemo bolšči predse, v razgovoru ne sodeluje, deluje nepredvidljivo.

Stanje ob pričetku obiskovanj gibalno-plesnih terapij

Pacientovo psihično stanje se je nekoliko izboljšalo, produktivno blodnjav ni bil, opazni so bili še prisotni posamezni elementi psihotičnega doživljanja, ki pa jih je prikrival. Bil je bolj umirjen, ustrezno sodelujoč v aktivnostih, zelo rad je obiskoval fitness in skrbel za svoje telo. Razpoloženje je bilo ustrezno.

Samoiniciativno je prosil za vključitev v gibalno-plesno terapevtsko skupino.

MATJAŽ (starost: 21 let)

Diagnoza: shizoafektivna motnja, manični tip

Anamneza in stanje ob sprejemu

Nima več kontrole nad vedenjem. Pride na oddelek, se uleže na tla, govori, da ima poškodovan gleženj, da je vredu, da ni vredu, da ga boli noga, da je privzdignjen, da si ne želi na oddelek, da bo vseeno šel.

Oče opisuje njegovo poslabšanje manije v smislu ne-kontrole lastnega vedenja. Skakal naj bi v vodo na nekih skalah, pil vodo iz morja, kričal, bil nespeč.

Status ob pričetku obiskovanj gibalno-plesne terapije

Pacientovo psihično stanje se je bistveno izboljšalo, hodil je že na vikend izhode, kjer ni imel večjih težav. V pogovoru je bolj urejen, lažje je sledil. Mišljenje je bilo še vedno dezorganizirano, čeprav se je nekoliko popravljalo. Opaziti je bilo boljšo koncentracijo in bolj usmerjeno pozornost.

Bil je motiviran za sodelovanje na gibalno-plesnih terapevtskih skupinah.

MARIJA (starost: 50 let)

Diagnoza: blodnjava motnja

Anamneza in stanje ob sprejemu

Pove, da že vsaj eno leto zdravil ne jemlje. Ugotovila naj bi, da jo zdravila zastrupljajo in da ji nič ne pomagajo. Rada bi dokazala vsem, da ni duševno bolna in da zdravljenja ne potrebuje. Pravi, da svet ogrožajo narkomani, ki jo hočejo prevzeti, tudi njo zastrupljajo z energijo. Ubiti jo hočejo. Njej je vseeno, tudi če jo, tako bodo vsaj drugi ljudje vedeli, da je imela ves čas prav. V bolnici se počuti ogroženo, nikomur ne zaupa.

V pogovoru prisebna, urejenega videza, psihomotorično agitirana, jezava, disforičnega razpoloženja, daje vtis privzdignjenosti, je akutno blodnjava, iznaša preganjalne nanašalne blodnje.

Stanje ob pričetku obiskovanj gibalno-plesne terapije

Pacientka je še vedno iznašala blodnje paranoidno-nanašalne vsebine, ki so bile vezane predvsem na dogajanje pred sprejemom v bolnišnico. Na oddelku je dobro funkcionirala, ni pa še dosegla kritičnosti do smiselnosti jemanja medikamentozne terapije. Formalno je bila miselno urejena, čustveno pa nekoliko slabše odzivna. Suicidalna ni bila.

Bila je zelo motivirana za vključitev v gibalno-plesno terapevtsko skupino.

URŠA (starost: 20 let)

Diagnoza: akutna shizofreniji podobna motnja

Anamneza in stanje ob sprejemu

Pove, da je do sedaj še nekako šlo, danes pa je prišlo do krize, bledlo da se ji je, pela si je, hodila je po hodniku, motila stanovalce in pisala SMS sporočila.

Sorodniki opažajo, da je izredno jezava, zadirčna in vznemirjena. Zadnjih nekaj dni ni spala, vendar je kljub temu polna energije in planov.

Suicidalna ni.

Stanje ob pričetku obiskovanj gibalno-plesne terapije

Pacientka produktivne simptomatike ni več iznašala, še vedno pa je bila nekoliko anksiozna.

Po motivacijskem razgovoru sprejme vključitev v gibalno-plesno terapevtsko skupino.

MILICA (starost: 49 let)

Diagnoza: shizoafektivna motnja, mešani tip

Anamneza in stanje ob sprejemu

Pove, da ji je zelo hudo, da ji misli pravijo, da mora umreti ker je slaba mama in za svoje otroke ni pravilno poskrbela. Take misli se ji vsakodnevno neprestano vsiljujejo, jo obtožujejo in napeljujejo, naj si vzame življenje. Pod vplivom teh misli si je planirala vzeti življenje z obešanjem, poizkušala se je obesiti ob oknu doma, vendar ji ni uspelo. Želi, da ji pomagamo. Čustveno deluje neustrezno, odmaknjeno, nepristno, ob iznašanju aktualne depresivne simptomatike in tozadevnih razglabljanj povedano pospremi z neadekvatnim paramimičnim odzivom.

Stanje ob pričetku obiskovanj gibalno-plesne terapije

Pacientka se je vključila v vse oddelčne aktivnosti, bila je vedra, dobro razpoložena, pogovorljiva, družabna, vodljiva. V ospredju je bil medikamentozni parkinsonizem, katerega simptomatika naj bi počasi izvenevala. Opažena je bila nekoliko boljša čustvena odzivnost. Pacientka je bila zelo motivirana za sodelovanje v gibalno-plesni terapiji.

5. 2. MERSKI INSTRUMENTARIJ

Uporabila sem naslednji instrumentarij:

1. Načrtno sistematično opazovanje in analiza gibanja ter vedenja po »Laban movement observation and movement analysis« Ulman, Lisa. (1960). Movement education: Laban Lecture, 1960 (reprint from the Laban Art of Movement Guild Magazine, March, 1960).
2. Dva klinično-psihološka pregleda, ki ju izvede klinična psihologinja ob začetku terapevtskih obravnav z gibalno-plesno terapijo v skupini in po zaključku vseh obravnav:
 - STAI: State – trait anxiety inventory, Charles D. Spielberger, Mind Garden, Redwood City, California U.S.A., 1983.
 - RSES: Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, M. Society and the adolescent self image. Princeton, NJ: Princeton University Press; 1965.
 - BSC: Lestvica pozornosti na telo, T. Lamovec. Psihodiagnostika osebnosti 2. Filozofska fakulteta. Znanstveni inštitut; Ljubljana, 1994.
3. Samoocenjevalni vprašalnik za pacientko »Odnos do telesa« (Petek, 2003), prilagojen po Tennessee Self Concept Scale, 1956, avtorjev Balesterja, Engela in Taylorja, s

katerim bom upoštevala pacientkino subjektivno oceno sprememb doživljanja telesa skozi gibalno-plesno terapijo, in sicer na podlagi začetnega in končnega vprašalnika.

4. Drugi ocenjevalni pripomočki: ustna poročila in opažanja članov terapevtskega tima, posredovana na timskih sestankih (o vedenjskih, emocionalnih, interakcijskih in drugih karakteristikah pacientke).
5. Pogovori s pacientko po posameznih terapevtskih gibalno-plesnih srečanjih v skupini.

5. 3. POSTOPEK

V obdobju od septembra 2006 do januarja 2007 je bilo izvedenih 12 gibalno-plesnih terapevtskih srečanj v skupini. Srečanja so potekala enkrat tedensko in so trajala 90 minut.

Terapevtski program sem, upoštevajoč zastavljene cilje, za posamezna srečanja vsebinsko sprti dopolnjevala. Glede na potrebe sem izbirala in prilagajala pristope ter tehnike dela, kot tudi glasbo (za ozadje, sproščanje, individualne in skupinske plese, ki so bili občasno posneti z video-kamero).

Izvedba posameznega gibalno-plesnega srečanja je bila vedno sestavljena iz uvodnega in ogrevalnega dela, osrednje dejavnosti ter zaključnega dela s poslovitvijo.

Empirično gradivo, s katerim sem ugotavljala spremembe in napredek v duševnem zdravju, sem izbirala iz anamnestičnih podatkov opazovane pacientke, iz individualnih razgovorov z njo, obdelave vprašalnikov, informacij s timskih sestankov in opažanj terapevtskega tima ter iz načrtnega sistematičnega opazovanja pri izvajanju skupinskih gibalno-plesnih srečanj.

Pri zasnovi gibalno-plesnega programa sem izhajala iz pridobljenih znanj na podiplomskem študiju Pomoč z umetnostjo Pedagoške fakultete Univerze v Ljubljani, predvsem na podlagi izkustev na delavnicah doc. Leah Bartal, prof. dr. Helen Payne, prof. Joseph Moreno, doc. Hazel Carey, mag. Gordana Mahne ter iz izkušenj, pridobljenih v svoji klinični praksi.

Potek dela na posameznih srečanjih, moja opažanja ter morebitne dialoge in verbalne debate v skupini sem takoj po zaključku srečanja diktirala in posnela na diktafon ter jih kasneje zapisala.

6. POTEK SREČANJ

6. 1. IZVEDBA GIBALNO-PLESNIH TERAPEVTSKIH SREČANJ V SKUPINI IN ANALIZA

<i>SREČANJA</i>	<i>TEME</i>	<i>TERAPEVTSKI CILJI POSAMEZNIH SREČANJ</i>
1. srečanje	Spoznavmo se	Spoznavanje s člani skupine in s terapevtom, predstavljanje sebe v skupini, vzpostavljanje kontakta in komunikacije
2. srečanje	Spoznavmo se	Vzpostavljanje očesnega kontakta, pridobivanje zaupanja in občutka varnosti, ozaveščanje telesa
3. srečanje	Telesna shema	Pridobivanje zaupanja in občutka varnosti, sprejemanje lastnega telesa
4. srečanje	Ples za razvijanje identitete	Predstavljanje sebe v skupini, izražanje občutkov preko giba in plesa, vzpodbujanje ustvarjalnosti
5. srečanje	Gib in čustva	Prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj, zavedanje lastnega telesa
6. srečanje	Igrajmo se	Pridobivanje zaupanja in občutka varnosti, vzpostavljanje kontakta in komunikacije, prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj
7. srečanje	Ples petih ritmov	Vzpodbujanje ustvarjalnosti, prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj
8. srečanje	Ples petih ritmov	Vzpodbujanje ustvarjalnosti, prepoznavanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj
9. srečanje	Ples za razvijanje identitete	Vzpostavljanje kontakta in komunikacije, sprejemanje lastnega telesa, vzpodbujanje ustvarjalnosti

1. SREČANJE

TEMA: Spoznajmo se

METODE DELA: razlaganje, pogovor, uglaševanje v skupini, izpolnjevanje vprašalnika, gibalno-plesno ustvarjanje, vaja pozornosti na telo, verbalno reflektiranje

PRIPOMOČKI: mehke blazine, vprašalnik «Odnos do telesa», glasbeni predvajalnik, glasbene zgoščenke (različnih avtorjev, klasična, meditativna, pop-rock glasba)

TERAPEVTSKI CILJI:

- spoznavanje s člani skupine in s terapevtom,
- spoznavanje z navodili in pravili dela v skupini,
- predstavljanje sebe v skupini,
- vzpostavljanje kontakta in komunikacije,
- pridobivanje zaupanja in občutka varnosti v skupini,
- verbalna refleksija.

POTEK IN DOGAJANJE V SKUPINI

Uvod in ogrevanje: Posedemo se v krog na blazine. Najprej se predstavim s svojo funkcijo v skupini. Nato udeležencem razložim, v kakšni skupini se nahajamo in koliko časa bo le-ta trajala. Opišem osnovni namen gibalno-plesne terapije v psihiatrični bolnišnici in razložim, kako bo potekalo današnje srečanje.

Uglaševanje v skupini: Sede v krogu se primemo za roke. Vsak udeleženec se preko »igre imen« predstavi po imenu in s stiskom roke naslednjega pošlje energijo po krogu okoli od udeleženca do udeleženca. Ko se krog predstavljanja imen zaključi, uglaševanje skupine nadaljujemo tako, da vsak še enkrat pove svoje ime, nato pa po imenu pokliče kogarkoli v krogu. Poklicani nato nadaljuje z igro.

Osrednja dejavnost: Izpolnjevanje vprašalnika »Odnos do telesa« po vnaprej predstavljenih navodilih. Nato nadaljujemo z gibalnim delom. Pričnemo z dihalnimi in ogrevalnimi vajami. Najprej naredimo nekaj dihalnih vaj, misli in pozornost usmerimo na telo in postopno na posamezne dele telesa (glavo, vrat, roke, trup, noge). Nadaljujemo z gibanjem ob glasbi s postopnim vključevanjem posameznih delov telesa v gibanje. Ves gibalni del spremlja nežna glasba iz ozadja.

Po končanem vodenem gibanju jih usmerjam v samostojno ustvarjalno gibanje ob glasbi. Hkrati stopnjujem intenziteto glasnosti glasbe v ozadju, ki pripelje do vrhunca gibanja in spet nazaj do popolne umiritve telesa.

Sledi vaja pozornosti na telo in sproščanje ob glasbi.

Ponovno sedemo v krog. Udeležence prijazno vzpodbudim k verbalnemu izražanju in refleksiji o občutkih, ki so jih morebiti prepoznali pri sebi. Sledi pripovedovanje o vprašalniku, ki so ga izpolnili, in nato še o gibanju ob glasbi, medtem ko jim postavljam različna vprašanja, vezana na samega udeleženca in njegovo počutje, na njegovo sprejemanje glasbe in podobno.

Vsi udeleženci izražajo pozitivne občutke ob reševanju vprašalnika, ki so jih prepoznali pri sebi ob intenzivnejšem razmišljanju o svojem telesu.

Pri verbalizaciji občutkov in vtisov med gibalno-plesnim ustvarjanjem pa so vsi bolj skopi, zadržani. Le dva od udeležencev glasno govorita o svojem »dobrem« počutju in o potrebi, da se čez teden dni ponovno vrmeta v skupino.

Zaključevanje in poslavljanje: Stojimo v krogu in se držimo za roke. Zahvalim se jim za sodelovanje in jih povabim na naslednje srečanje čez teden dni.

OPAZOVANJE IN ANLIZA SINTIJE V SKUPINI

Pred pričetkom dela v skupini opazim, da se pacientka ne druži in ne komunicira z ostalimi udeleženci. Ne sede niti v krog, skupini se pridruži šele na moje povabilo. Ko se primemo za roke, ne opazim težav z dotikom. Očesni kontakt je zelo šibak, večino časa je njen pogled usmerjen v tla. Pri igri imen pove svoje ime zelo potihlo.

V osrednjem delu sodeluje po navodilih. Izpolni vprašalnik »Odnos do telesa« in kasneje komentira: »Težko sem izpolnila vprašalnik. Nikoli tako intenzivno ne razmišljam o svojem telesu. Pravzaprav se zdaj počutim osvobojeno. Moje telo je spremenjeno, ni več takšno kot nekoč. Moj obraz je napet. Kožo kot da mi vleče nazaj. No, vsaj tak občutek imam.«

Med podajanjem refleksije postaja opazno bolj napeta, kar med samo aktivnostjo ni bilo opaziti. Z rokami se tipa po vratu, po obrazu, okoli oči, kot da želi s tem podpreti tisto, o čemer govori. Takoj se oglasi nekaj udeležencev s komentarji, ko so: »Tvojemu obrazu nič ne manjka« ali »Lepa punca si.« in »Tudi če imaš občutek, da si spremenjena, to ni res. Tvoj obraz je lep.« Pacientka kljub vsemu vztraja pri svojem, češ da je spremenjena in vsa zabuhla. Postaja nekoliko bolj glasna, nato se počasi pomiri in ne komentira več. Na moje vprašanje, ali želi še kaj dodati odgovori da ne, da je vse povedala.

Med gibalno-plesnim ustvarjanjem je zmogla le minimalno gibanje telesa. Mestoma je pogledovala okoli, sicer je bil njen pogled bolj usmerjen v tla, drža njenega telesa je bila ves čas zaprta, roke je imela prekrižane čez prsi, s telesom se je le narahlo pozibavala levo in desno, ves čas je stala na enem mestu.

Pri podajanju refleksij je bolj skopa, govori o tem, da pri sebi ni prepoznala ali doživela nič posebnega, da je bolj »lebdela« v zraku.

EVALVACIJA TERAPEVSKI CILJEV PRI SINTIJI V SKUPINI

Glede na zastavljene terapevtske cilje so se težave pokazale pri doživljanju svojega telesa, pri prepoznavanju in izražanju občutkov ter pri njenem izražanju in komunikaciji s skupino.

Na podlagi možnosti sodelovanja pacientke ter opazovanj se po timskem dogovoru odločimo za nadaljnjo vključevanje pacientke v srečanja gibalno-plesne terapevtske skupine.

2. SREČANJE:

TEMA: Spoznajmo se

OBLIKE DELA: skupinska, individualna, v paru

METODE DELA: razlaganje, pogovor, uglaševanje, ustvarjalno gibalno-plesno gibanje, vaja pozornosti na telo, vaje v paru, poslušanje, verbalno reflektiranje

PRIPOMOČKI: mehke blazine, glasbeni predvajalnik, glasbene zgoščenke

TERAPEVTSKI CILJI:

- seznanjanje z navodili in pravili dela v skupini,
- vzpostavljanje kontakta in komunikacije,
- vzpostavljanje očesnega kontakta,
- pridobivanje zaupanja in občutka varnost,
- ozaveščanje telesa,
- prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj.

POTEK IN DOGAJANJE V SKUPINI

Uvod in ogrevanje: Sedimo na tleh v krogu, držimo se za roke. Ponovimo »igro imen« na isti način kot pretekli teden. Dodam vzpostavljanje očesnega kontakta. Vzpodbujam jih, naj vsak udeleženec poišče med ostalimi udeleženci tistega, ki ima podobno barvo oči kot on sam.

Dinamika v skupini se s to vajo nekoliko spremeni, smejejo se in ugotavljajo, kakšno barvo oči sploh imajo, pogledujejo drug drugega. Sintija sodeluje, opazim, da se nasmehne.

Osrednja dejavnost: Najprej se razdelijo v pare. Nato v paru sedejo na tla, hrbet proti hrbtu, da se vsak par dotika s hrbtoma. Noge so pokrčene, rahlo razširjene, stopala in roke na tleh. Eden od dvojice je motor, ki drugega vozi – omogoči mu drsenje po tleh (pasivni partner ima pokrčena kolena, da ni preveč upora, obenem lahko tudi krmari ali »hodi« po tleh). Ko zaploskam (po dogovoru), zamenjajo vloge. Nato vajo verbalno reflektiramo.

Sledijo dihalne in gibalno-plesne vaje. Stojimo v krogu in ob nežni glasbi v ozadju jih z besedami vodim, da svoje misli usmerijo na svoje telo, tako da postopno v gibanje vključujemo posamezne dele telesa (pričnemo z glavo, vratom, nato priključimo ramena, zgornji del roke, komolce...), dokler ni v gibanju celo telo. Po končanem vodenem gibanju jih usmerjam v samostojno ustvarjalno gibanje ob glasbi. Hkrati stopnjujem tudi intenziteto glasnosti glasbe v ozadju, ki pripelje do vrhunca gibanja in spet nazaj do popolne umiritve telesa.

Nato izvedemo vajo pozornosti na telo z vodeno sprostitevno tehniko »svinčnik riše«. Udeleženci ležijo na hrbtu na tleh, roke in noge so nekoliko razširjene, oči zaprte. Terapevt je kot svinčnik, ki jih vodi preko telesa, da ga v mislih obrišejo. Sledi refleksija doživetega.

Zaključevanje in poslavljanje: Stojimo v krogu, držimo se za roke. Vsak z očmi zopet poišče tistega s podobno barvo oči, kot jih ima sam, se mu nasmehne ali na svoj način pozdravi.

Povprašam jih o počutju ob zaključku srečanja ter o tem, kako so doživeli današnje srečanje. Vsi udeleženci podajo odgovore. Povabim jih na naslednje srečanje in nato se poslovimo.

OPAZOVANJE IN ANALIZA SINTIJE V SKUPINI

V začetku skupinskega dela je Sintija bolj zadržana, redkobesedna, v spontan pogovor se ne vključi. Na moje vprašanje, kako se danes počuti, odgovori, da tako kot vsak dan. To je »še kar dobro«. Nato opazim, da se lepo vključi v dodano igro »iskanja oči«, dvigne pogled, pogleduje v oči ostalih udeležencev in se celo nasmehne. Zdi se nekoliko bolj sproščena.

Pri razvrščanju v pare ne išče partnerja, temveč čaka, da jo nekdo povabi k sodelovanju. Povabilu se odzove, vendar postane opazno bolj napeta, ponovno se z rokami tipa po vratu in verbalizira, da ima pritisk v glavi in izbuljene oči. Na mojo intervencijo, če je mogoče vseeno pripravljena pomagati partnerju »voziti« avto, se nasmehne in ugodno odzove. Sodeluje, vendar vseeno želi prej zaključiti. Na kratko se prepusti partnerju, da jo s hrbtom vodi po prostoru, nato predčasno odneha. Na moje prigovarjanje, naj poizkusi še ona biti »motor«,

odvrne, da ne more več, da jo boli glava. Tokrat sprejemem njeno odklonitev in ne pritiskam nanjo.

Pri verbalizaciji vtisov in občutkov se razvije debata o prijetnih občutkih in doživetjih, ki so jih doživeli med samo vajo. Izražajo navdušenje nad delom v parih. Tudi Sintija se vključi v pogovor, se smeji, pove, da ji je bilo prijetno, daje vtis pristne sproščenosti. Soočim jo z dogajanjem med vajo, o njenih občutki, glavobolu, o slabši pripravljenost sodelovanja in o tem, da je prej odnehala. Takoj preide v svoj stari obrambni vzorec somatiziranja, pri tem pa ne opazim (kot običajno do sedaj) povečanja napetosti in anksioznosti. Eden od udeležencev ji namigne, da mora včasih malo pozabiti na svoje težave in se sprostit, tako kot je to naredila danes. Na to Sintija nič ne odvrne. Ves čas debate vzpostavlja očesni kontakt z udeleženci in terapevtom, obrazna mimika je videti sproščena, telo manj napeto.

Pri vodenem gibalno-plesnem ustvarjalnem gibanju opazim, da sledi mojim navodilom in v gibanje skuša vključevati glavo, vrat, roke, ramena, trup in noge. Opazim, da ima oči zaprte, mestoma pogleda okoli, kar kaže na nekoliko višjo stopnjo zaupanja in občutka varnosti v skupini. Pri avtentičnem gibanju se njeno gibanje ustavi, samoiniciativno ne nadaljuje in ponovno preide v minimalno gibanje telesa levo in desno. Pogled ima uprt v tla, roke in ramena so ponovno nekoliko povešena, niso pa roke prekrižane preko prsi, kar pomeni, da drža ni več strogo zaprta.

Med vajo pozornosti na telo opazim, da Sintija mirno leži na hrbtu, oči ima ves čas zaprte brez pogledovanja okoli, deluje sproščeno in mirno. Kasneje takole verbalizira svoje občutke: »Obrisala sem svoje telo. Zdelo se mi je, da kar čutim svinčnik, ki riše. Imela sem težave pri risanju vratu in obraza, občutila sem glavobol. Sedaj je izginil. Bolje se počutim. Mirna sem. Prej se mi je zdelo, da imam izbuljene oči. Moje telo se je spremenilo. Nekam čudno je sedaj. Ne znam razložiti. Ampak sem ga sprejela. Rada bi spet bila takšna kot nekoč«.

EVALVACIJA TERAPEVTSKIH CILJEV PRI SINTIJI V SKUPINI

Skozi tokratno gibalno-plesno srečanje se je pacientka sprva pokazala kot pasivno sodelujoča, nato ob spremembi dinamike v skupini pa že bolj aktivno sodelujoča. Opaziti je nekoliko boljši kontakt s skupino in terapevtom, saj je uspela vzpostaviti očesni kontakt s soudeleženci, zmogla je nasmeh in spregovorila je o svojih občutkih in doživljanjih, vezanih zlasti na njeno telo in doživljanje le-tega.

3. SREČANJE:

TEMA: Telesna shema

OBLIKE DELA: skupinska, individualna, v paru

METODE DELA: razlaganje, pogovor, uglaševanje, igre v parih, ustvarjanje zemljevida telesa, verbalno reflektiranje, poslušanje

PRIPOMOČKI: mehke blazine, suhe barvice, papir, glasbeni predvajalnik, glasbene zgoščenke

TERAPEVTSKI CILJI:

- spoznavanje z navodili in pravili dela v skupini,
- vzpostavljanje kontakta in komunikacije,
- pridobivanje zaupanja in občutka varnosti,
- sprejemanje lastnega telesa,
- likovno izražanje,
- prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj.

POTEK IN DOGAJANJE V SKUPINI

Uvod in ogrevanje: Sedimo na tleh v krogu, držimo se za roke. Ponovno se predstavim s svojo funkcijo v skupini ter jim predstavim potek dela ter koliko časa bo le-to trajalo.

Uglaševanje: Stojimo v krogu. Hodimo znotraj kroga, se srečujemo z ostalimi in se v dvojicah pozdravljamo na različne načine: gledamo se v oči, si mežikamo, dotikamo se drug drugega z različnimi deli telesa: z mezinici rok, s komolci, z nogami, z rameni in podobno.

Osrednja dejavnost: Vsakemu posamezniku podam polo papirja, ki ustreza njegovi naravni velikosti, ter suhe barvice. Ponovno razložim potek vaje, nato se razdelijo v pare. Navodilo vaje je, da najprej drug drugega z barvico obrišejo ob telesu, tako da nastane obris njihove telesne sheme. Nato vsak zase skuša na svoj način z ustreznimi barvami upodobiti svoje kosti, mišice, kožo in kri ter nato še tista področja v telesu, kjer se čutijo nesproščene in kjer se čutijo sproščene. Pri zadnji upodobitvi predlagam, da uporabijo dve različni barvi. Na sredino na tla dam tudi list z na veliko napisanimi navodili vaje. Na vprašanja, ki se porajajo v skupini, med drugim interveniram tudi s tem, da dodatno razlagam potek same vaje. Ko končajo damo izdelane telesne sheme v krog ter si jih skupaj ogledamo v dogovorjeni smeri urinega kazalca. Ustavimo se pri vsaki posebej, »lastnik« sheme pa pove kaj o tem, kaj je narisal, o svojih občutkih, doživljanjih. Nato posameznikovo telesno shemo komentirajo še ostali udeleženci.

Vsi udeleženci se veliko verbalno odzivajo.

Zaključevanje in poslavljanje: Poslovimo se na podoben način, kot smo se na začetku skupine pozdravili. Stoje v krogu hodimo znotraj kroga, se srečujemo z ostalimi in se v dvojicah poslavljammo na različne načine: gledamo se v oči, si mežikamo, dotikamo se drug drugega z različnimi deli telesa.

Preden se razidemo, se jim zahvalim za sodelovanje in jih povabim na naslednje srečanje čez teden dni.

OPAZOVANJE IN ANALIZA SINTIJE V SKUPINI

Ob pričetku srečanja pri Sintiji opazim napetost ter šibek očesni kontakt. Na hitro namreč pozdravi, pogleda po prostoru, nato si pripravo blazino, leže nanjo na trebuh ter glavo skrije med roke. Odidem do nje, se je na rahlo dotaknem in vprašam po njenem počutju. Dvigne glavo, pove, da je vse v redu ali pa...da ne ve, če je vse v redu. Da se počuti napeto, da ji vleče oči in da je cela spremenjena (*pojasnilo:* pacientka se ob anksioznosti vedno zateka k somatiziranju). Odvrnem ji, da razumem njene občutke in jo vseeno povabim k sodelovanju v skupini z možnostjo, da lahko predčasno odide, če bi se njene težave stopnjevale. Sprejme povabilo in ostane v skupini.

Pri uglaševanju skupine presenetljivo dobro sodeluje, ne zaznam težav v smislu komunikacije preko dotika. Atmosfera v skupini je zelo prijetna, sproščena, med hojo po prostoru se prijazno nasmihejo drug drugemu, se dotikajo, verbalizirajo nekatere občutke ob dotiku, kot so: »Imaš trdo glavo.« (smeh) ali »Dotakniva se z mezinčki, prijetno je.« ali »Kaj če bi se midva dotaknila z usti?« (sproščen smeh).

V osrednji dejavnosti ponovno počaka, da partner poišče njo. Nato se zavzeto loti naloge. Med obrisovanjem partnerjevega telesa opazim, da med seboj govorita. Ko partner obrisuje njo opazim, da mirno leži in mestoma kaj komentira (»Pazi, da mi ne porišiš obleke«). Ko ima pred seboj svojo telesno shemo, se vsa posveti delu. Izbira različne barve, razmišlja, nato malo pogleda na okoli. Njena drža je bolj sproščena, mehka. V skupini deluje spontano, vključi se v kratke debate okoli tega, kaj je potrebno narediti, sicer je dobro koncentrirana na svoje delo.

Sama takole komentira svoje počutje in doživljanja med risanjem telesne sheme: »Med risanjem sem bila zelo napeta, skoraj trda. Sedaj sem malo bolj sproščena. Razmišljam o tem, da bi lahko boljše narisala. Tako majhna sem. Najmanjša v skupini (pogleda po drugih slikah). Pa saj sem bila vedno manjše postave. Sicer sem pa kar zadovoljna. Napeta sem v glavi, pa v vratu in okoli oči. Saj sem narisala tako. V spodnjem delu, v nogah, sem pa

nekoliko bolj sproščena. V življenju sem se vedno pretvarjala. Bila sem eno, govorila pa drugo. Bila sem tisto, kar je želela mama. Sedaj je drugače. Kar sem narisala, takšna sem. Pozabila sem si narisati hrbtenico. Pa saj jo imam (smeh), drugače ne bi mogla hoditi. Čudno, da sem to pozabila. Nekateri ljudje so brez hrbtenice. Tako jim rečejo. Tistim, ki se ne znajo zase potegniti. Jaz se že znam. No, ... (Malo počaka, opazim, da postaja bolj napeta, z rokami si zakriva obraz) ... ali pa se ne znam! Ne, ne, zase se ne znam potegniti. To je moj problem. Ker me vse boli. Celo telo me boli.« Govori vedno glasneje, nekoliko nepovezano, kakšno trditev ponovi. V pogovor se vključi Liljana, ki pove, da se tudi njeni starši zelo »vtikajo« v njeno življenje. Ve, da ji želijo najboljše, želela pa bi si več samostojnosti. Sintija pozornost usmeri nanjo, prikimava in nato doda, da bi se sama počutila veliko bolje, če bi ji kdaj mama in babica dovolili, da ravna po svoje. Matjaž nato pripomni, da njemu starši zelo pomagajo, da brez njih verjetno ne bi zmozel tega hudega časa v bolezni. Pove tudi, da je bil najprej jezen nanje, mislil je, da ga želijo zapreti na psihiatrijo. Bal se je. Sedaj pa vidi, da so mu samo dobro želeli. V debato se vključi tudi Rok, ki pove, da živi sam z mamo. Z njo sta včasih prijatelja, bil pa je tudi že nasilen do nje. To zdaj obžaluje. Dodaja, da je starše potrebno spoštovati in ljubiti. Nato še Urša, ki živi pri teti, opiše podobne težave z njo, saj ji le-ta ne dovoli, da se osamosvoji, temveč jo v vsem nadzira in vodi. Opazim, da Sintija z velikim zanimanjem sodeluje v debati (*opomba*: Vsi udeleženci, ki so se oglasili, so stari med 20 in 23 let, so dijaki ali študenti ali si želijo nadaljevati šolanje.)

Zaradi postavljenega časovnega okvirja dela v skupini moram debato o odnosih s starši prekiniti ter preusmeriti pogovor na telesne sheme ostalih udeležencev. Sintija sedaj z zanimanjem pogleda vse slike, se vključuje v pogovor, daje vtis spontane sproščenosti. Telesna drža je sproščena, očesni kontakt ves čas dober tako s skupino kot s terapevtom, ne navaja napetosti na obrazu, ne pokriva si obraza z rokami.

V zaključnem delu je vzdušje v skupini zelo prijetno, smejejo se, dotikajo, komentirajo. Čutiti je visoko stopnjo povezanosti in sprejetosti med vsemi udeleženci srečanja. V tem vzdušju se poslovimo. Zahvalim se jim za sodelovanje ter jih povabim na naslednje srečanje.

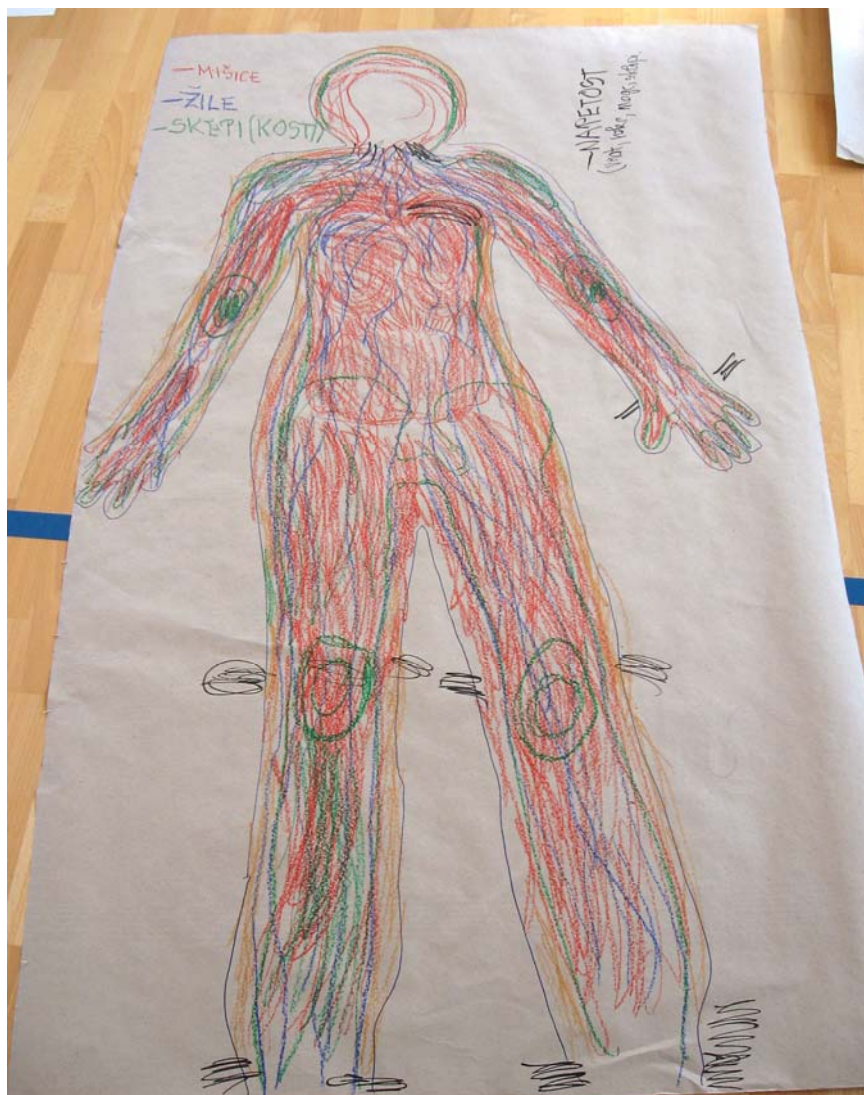
Slika 1: Prikaz ustvarjanja »telesne sheme« v skupini (s privoljenjem udeležencev)



Slika 2: Prikaz ustvarjanja »telesne sheme« obravnavane pacientke



Slika 3: Prikaz »telesne sheme« kot jo je ustvarila obravnavana pacientka



POVZETEK Z EVALVACIJO TERAPEVTSKIH CILJEV PRI SINTIJI

Skozi tokratno gibalno-plesno srečanje opazim, da se Sintijin odnos do skupine spreminja, saj sprva kaže zadržan odnos do soudeležencev in terapevta, kasneje pa navezuje kontakte, posluša odzive ter sprejme podporo iz skupine. Ocenjujem, da je skupinska dinamika na današnjem srečanju izredno pozitivno vplivala na Sintijo, saj je bil odnos udeležencev do nje izredno razumevajoč in suportiven. Izmenjali so si lastne izkušnje medsebojnih odnosov z najbližjimi, Sintija pa je med tem lahko spoznala, da se s tovrstnimi težavami ne srečuje le ona, temveč tudi njeni vrstniki. V odzivu udeležencev je lahko slišala, kako so jo razumeli in doživeli.

Med samim ustvarjanjem telesne sheme je sprva opazno napeta, vendar se kljub temu naloge zavzeto loti. Večkrat globoko zavzdihne, s čimer, mislim, se skuša na svoj način sprostiti. Čustveno se med ogledom ostalih telesnih shem ter trajanjem pogovorov pokaže ustrezna. Trenutno je njeno stanje že izboljšano v smislu socialnih kontaktov, komunikacije, vzpostavljena je dobršna mera zaupanja v skupino in terapevta

Tabela 4: Evalvacija glavnih terapevtskih ciljev po tretjem gibalno-plesnem terapevtskem srečanju

Legenda: Ocena 1: neuspešno

Ocena 2: manj uspešno

Ocena 3: delno uspešno

Ocena 4: zmerno uspešno

Ocena 5: zelo uspešno

TERAPEVTSKI CILJI	EVALVACIJA	OCENA
<i>1. Vzpostavljajanje kontakta in komunikacije</i>	<i>V začetku srečanj manj, nato bolj aktivno sodeluje.</i>	2
<i>2. Doseganje občutka varnosti in podpore v skupini</i>	<i>Vzpostavljena je dobršna mera zaupanja v skupino in terapevta.</i>	3
<i>3. Vzpostavljajanje očesnega kontakta</i>	<i>Ocenjen je kot delno uspešen, mestoma je še šiba.k.</i>	3
<i>4. Sprejemanje lastnega telesa</i>	<i>Ocenjujem kot neuspešno - svoje telo še vedno doživlja kot spremenjeno.</i>	1
<i>5. Prepoznavanje in izražanje občutkov doživljanj in lastnih mnenj</i>	<i>Ocenjujem kot manj uspešno – verbalni opisi emocij po večini niso v skladu s terapevtovim opazovanjem govorice telesa.</i>	2
<i>6. Doseganje sproščenosti</i>	<i>Ocenjujem kot delno uspešno – v prvem delu srečanj je še zelo napeta.</i>	3

4. SREČANJE:

TEMA: Ples za razvijanje identitete

OBLIKE DELA: skupinska, v parih

METODE DELA: razlaganje, pogovor, uglaševanje, gibalno-plesno ustvarjanje in izražanje, ples za razvijanje identitete, snemanje z video-kamero, poslušanje, verbalno reflektiranje

PRIPOMOČKI: mehke blazine, palice, glasbeni predvajalnik, glasbene zgoščenke, video-kamera, video-rekorder

TERAPEVTSKI CILJI:

- seznanjanje z navodili in pravili dela v skupini,
- vzpostavljanje kontakta in komunikacije,
- predstavljanje sebe v skupini,
- pridobivanje zaupanja in občutka varnosti,
- izražanje občutkov preko giba in plesa,
- vzpodbujanje ustvarjalnosti.

POTEK IN DOGAJANJE

Uvod: Sedimo na tleh v krogu. Predstavim se s svojo funkcijo v skupini ter jih seznanim s potekom dela v skupini ter koliko časa bo le-ta trajal. Pojasnim tudi, da bomo nekatere dele snemali z video-kamero, katere posnetke si bo kasneje ogledala samo ta skupina, ter da imajo pravico, če želijo, snemanje zavrniti. Vsi udeleženci se strinjajo z uporabo video-kamere pri delu v skupini.

Uglaševanje: Poteka preko že znane »igre imen«. Nato dodam navodilo, da zraven imena izvedemo še telesni gib, s katerim izrazimo trenutno počutje ali razpoloženje oziroma trenutni navdih. Cilj te aktivnosti je predstavljanje sebe v skupini, spoznavanje in zaupanje članom skupine ter uglaševanje skupine.

Nadaljujemo stoje v krogu. Ob terapevtovem verbalnem vodenju počasi vključujejo v gibanje posamezne dele telesa. Vzpodbujam jih, naj skušajo zapreti oči, naj ne motijo drug drugega med aktivnostjo in naj se vsak skuša osredotočiti nase in na svoje telo. V ozadju igra glasba, katere intenziteto stopnjujem in jih hkrati vzpodbujam, naj nadaljujejo vsak s svojim gibanjem ob glasbi, naj se prepustijo občutkom in izrazijo s telesom tisto, kar ta trenutek želijo. Počasi zmanjšujem intenziteto glasbe in jim s tem nakažem, da lahko umirijo gibanje telesa. Nato udeležence vzpodbudim, da si v krogu med sabo izmenjajo svoje izkušnje in doživetja. Med tem jim postavljam posamezna vprašanja, jih motiviram k verbalnemu

izražanju, spodbujam preostale k odzivom ter nadalje usmerjam pogovor. Po presoji povzamem povedano za zaključevanje pripovedovanja posameznega člana ter tudi zato, da poudarim povedano udeležencem in posamezniku, ki je morebiti preslišal povedano oziroma njemu namenjen komentar.

Osrednja dejavnost: Najprej naredimo dihalno vajo tako, da stojimo sproščeno, roke so ob telesu, noge rahlo navzven, stopala obrnjena rahlo navzven. Globoko vdihnemo skozi nos, zadržimo in počasi izdihnemo skozi usta. Nato ponovimo dihalno vajo še enkrat ter dodamo, da vdih in izdih spremljamo z dvigom in spustom iztegnjenih rok.

Nato preidemo na vodeno gibanje s pomočjo palice, kjer sledijo terapeutu skozi mešanico različnih vaj iz Aleksander tehnike, gimnastike, stretchinga, joge, pilatesa, s poudarkom na dihanju in drži telesa. Podrobno jim razložim pomen pravilne drže in način, kako jo kontroliramo. V skupini naredimo to s palico, ki jo položimo navpično na hrbet. Telo mora imeti s palico tri stične točke: glava (zatilje), torakalna hrbtenica (med lopaticama) in trtica. Pomen tega dela je izkusiti in sprejeti lastno telo. Med samo izvedbo aktivnosti večkrat ponovim navodila, jih povprašam po njihovem počutju, ali kaj od tega že poznajo in podobno. Sintija aktivno in pozorno sodeluje med izvajanjem vaj, vzpostavlja očesni kontakt. Nekajkrat sede na blazino in pove, da je utrujena. Povabim jo k nadaljevanju, ko bo začutila, da zmore. Čez kratek čas se zopet vrne k sodelovanju. Med drugim pove, da je včasih hodila k jogi in da z mamo doma večkrat izvajata različne sprostitvene tehnike. To je način, s katerim si pomaga, ker ima tako napeto telo. Ko jo eden od udeležencev vpraša, zakaj ne hodi več k jogi, postane nekoliko napeta in odvrne, da je sedaj spremenjena, da ni več taka, kot je bila včasih, zato tudi nima več nobene volje hoditi k jogi.

Nato sledi vaja pozornosti na telo. Sedimo na tleh, s hrbti in glavo oprti na steno, roke počivajo v naročju, skušamo zapreti oči. Nato se v mislih sprehodimo čez celo naše telo z namenom zavedanja telesa. Vaji pozornosti sledi individualno gibanje ob glasbi, ki temelji na t.i. plesu za razvijanje identitete in ga snemam z video-kamero. Ponovno razložim potek ter namen aktivnosti. Kdorkoli od udeležencev si lahko sam izbere glasbo in na sredi kroga, kje je dovolj varen prostor, prosto giba oziroma pleše po občutkih, ki mu jih vzbuja glasba. Posebej poudarim, da niso pomembni plesni koraki, temveč samo tisto, kar želijo tisti trenutek izraziti. Telo naj jim bo samo medij, s katerim se imajo možnost izraziti. Vsa skupina naj bo pozorna na tistega, ki se giblje na sredini kroga, saj zanj predstavljajo varovalni obroč. Hkrati pa naj bodo pozorni tudi nase in na svoje doživljanje tega, kar gibajoči izraža. S telesom se nekoliko obrnem k Sintiji in ji z mimiko obraza malo nakažem ter jo povabim na sredo kroga. Nekaj časa okleva, nato pa se, presenetljivo, odzove povabilu in sprejme izziv. Takoj

izrazim pohvalo za njeno odločitev, vsa skupini pa ji kar zaploska. Izrazi zadrego, nekoliko zardi in pogled usmeri v tla. Ponudim ji nekaj različne glasbe, ona pa se odloči za »*Celin Dion: Titanic*«. Pove, da pozna pesem in istoimenski film ter da ji je všeč. Se strinja, da njeno gibanje snemam z video-kamero.

Sedemo v večji krog, sredina je namenjena gibajoči, ostali smo opazovalci. Pozorni smo tako na njeno gibanje kot na svoje lastne občutke. Po končanem gibanju vsakega od udeležencev vzpodbudim, da Sintiji povedo vsaj nekaj o svojem doživljanju njenega plesa. V nadaljevanju si skupaj ogledamo videoposnetek in sedaj ima Sintija možnost govoriti o svojih občutkih in doživetjih.

Zaključevanje in poslavljanje: Stoje v krogu, držimo se za roke. Vsak vsakega pogleda v oči, se mu nasmehne in s tem zaključimo delo v gibalno-plesni skupini.

OPAZOVANJE IN ANALIZA SINTIJE V SKUPINI

Sintija na tokratno skupinsko terapijo pride zelo napeta, hodi hitro in odrezavo po prostoru, ne odzdravi, pogled usmerja v tla in sede na klop ob robu telovadnice. Nekaj časa počakam in ko je skupina že zbrana v krogu, se odzove ter pove (kar od tam), da danes ne želi sodelovati, da bo raje kar sedela in gledala. Nekaj udeležencev se na to takoj odzove in jo začne vzpodbujati, naj se jim pridruži. Negotovo pogleduje proti meni, daje vtis, da se ne more odločiti, kaj naj naredi, zato interveniram ter jo povabim k sodelovanju. Spomnim jo na izkušnjo nekaj srečanj nazaj, ko je podobno že doživljala. Počasi vstane in se pridruži skupini. Deluje togo in upočasnjeno v gibanju. Ob uvodu je tiha, zaprta vase, brez očesnega kontakta do terapevta in le malo s skupino. Veliko gleda predse in v prazno. Kasneje, med izvajanjem srečanj, opazim spremembo razpoloženja in vedenja. Med uglaševanjem je njen gib ob povedanem imenu usmerjen k njenemu obrazu, ki se ga narahlo dotakne. Nato komentira samo, da se danes slabo počuti. Medtem ko drugi udeleženci kažejo in komentirajo svoje gibe, deluje nezainteresirano, odmaknjeno, skoraj brezbržno.

Nekoliko bolj odzivna postane pri izvajanju gibalno-izraznih aktivnosti ter zrcaljenju tistega, ki je na sredini. Opazim, da sledi gibom, nekajkrat sicer omahne z rokami navzdol in kasneje komentira, da je utrujena. Videti je nekoliko bolj zainteresirana in sproščena.

Med vodenim gibanjem s palico aktivno sodeluje, sledi navodilom. Drža je brez težav pokončna, vzpostavi očesni kontakt s skupino, spregovori o svojih dotedanjih izkušnjah z jogo in različnimi dihalnimi ter sprostitvenimi tehnikami. Ne zaznam več težav v smislu komunikacije s skupino ali terapevtom, njeno gibanje postane živahnejše, zdi se, da je med skupino malo »oživela«, več se tudi verbalno odziva. Deluje sproščeno.

Tabela 5: Analiza gibanja po R. Labanu med izvajanjem plesa za razvijanje identitete pacientke

KATEGORIJA	1.ELEMENT GIBANJA (+)	2.ELEMENT GIBANJA (-)
1. PROSTOR		Indirektno
2. DRŽA		Zaprta (Roke ima ob telesu, ramena povešena, glavo rahlo sklonjeno, oči zaprte.)
3. TEŽA		Težka (Daje vtis, da jo vleče proti tlom.)
4. MOČ		Šibka (Ne gre z močjo naprej, ostaja tukaj.)
5. RITEM		Ponavljajoč, monoton
6. ČAS		Izgubljena v času
7. GLASBA	Melodična, izbere jo sama	
8. TOK GIBANJA		Kontrolirana (Ne gre po prostoru, vrača se vedno v isto pozicijo.)
9. NIVO GIBANJA		Stoje
10. SMER GIBANJA		Levo - desno (Vedno se vrača v isti položaj.)

Tabela 6: Analiza »gibanja z naporom« po R. Labanu med izvajanjem plesa za razvijanje identitete pacientke

GIBALNE AKCIJE	MOČ	ČAS	PROSTOR
1. UDAREC	Ni prisotno.	Ni prisotno.	Ni prisotno.
2. POTISKANJE	Ni prisotno.	Ni prisotno.	Ni prisotno.
3. DOTIK	Ni prisotno.	Ni prisotno.	Ni prisotno.
4. DRSENJE	Ni prisotno.	Ni prisotno.	Ni prisotno.
5. ZAMAH	Šibek	Počasen	Naravnost
6. ZVIJANJE	Šibko (ni statično gibanje.)	Počasi	Naravnost
7. TREPET	Šibek		
8. ZIBANJE	Močno	Počasno	Levo - desno

Opisna analiza gibanja po R. Labanu med plesom za razvijanje identitete in komentarjev pacientke

Pacientka se giblje bolj na enem mestu, drža je zaprta, roke prosto visijo ob telesu, ramena so povešena, glava rahlo sklonjena, oči zaprte. Daje vtis, kot da jo vleče k tlom. Ritem gibanja je ponavljajoč, monoton, zdi se, kot da je izgubljena v času. Tok gibanja je kontroliran, saj ne gre po prostoru, vrača se vedno v isto pozicijo. Kot da je ujeta v ponavljajočem se gibanju. Oči so ves čas zaprte, ni v stiku s skupino. Minimalno gibalno ustvarjalna.

Obrazna mimika kaže na nek stik s sabo in verjetno doživljanja znotraj sebe, kar pa očitno ni pripravljena izraziti navzven.

Ko se glasba konča, deluje negotovo, odpre oči in pogleduje proti terapevtu, kot da čaka dovoljenje, da lahko konča z gibanjem. Sama ne zaključi gibanja, očitno je, da vztraja v situaciji, v kateri je negotova in se ne počuti dobro. Šele na terapevtov znak, da lahko konča z gibanjem, če želi, s hitrimi koraki odide iz sredine kroga in sede na blazino.

Odzivi iz skupine po pacientkinem gibanju so bolj skopi, zlasti v smislu: »To je bilo pa bolj umirjeno plesanje.« ali »Gibala si se čisto po glasbi, ki je zelo nežna.« ali »Jaz si še tega ne bi upala odplesat.«

Sama takole komentira svoj ples: »Žal mi je, da sem sploh šla plesat. Saj sploh nisem vedela, kaj naj. Čisto brez idej sem bila. Zdi se mi, da sem kar stala tam. To sploh ni bil ples. Včasih sem rada plesala. Nič drugega nimam povedati. Zdaj se počutim slabo.«

Opazim, da je Sintija med ogledom videoposnetka ponovno bolj napeta, lica si objema z dlanmi, njen pogled pa je več časa usmerjen v tla kot v videoposnetek. Kasneje komentira:«Oči sem imela zaprte, ste videli? Tako odklopila sem se. Ja, samo to bi rekla. Odklop pač. (Ob tem se nerodno smeji in gleda v tla.) Ne spomnim se kakšnih posebnih občutkov, razen tega, da sem želela, da bi bilo že konec. Drugič bo boljše. Saj bi lahko bilo že danes, pa se nisem dovolj potrudila.«

Na terapevtovo vprašanje, kako si je všeč na posnetku, pa pove, da si je še kar všeč, da je nič na njej ne moti.

POVZETEK Z EVALVACIJO TERAPEVTSKIH CILJEV PRI SINTIJI

Opazim, da je pacientka predvsem na začetku srečanja napeta, zaprta vase (površno pozdravi, hitro hodi, odkloni sodelovanje), kasneje, predvsem v osrednji dejavnosti, pa postane bolj sodelujoča, odprta, vzpostavlja komunikacijo z drugimi udeleženci. Velik napredek vidim v njeni odločitvi (kljub majhni terapevtovi vzpodbudi) za gibanje ob glasbi, kar kaže na visoko stopnjo zaupanja v skupino kot tudi na njeno boljšo samopodobo.

OPAŽANJA TERAPEVTSKEGA TIMA PO 4. TEDNIH

Na oddelku Sintija še vedno potrebuje veliko vzpodbude za vključevanje v oddelčne aktivnosti, zamuja na skupine, opaziti je nesproščena, čustveno nepristna, z nihajočim razpoloženjem. Veliko poležava, na gibalno-plesno skupino sicer prihaja pravočasno in brez opozorila oddelčne medicinske sestre, medtem ko za sodelovanje na drugih skupinah potrebuje vzpodbudo in opozorila, kdaj katera skupina poteka. Za večino aktivnosti daje vtis

nezainteresiranosti, vendar se jih udeležuje. Enkrat tedensko je vključena v psihoterapevtsko obravnavo, kamor redno prihaja. Za razgovore z zdravnikom se sama redko javlja, predvsem to stori po predhodnem posvetu oziroma po motivaciji z mamine strani.

V razgovoru z zdravnikom pove, da pri sebi opaža, da težko sledi aktivnostim v skupinah, zato se zapre v svoj svet. Zase misli, da se je od začetka te bolezni zelo spremenila, odtujila se je svojim prejšnjim prijateljicam.

Še vedno opisuje tendenco k izoliranju.

5. SREČANJE

TEMA: Gib in čustva

OBLIKE DELA: skupinska, v parih

METODE DELA: razlaganje, pogovor, uglaševanje, branje in poslušanje pravljice »Ptica v duši«, gibalno izražanje, poslušanje, verbalno reflektiranje

PRIPOMOČKI: mehke blazine, glasbeni predvajalnik, glasbene zgoščenke, knjiga, žoga

TERAPEVTSKI CILJI:

- seznanjanje z navodili in pravili dela v skupini,
- vzpostavljanje kontakta in občutka varnosti,
- prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj,
- zavedanje lastnega telesa.

POTEK IN DOGAJANJE

Uvod: Sedimo na tleh v krogu, držimo se za roke. Predstavim se s svojo funkcijo v skupi ter jim razložim potek dela v skupini in koliko časa bo le-ta trajala.

Uglaševanje: Sedimo v krogu. Držimo se za roke. Uglaševanje poteka preko »igre imen« in »vzpostavljanja očesnega kontakta«.

Nadaljujemo stoje v krogu. Podajamo si mehko žogo in ob tem utrjujemo imena, na primer Maja da Sonji, Sonja da Roku. Čez čas nadaljujemo podajanje žoge hitreje. Vključimo še drugo in čez čas še tretjo žogo. Ne ponavljamo imen, saj smo bolj pozorni na to, s katerega konca bomo dobili žogo. Nato udeležence vzpodbudim, da si v krogu med sabo izmenjajo svoja doživetja in občutke. Cilj te aktivnosti je vzpodbujanje pozornosti ter uglaševanje v skupini.

Osrednja dejavnost: Sedimo v velikem krogu na tleh na blazinah. Preberem jim pravljico Ptica v duši, udeleženci pozorno poslušajo. Nato se po terapevtovih navodilih uležejo na blazine, v ozadju igra nežna glasba. Vzpodbudim jih k razmišljanju o njihovih občutkih, ki so jih morebiti prepoznali pri sebi in se navezujejo na slišano pravljico. Po desetih minutah jih ponovno povabim da sedejo v krog ter jih vzpodbudim k verbalnemu reflektiranju doživetega. Nato se razdelimo v dve skupini. Vsaka dobi navodilo, da izbere vsaj štiri različna čustva in jih samo z gibanjem, torej brez besed, predstavi drugi skupini, ki ugotavlja, za katero čustvo gre. Vsak od udeležencev naj bi z gibanjem predstavil vsaj eno čustvo, če želijo lahko tudi več. Na razpolago imajo 15 minut, da se dogovorijo, kaj in kako bodo predstavili.

Skupina A: Sintija, Milica, Rok, Matjaž

Skupina B: Zora, Liljana, Renata, Maja, Leon

Udeleženci skupine A preko svojega telesa izražajo različna občutja, udeleženci skupine B pa le-ta skušajo ugotoviti (po principu pantomime). Nato vloge obrnemo.

Opazim, da vsi udeleženci v obeh skupinah zelo odgovorno sprejmejo svoje naloge. Posedejo se po tleh, se posvetujejo, komunicirajo drug z drugim, izvajajo različne gibe. V skupini nastane prijetna in sproščena atmosfera. Sintija daje vtis sproščenosti in občutka varnosti. Uglášena je s skupino, opazim, da se med samim pripravljanjem na predstavitev smeje z drugimi udeleženci, mestoma se koga dotakne, ne opazim tipičnega tipanja vratu in preverjanja napetosti na obrazu. Njena drža je odprta, ves čas vzpostavlja očesni kontakt z ostalimi udeleženci.

Zaključevanje in poslavljanje: Stojimo v krogu. Ponovno si podajamo mehko žogo in se skozi igro poslavljam drug od drugega po principu: Rok se poslavlja od Sintije, Sintija se poslavlja od Liljane in podobno.

OPAZOVANJE IN ANALIZA SINTIJE V SKUPINI

Ob začetku srečanja po mojem pozdravu odzdravi, ob tem vzdržuje očesni kontakt. Videti je dobro razpoložena ter bolj razgibana kot prejšnjikrat. Po pozdravu opazim, da se nekoliko zresni ter se ne vključi v pogovor, ko sprašujem, kdo še ni prišel. Prav tako ne odzdravlja prihajajočim v prostor. Hodi po prostoru sama zase in tiho prepeva. Sedaj so roke prekrižane čez prsi, pogled usmerjen v tla. Ostali udeleženci kot običajno posedejo po tleh na blazine in se umirijo, medtem ko Sintija še vedno hodi po prostoru in tiho prepeva. Ostali ji prisluhnejo. Zapoje do konca in navdušeno ji zaploskajo. Odzove se z dvigom glave in rahlim nasmeškom, daje vtis zadovoljstva in počaščenosti. Nato sede v krog. Nekaj trenutkov sedimo v tišini, nato

se samodejno primejo za roke. Sintiji se zahvalim za prijeten začetek dela v skupini, na kar se odzove s »hvala«. Med tem je videti dokaj sproščena in umirjena, malo zardela v obraz.

Med uglasovanjem brez težav sodeluje, ne opazim posebnih nihanj razpoloženja ali sprememb vedenja.

V osrednji dejavnosti je opazno sproščena, smeje se, dotika ostalih, v skupini planira izvedbo gibanja, mestoma opazuje drugo skupino pri delu, drža je sproščena in odprta.

Sama se odloči za prikaz žalosti z gibanjem telesa. Postavi se pred obe skupini, ob tem rahlo v zadregi. Nato skloni glavo, z rokami pa si »briše solze«, kot da bi jokala. Skupina B kmalu ugotovi, da gre za prikaz žalosti. Sintija hitro zapusti prizorišče, med tem gleda v tla in si z lasmi delno zakriva obraz. Skupina ji navdušeno zaploska, na to se odzove z dvigom glave. Na moje vprašanje, zakaj je izbrala ravno žalost, odgovori, da sploh ne more verjeti, da je izbrala žalost in nadaljuje: »Sedaj ne jokam več. Včasih pa sem veliko jokala. Lani sem nazadnje. Žalosti ne pokažem. Raje se vase zaprem. Nikoli nisem nič dajala. Podpore ni bilo nobene. Sedaj sem jo našla. Povsod okoli mene je. Tudi v tej skupini. Čutim moč. Izbrala sem žalost, ker sem se bala veselja. Ne upam si kazati veselja. Vesela bi rada bila, pa me ta obraz moti. Vse je napeto, oči imam izbuljene.«

Ob pripovedovanju se mestoma smehlja, spet drugič se popolnoma zresni in se z rokami tipa po obrazu in vratu.

Matjaž pripomni, da ni res, da nikoli nič ne daje in nadaljuje: »Na začetku skupine si prepevala in mi smo te lahko poslušali. Bilo je prijetno in s tem si nam veliko dala.« Tudi ostali udeleženci skupine se oglasijo s podobnimi komentarji. Opazim, da Sintija pozorno posluša, daje vtis sproščenosti, vendar na koncu doda, da se počuti podobno kot na začetku srečanja, to je bolj slabo in »zategnjeno«.

POVZETEK Z EVALVACIJO TERAPEVTSKIH CILJEV PRI SINTIJI

Skozi tokratno gibalno-plesno srečanje opazim, da je pacientka predvsem na začetku srečanja manj sproščena, zadržana, umaknjena iz skupine. V nadaljevanju se sicer zmore več časa sprostiti, a so sprva obdobja opazne sproščenosti kratka, nato se v osrednjem delu nekoliko podaljšajo.

Nihanje razpoloženja navzdol pacientka pogosto navaja pri verbalni refleksiji gibalnega izražanja. Njeni verbalni opisi emocij po večini niso v skladu s terapevtovim opazovanjem govorice telesa. V tem smislu se kaže njeno čustveno odzivanje še vedno kot nespontano in neustrezno.

6. SREČANJE

TEMA: Igrajmo se

OBLIKE DELA: skupinska, v parih

METODE DELA: razlaganje, pogovor, uglaševanje, gibalno-plesno ustvarjanje in izražanje, verbalno reflektiranje

PRIPOMOČKI: mehke blazine, glasbeni predvajalnik, glasbene zgoščenke

TERAPEVTSKI CILJI:

- seznanjanje z navodili in pravili dela v skupini,
- vzpostavljanje kontakta in komunikacije,
- pridobivanje zaupanja in občutka varnosti,
- prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj,
- sprejemanje svojega telesa.

POTEK IN DOGAJANJE

Uvod: Stojimo v krogu. Predstavim se s svojo funkcijo v skupini ter jim razložim potek dela v skupini ter koliko časa bo le-ta trajala.

Uglaševanje: Stojimo v krogu, držimo se za roke. Vsak glasno in jasno pove svoje ime, kasneje dodamo še ime levega in desnega soseda. Nato si vsak poišče svoj par. Pri tem jih vzpodbujam, da naj bodo pari mešani po spolu. Sledi spoznavanje v paru. Na razpolago imajo pet minut, v tem času pa naj čim več izvedo drug o drugem (kaj radi počnejo, kateri so njihovi hobiji, česa se veselijo v življenju). Nato vsak vsakega predstavi v skupini. Namen te aktivnosti je vzpodbujanje pozornosti in zanimanja za okolico, vzpostavljanje kontakta ter uglaševanje v skupini.

Osrednja dejavnost: Stojimo v krogu, kjer jim posredujem napotke za nekaj socialnih iger, ki jih bomo izvedli v nadaljevanju. Poudarim tudi, da bomo potek posamezne socialne igre ponovili pred neposredno izvedbo le-te.

1. IGRA - RAZVRŠČANJE

Vsi udeleženci se brez besed postavijo v vrsto po velikosti od najmanjšega do največjega, nato se razvrstijo po barvi las od najsvetlejših do najtemnejših. V nadaljevanju se razvrstijo v vrsto še po dolžini njihovih las od najkrajših do najdaljših. Nato jih vzpodbudim, da si četrto obliko razvrščanja določijo sami. Na začetku prve socialne igre med udeleženci najprej opazim nekoliko nelagodja, pogledujejo drug proti drugemu in se nasmihajo. Sintija tako kot ostali čaka na vzpodbudo enega od udeležencev. Prvi se opogumi Matjaž, ki je največji, in tako začne z igro rekoč: »Jaz sem zadnji v vrsti, saj sem

največji.« To jih nekoliko vzpodbudi in kmalu se (po moji intervenciji, da naj ne uporabljajo besed) začno razvrščati po velikosti. Pri tem se smejejo, predstavljajo drug drugega, si kažejo s prsti, ti tu, ti tja. Opazim, da so se nekoliko sprostiti, klima v skupini postaja sproščena. Sintija je kot najmanjša v skupini prva v vrsti. Nato jih vzpodbudim, da naj preidejo na drugo razvrščanje, torej po barvi las. Sedaj se hitreje razkropijo, si ogledujejo drug drugega, med tem sproščen smeh in neverbalni napotki, kam naj kdo stopi. Opazim, da se Sintija lepo vključi v razvrščanje, vzpostavlja očesni kontakt z vsemi udeleženci skupine, deluje sproščeno in spontano. Njena drža je odprta, gibanje mehko in sproščeno, prepusti se Leonu, ki jo brez besed popelje na čelo vrste. Nato se razvrstijo še po dolžini las. Sintija takoj opazi, da ima najdaljše lase, zato se hitro in zadovoljno postavi na zadnje mesto v vrsti. Pri četrti obliki razvrščanja nekaj časa stojijo v tišini, nato Urša spregovori, da se tega ne morejo dogovoriti brez besed in predlaga, da se razvrstijo kar po starosti. Z gibom roke jim nakažem, da naj nadaljujejo kakor želijo, zato se razvije verbalna komunikacija, drug drugega sprašujejo po letih starosti in se sproščeno razvrščajo.

2. IGRA - LOVLJENJE V OBJEM

Udeleženci skupine stojijo mešano v prostoru. Eden od njih je lovilec, ki lovi preostale udeležence. Le-ti so pet sekund varni pred njim, v kolikor se z nekom držijo objeti v paru. Na terapevtov plosk se morajo spustiti iz objema, naslednji lovilec pa je tisti, ki je ostal brez para. Dinamika v skupini se bistveno spremeni. Lovijo se, iščejo drug drugega, med tekom ponujajo roke v objem, postajajo glasni, mestoma nekateri kar vreščijo. Sprva opazim, da se Sintija, Renata in Milica ne znajdejo najbolje. Med lovljenjem negotovo stojijo in gledajo naokoli, dokler jih ostali od udeležencev ne potegnejo v objem. Sintija v prvem krogu postane lovilec. Še vedno je opazno negotova, drža je nekoliko zaprta, ramena sklonjena. Ostali jo vzpodbujajo, naj jih le lovi. Opazim, da upočasni gibanje, daje vtis, kot da ne ve, ali naj nadaljuje ali ne. Hodi po prostoru, na njihovo ponovno vzpodbujanje pospeši korak, nato se ustavi in reče, da je utrujena. Udeleženci se nekoliko umirijo, vendar vseeno verbalizirajo, da želijo nadaljevati z igro. Sintija odide iz skupine s pojasnilom, da bi želela malo počivati. Nato iz igre izstopi še Milica. Ostali samodejno nadaljujejo z igro, zato je ne prekinem.

3. IGRA - RAJALNA IGRA »JAAAAA!«

Udeleženci skupine stojijo mešano v prostoru. Nekdo predlaga način gibanja (na primer hoja po vseh štirih), cela skupina navdušeno zavpije JAAA! Nato predlagano gibanje izvajajo dokler nekdo drug ne predlaga kaj drugega. Na moje povabilo se Sintija in Milica

ponovno vrneta v skupino in sodelujeta. Valjajo se po tleh, skačejo po eni nogi, sonožno, stopajo na prste, izvajajo počepe. Nato presenetljivo Sintija predlaga plesanje v paru.. Odzovejo se z navdušenim JAAA! V parih zaplešejo ob namišljeni glasbi. Sintija je ponovno videti sproščena, obrazna mimika izraža zadovoljstvo, pleše v paru z Matjažem. Njeno gibanje je opazno mehkejše, vzpostavlja očesni kontakt, opazim, da med gibanjem govorita med sabo, se sproščeno smejeta in se dobro dopolnjujeta v gibanju.

4. *IGRA - VODNIK IN SLEPI*

Ponovno se razdelijo v pare. (Brez mojega navodila in opazim, da so pari isti kot pri začetnem ogrevanju.) Eden od para je vodnik, drugi pa slepi. Naloga vodnika je, da vodi slepega po prostoru, pri tem ga drži za roko. Na terapevtov plosk zamenjata vlogi, tako da se vsak preizkusi tako v vlogi slepega kot v vlogi vodnika. Nastali pari: Sintija-Matjaž, Liljana-Leon, Maja-Rok, Renata-Marija, Urša-Milica. Dinamika v skupini se ponovno nekoliko umiri. Pazljivo poslušajo navodila, ob tem opazim, da se Leon in Liljanja držita za roke. Nato se med sabo dogovorijo, kdo bo prvi vodnik in pričnejo z igro. Sintija prevzame vlogo slepega. Opazim, da jo Matjaž zelo previdno in počasi vodi po prostoru, ob tem ji šepeta kdaj levo in kdaj desno. Interveniram, da naj poizkusijo brez besed. Kljub intervenciji zaznavno šepetanje v prostoru. Vzpodbujam jih, naj malo ojačajo ritem hoje, torej naj pospešijo. Vsi razen Renate in Marije pospešijo hojo, ob tem se spremeni tudi dinamika skupine, postajajo glasnejši, spet nekoliko razigrani in pogumnejši. Opazim, da Sintija med vodenjem pogosto odpre oči in gleda na okoli, nato jih ponovno zapre. Njena hoja je nekoliko bolj trda, na obrazu opazim, da stiska ustnice in oči. Nato zamenjajo vloge. V vlogi vodnika je Sintija opazno bolj sproščena, hoja je hitrejša, odločnejša, obrazna mimika sproščena, smehlja se. Nato jih vzpodbudim k reflektiranju občutkov in doživetij.

Sintija:»Boljše mi je bilo v vlogi vodnika. Kot slepi sem se počutila neprijetno, čeprav zaupam Matjažu. Vem, da me ne bi napačno vodil, samo občutek je neprijeten, ko ne veš, kam greš. Kot v mojem življenju. Tudi sama zase ne vem, kam grem in kaj bo iz mene. Šolo moram še končati. Pa saj jo bom zmogla. Z učenjem nimam težav. Rada hodim v šolo. Pa plesat sem hodila včasih, zdaj pa nič več. Nimam več prijateljic. Ko grem čez vikend domov, sem kar doma z mamo. Edino do babice še grem. Pa saj mi je všeč tako. Moram se spraviti v red, potem bom pa spet hodila ven.« Nato jo Urša povpraša, zakaj ne pokliče prijateljic že zdaj, ko je še v bolnišnici in nadaljuje: »Tudi jaz jih najprej nisem nič klicala, ker me je bilo sram povedati, da sem v bolnišnici. Potem sem se pa opogumila in zdaj gremo vsak vikend skupaj ven. To ni dobro, da se skrivaš pred njimi. Kar pokliči

jih.« Ob tem se oglasio še ostali udeleženci in začno pripovedovat o svojih izkušnjah s prijatelji. Matjaž pove, da ga sošolci redno obiskujejo v bolnišnici in da ga razumejo. Zaradi tega je zelo vesel. Ve, da ima prave prijatelje. Nadaljuje Maja, ki pove, da ima ona tudi samo še moža in otroka, vsi ostali so jo zapustili, ko so izvedeli, da se zdravi na psihiatriji. Nato še nekaj minut govorimo o pomenu vzdrževanja prijateljskih stikov v času hospitalizacije. Ob tem opazim, da Sintija zavzeto posluša. Videti je sproščena in pristna v odnosu z ostalimi udeleženci.

Liljana:»Nisem čutila bistvene spremembe v eni ali drugi vlogi. Zanimivo je bilo v vlogi slepega. Nič me ni bilo strah. Kar prepustila sem se. Vidim, da kaj hitro zaupam. Leon mi je ves čas dajal občutek varnosti. Mogoče pa v življenju kdaj prehitro zaupam. In to me potem tepe.«

Maja:«Boljše mi je bilo v vlogi vodnika, čeprav me je tudi skrbelo, kako bom vodila slepega. To je odgovornost. Želela sem si, da bi mi Rok zaupal. Pa saj mi (smeh). Tako je vsaj rekel. Pa tudi prepustila sem se mu lahko. Malo sem vmes »švinglala« in odpirala oči. Ni prijetno hoditi v temi, pa četudi zaupaš tistemu, ki te vodi.«

Rok (*zelo razposajeno*):»Ja, super, meni je bilo super. V obeh vlogah. Bi se še kar igral. Ko se prepustiš drugemu in mu zaupaš, je lepo. Prijetno sem se počutil ob tem. Samo eno žensko bi potreboval, ki bi me takole vodila, pa bi ne rabil več bolnišnice (sproščen smeh). Upam, da je tudi ona zaupala meni. (Pogleduje proti Maji, kot da išče potrditev).«

Leon:»Dobra igra se mi zdi tole vodenje. Kaj takega še nismo delali tukaj v bolnišnici. Pa bi morali. Večkrat. Ljudje imajo pogosto težave z zaupanjem, strah jih je, zato pa je toliko duševnih bolezni« Na moje vprašanje, kako se je on sam počutil, pa odvrne le, da v obeh primer dobro in da nima težav.

Matjaž:»Jaz pa sem bil raje slepi. Ko si vodnik, imaš na sebi veliko odgovornosti. In tega se moram še naučiti. Prezemanja odgovornosti namreč. Za študij in za svoja dejanja. Pa odgovornosti do jemanja zdravil se moram naučiti. Starši so mi rekli, da moram v bolnišnico, pa jim nisem verjel. Mislil sem, da mi želijo slabo s tem, ko me pošiljajo na psihiatrijo. Pa zdaj vidim, da bi jim lahko zaupal. Ja, dobra vaja je to. Ti da kar misliti. Tako, o življenju. Imam vtis, da sem Sintijo kar dobro vodil. Počasi in previdno sva hodila po prostoru. Vem, da se hitro prestraši.« Ob tem pogleda Sintijo in oba se nasmehmeta.

Marija: »Tudi jaz sem raje vodnik. Ljudem ni zaupati. Tukaj v bolnišnici že, zunaj pa ne. Vsak zase ve, ali jemati zdravila ali ne. Jaz mislim, da jih ne potrebujem. Pa saj jih vzamem. Ampak me onesposablja.« Oglasi se Matjaž, ki poudari, da se mora osredotočiti na glavne ne na stranske učinke zdravil. Marija ne želi več komentirati.

Urša:»Veliko mi pomeni ta skupina. Počutim se varno in igra mi ni bila naporna. Zaradi moje osnovne boleznii sem gibalno ovirana, toda zdaj to že veste. Popolnoma sem zaupala Milici, ki je tako mirna in tiha. Počasi in previdno me je vodila po prostoru. Vodnik pa sem bila težko. Že sebe komaj vodim in zaradi dvojnega vida imam včasih občutek, da stopam v jamo. Zato mi ni bilo prijetno, ko sem vodila Milico kot slepega.«

Milica (zelo tiho in zadržano):»V redu je bilo. V obeh vlogah. Nimam kaj dodati, saj so vse že ostali povedali.«

Nato jih povabim še k sodelovanju v zadnji socialni igri.

5. IGRA - SPROŠČANJE V PARIH

Ostanejo v parih. Pasivni leži na hrbtu, aktivni pa sproščeno sedi pri glavi pasivnega. Pozorno in nežno ga prime za glavo, tako da drži celo lobanjo v svojih rokah. Glavo nato z občutkom obrača levo in desno oziroma proti prsim. Nato glavo položi na tla ter začne pasivnemu nežno masirati lasišče (kot da bi prali lase). Nato vlogi obrneta. V ozadju igra sproščujoča glasba. Nato drug drugemu spregovorijo o svojih občutkih. Opazim, da se vsi pari nekoliko razidejo in si poiščejo najprimernejši prostor v telovadnici. Umirijo se, v tišini sedejo oziroma ležejo na tla. Pri nikomer v skupini ne zaznam neodobravanja ali nezaupanja oziroma strahu pred omenjeno igro. Posvetijo se drug drugemu. Opazim, da Sintija mirno leži, oči ima zaprte, roke prekrižane in položene čez trebuh, obrazna mimika sproščena. Ne daje vtisa anksioznosti.

Zaključevanje in poslavljanje: Stojimo v krogu, držimo se za roke. Vsak z eno besedo skuša opisati svoje počutje. Nato se jim zahvalim za sodelovanje in jih povabim k sodelovanju spet čez teden dni.

OPAZOVANJE IN ANALIZA SINTIJE V SKUPINI

Ob pričetku srečanja Sintija v prvem kontaktu pozdravi, se nasmeji, vzpostavlja očesni kontakt, opazuje ostale udeležence v skupini. Kasneje opazim, da se vključi v pogovor, ki poteka med nekaterimi udeleženci v mali skupini. V nadaljevanju srečanja (pri razlagi osnovnih navodil) pri Sintiji opazim večjo sproščenost in umirjenost kot na prejšnjih srečanjih. V začetnem pogovoru je videti, da pozorno posluša in se trudi spremljati dogajanje. Začetno vajo uglaševanja zmore brez opaznih težav. Ko se razdelimo v pare, se zdi, da se z Matjažem brez posebnega verbalnega dogovarjanja odločita za skupno sodelovanje. Pri predstavljanju drug drugega o Matjažu pove, da si želi študirati na Fakulteti za šport, da ima doma psa, ki ga rad sprehaja, in da ima veliko prijateljev. Nato doda, da se ostalega ne

spomni. Matjaž pove, da je povedala v glavnem vse, kar ji je sam povedal o sebi. Nato Matjaž predstavi Sintijo: »Hodi v večerno šolo, zelo si želi končati šolanje. Rada poje, včasih je celo hodila v šolo petja, sedaj pa ne več. Veliko se sprehaja in bere. Ima eno prijateljico, s katero gre včasih ven.« Nato tudi Sintija doda, da jo je dobro predstavil. Pri tem se smeje. Obrazna mimika in telesna drža sta sproščeni.

V osrednji dejavnosti Sintija pri drugi socialni igri odide iz skupine in sede na klop v telovadnici. Kasneje o tem pove, da je bila utrujena. Po terapevtovi intervenciji, da se je lahko vseeno vrnila v skupino in da očitno utrujenost ni bila tako moteča, pove, da je bilo preveč vsega naenkrat. Toliko ljudi, ki teka sem in tja. Imela je občutek, da nalogi ne bo kos, zato se je raje umaknila. Na ponovno vprašanje, kako je bilo z utrujenostjo, se nasmehne in odvrne, da v resnici ni bila tako zelo utrujena, da ne bi mogla nadaljevati igre. Samo občutek je imela, da ne bo zmogla in nadaljuje: »Zdaj vidim, da bi verjetno šlo, saj smo se samo lovili. Nič težkega ni to. Vedno ko se mi zdi, da česa ne bom zmogla, se kam umaknem. Doma se kar v svojo sobo zaprem, kjer potem spim, namesto da bi kaj koristnega počela.« Oglasi se Maja in pove, da je vedno dobro spopasti se z izzivi, sicer nikoli zagotovo ne vemo, ali bi jim bili kos.

Pri četrti socialni igri pri Sintiji opazim nekoliko več napetosti, ko je v vlogi slepega. Daje vtis, da se močno oklepa partnerjeve roke, stiska ustnice in večkrat odpre oči ter preveri situacijo. Kasneje pri verbaliziranju občutkov opiše svoje počutje ustrezno temu, kar je neverbalno (z obrazno mimiko in telesno držo) izražala.

Sicer se skozi celotno osrednjo dejavnost v gibanju zlije s skupino. Opazim tudi spremembe v njeni obrazni ekspresiji, predvsem reakcije v smislu začudenja, odobravanja, presenečenja, veselja, igrivosti in sproščenosti.

POVZETEK Z EVALVACIJO TERAPEVTSKIH CILJEV PRI SINTIJI

V današnjem srečanju je bilo generalno opaziti večjo sproščenost Sintije v sodelovanju v primerjavi s srečanji nazaj. V sodelovanju s terapevtom in skupino se nasploh izkaže za bolj urejeno ter manj anksiozno. Čustvena ekspresija je bila videti ustrežnejša, opazne čustvene reakcije pa bolj spontane.

Pri verbalni refleksiji so opazne razlike, saj tokrat prvič ne omenja somatskih težav, ki so vezane na njene bolečine v vratu ter na napetost mišic na obrazu.

Izhajajoč iz opazovanja njene drža ter položaja telesa skozi aktivnosti ne opažam napetosti v smislu zaprte drža, povešenih ramen, prekrizanih rok, vzravnane, trdne drža ter umikanja pogleda, kar je bilo na prejšnjih srečanjih v določeni meri stalno prisotno.

Prav tako je spontano zmogla spregovoriti o svojih doživljanjih sebe, o odnosu do bližnjih ter do prijateljev.

Na osnovi opažanja menim, da ji je skupina med samim srečanjem dala ustrezno vedeti, da jo sprejemajo, takšno kot je, in da se dobro počutijo v njeni bližini, kar je pozitivno vplivalo na njeno boljšo samopodobo.

Tabela 7: *Evalvacija glavnih terapevtskih ciljev po šestem gibalno-plesnem terapevtskem srečanju*

TERAPEVTSKI CILJI	EVALVACIJA	OCENA
<i>1. Vzpostavljajanje kontakta in komunikacije</i>	<i>Ocenjujem kot uspešno.</i>	4
<i>2. Doseganje občutka varnosti in podpore v skupini</i>	<i>Ocenjujem kot zelo uspešno.</i>	5
<i>3. Vzpostavljajanje očesnega kontakta</i>	<i>Ocenjujem kot delno uspešno, mestoma je še šibak.</i>	3
<i>4. Sprejemanje lastnega telesa</i>	<i>Ocenjujem kot delno uspešno – manj verbalizira spremembe vezane na telo.</i>	3
<i>5. Prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj</i>	<i>Ocenjujem kot delno uspešno, mestoma še neustrezno.</i>	3
<i>6. Doseganje sproščenosti</i>	<i>Ocenjujem kot delno uspešno – mestoma še napeta, nesproščena.</i>	3

7. SREČANJE

TEMA: Gibanje v petih ritmih G.Roth

OBLIKE DELA: skupinska, v parih

METODE DELA: razlaganje, pogovor, uglaševanje, ples petih ritmov, verbalno reflektiranje

PRIPOMOČKI: žoga, glasbeni predvajalnik, glasbene zgoščenke

TERAPEVTSKI CILJI:

- *seznanjanje z navodili in pravili dela na skupini,*
- *vzpostavljajanje kontakta in komunikacije,*
- *vzpodbujanje ustvarjalnosti,*
- *prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj.*

POTEK IN DOGAJANJE

Uvod: Stojimo v krogu. Predstavim se s svojo funkcijo v skupini, razložim potek dela v skupini ter koliko časa bo le-ta trajala.

Uglaševanje: Stojimo v krogu, držimo se za roke. Vsak jasno in glasno pove svoje ime, nato vsak od njih ponovi vsa imena. Nato stopi eden od udeležencev v krog ter skuša ujeti žogo, ki si jo v krogu podajajo ostali udeleženci. Ko jo ujame, stopi tisti, ki se je zadnji dotaknil žoge, v krog in igra se nadaljuje.

Osrednja dejavnost: Ponovno jim razložim potek dela. Ob spremljavi glasbe bomo odplesali prva dva ritma »Vala petih ritmov«. Razložim potek vsakega ritma in dodam še, da se bomo po vsakem ritmu med seboj pogovorili in skušali izraziti občutke in doživljanja. Vzpodbujam jih, naj se med samim gibanjem skušajo osredotočiti le nase in na svoje telo, naj bodo čim bolj ustvarjalni in naj si privoščijo svobodo gibanja. Nato predvajam glasbo prvega ritma, *tekoči/flowing ritem*. Vzpodbujam jih, da začnejo, ko bodo sami želeli, s hitrostjo oziroma počasnostjo, ki ustreza le njim. Nato nadaljujem s pojasnjevanjem, da je tekoči ritem nežen ritem, ki ga lahko izražajo z mehkim gibanjem. Ob tem tudi sama gibam v tekočem ritmu in jih pri tem opazujem.

Sprva med vsemi udeleženci opazim malo zadrege, negotovo pogledujejo drug drugega in govorijo, da je tokratna naloga zelo težka. Nato se Urša, Rok, Leon, Liljana in Zora začno gibati po prostoru, iščejo svoj ritem ter svoj kotiček, kjer bodo ustvarjali in se prepustili gibanju ob tekočem ritmu. Opazim, da jih Sintija z zanimanjem in odobravanjem opazuje, med tem je njena drža nekoliko zaprta, roke so prekrižane preko prsi, pogled pa sledi gibajočim. Obrazna mimika sproščena, opazim, da se smehlja. Malo kasneje odločno, s

hitrimi koraki odide do sredine telovadnice in se začne previdno gibati ob glasbi. Njeno gibanje je minimalno, roke še vedno prekrižane preko prsi, pogled sedaj uprt v tla, ramena povešena. Njeno telo nežno giba le levo in desno, smeri in hitrosti gibanja ne spreminja ali stopnjuje. Ne daje vtisa napetosti in nesproščenosti, zdi se da se v opisanem gibanju dobro počuti. Ne spremeni ga vse do konca prvega ritma. Med tem tudi preostali udeleženci preidejo v nežno gibanje. Opazim, da Urša giba na tleh, Milica pa stoji ob robu telovadnice in negotovo opazuje ostale pri gibanju. Leon, Maja, Liljana in Rok veliko spreminjajo smer gibanja, uporabljajo veliko prostora, ki jim je na voljo, medtem ko preostali gibajo bolj na mestu. Nato sledi verbalno reflektiranje.

Pred začetkom drugega ritma je v skupini že čutiti malo nestrpnosti in novega pričakovanja, kar izražajo z vprašanji kot so: »Hmm, le kakšen bo naslednji ritem?« ali »Zanimivo je, komaj čakam, da gremo naprej.« Med tem povabim k sodelovanju Milico, ki še vedno opazuje dogajanje s strani. Pove, da se neprijetno počuti, da ne pleše rada in da bi želela samo opazovat. Leon in še nekateri udeleženci jo vzpodbujajo in vabijo k plesu z besedami, da ni tako hudo, kot se zdi prvi hip. Milica se ne odloči za sodelovanje in ostane zunaj kroga kot opazovalka. Povprašam vse udeležence, ali se strinjajo s tem, da Milica opazuje dogajanje. Vsi se strinjajo.

Drugi ritem je ritem *staccato*. Ko spustim glasbo, vsi takoj preidejo v gibaje, sama pa jih vzpodbujam z napotki o gibanju, ki spremljajo ritem *staccato*. Usmerjam jih, naj si poiščejo točko v prostoru, h kateri bodo potem gibali, naj se gibajo od točke to točke, gibi naj bodo ciljani, takšni, kot si jih zamislijo, vsak gib naj skušajo izvesti od začetka do konca (na primer dvig rok gor in dol). Med tem jih vzpodbujam k razmišljanju, kako se počutijo v tem ritmu, ali je kaj drugače kot prej, ali bi kaj spremenili.

Tokrat med udeleženci ne opazim več zadrege pred začetkom plesanja drugega ritma. Opazim, da se nekoliko posnemajo med sabo, saj eden od njih začne korakati, nakar kmalu koraka cela skupina. Interveniram, da naj skušajo plesati tako, kot samo želijo, naj preizkušajo meje svojega gibanja. V prostoru je čutiti dvig energije, skačejo ali udarjajo z nogami ob tla, se opazujejo, smejejo, vmes kaj komentirajo. Sintijina drža je sedaj odločna, pogled na trenutke resen, nato nasmejan. Opazim, da večinoma koraka z ene konca prostora do drugega, korakanje sinhrono spremlja tudi enakomerno gibanje z rokami naprej in nazaj. Pogled je usmerjen v smer gibanja. Leon, Matjaž, Liljana, Maja in Zora postajajo zelo živahni, opazim, da so se postavili v manjši krog, kjer plešejo, kot da bi izvajali posamezne borilne veščine. Ob tem opazno sproščeni in razigrani. Marijino in Renatino gibanje je bolj umirjeno, sicer spreminjata smer gibanja, vendar obe bolj hodita po prostoru. Urša je ponovno na tleh, kjer

udarja z rokami ob tla. Stopnjuje in pojenjuje moč udarcev, smeri gibanja ne spreminja. Po končanem plesu drugega ritma sledi verbalno reflektiranje o občutkih in doživetjih med plesom.

Zaključevanje in poslavljanje: Stojimo v krogu, držimo se za roke. Poslovimo se brez besed. Vsak vsakega pogleda v oči in se na ta način poslovimo od njega.

OPAZOVANJE IN ANALIZA SINTIJE V SKUPINI

Sintija tokrat prvič pride na skupino od doma ter 15 minut zamudi. Opraviči se za zamudo, do katere je prišlo zaradi povečanega prometa, in obljubi, da bo prihodnjič točna. Govori zelo hitro, mestoma umika pogled ter nekajkrat spremeni svoj položaj v skupini, kot da ne ve, kam naj se postavi. Deluje nekoliko zmedeno, tu in tam se z rokama tipa po vratu, vendar ničesar ne verbalizira. Marija jo vpraša, kako je doma in Sintija odgovori le s kratkim »Še kar vrede.« V tem času je bil iz bolnišnice v domače okolje odpuščen tudi Leon, ki po dogovoru, prav tako kot Sintija, enkrat tedensko prihaja na skupino. S tem jo seznani ter doda, da lahko gresta po skupini skupaj na kavo. Sintija se sicer nasmehne, vzpostavi očesni kontakt z njim ter odvrne le, da se ji mudi. Leon nato doda, naj se nika ne boji, da se je samo šalil. Nato nadaljujemo z uglaševanjem v skupini, v katerega se Sintija nekoliko težje vklopi, predvidevam, da zaradi zamude. Potem dvakrat, ko dobi žogo v roke, vpraša, kaj je že bistvo igre in kam naj poda žogo. Še vedno deluje nekoliko zmedeno.

V osrednji dejavnosti nekaj časa spremlja dogajanje okoli sebe, ne da bi se vključila v gibanje. Stoji na mestu, njena drža je sicer zaprta, vendar opazim, da z zanimanjem opazuje ostale, deluje nekoliko bolj sproščeno kot v času, ko se je pridružila skupini. Nato s hitrimi koraki odide na sredino prostora, kjer začne z gibanjem ob glasbi. Zdi se, da je nekoliko v zadregi, saj se nekajkrat ozre okoli sebe, kot da preverja, če jo kdo opazuje. Nato preide v svoj klasičen vzorec gibanja, ki ga zasledim pri delu v gibalno-plesni skupini že nekajkrat. To je minimalno nihanje telesa levo in desno, brez spremembe smeri gibanja, brez dodajanja moči gibanju, s pogledom uprtim v tla, oči mestoma zaprte in pa spet odprte. Obrazna mimika brezizrazna, kot da pleše brez posebne pozornosti, hkrati pa daje vtis, da se dobro počuti v tem gibanju, saj ne preverja več situacije okoli sebe, njeno telo pa je kljub zaprti državi videti dokaj sproščeno. Kasneje takole opiše svoja doživljanja: »Bilo je zanimivo. Najprej se mi je zdelo čudno, počutila sem se smešno, vsi ste mi bili smešni. Najraje bi kar sedla in nič ne delala. Potem pa sem se kar naenkrat odločila, da zaplešem. Še samo sebe sem presenetila. Najprej sem mislila, da boste vsi gledali samo mene, potem pa sem videla, da me ne. Nisem ravno plesala (smeh), bolj sem kar stala tam in gledala v tla. Ne vem zakaj. Takšna sem. Pa

saj znam plesati. Včasih sem veliko plesala. Zdaj pa nič več. Ne morem, ker sem cela zategnjena. Morala bi se sprostiti in potem bi mogoče ta bolečina izginila. Doma je malo boljše. Večkrat delam dihalne vaje. Takšne, kot ste me jih tu naučili. To mi pomaga. Zdi se mi, da sem malo nerodna. Če bi me gledali, bi se mi smejali.« Leon takoj odvrne, da se njemu ne zdi nerodna, prej ravno obratno, zelo spretna da je. Spomni jo na nekaj srečanj nazaj, ko smo delali vaje s palico. »Takrat si bila najboljša med vsemi nami,« še poudari. Tudi drugi udeleženci dodajo, da se jim nikoli ni zdela nerodna. Sintija z zanimanjem posluša, vzpostavlja očesni kontakt ter se jim na koncu zahvali za vse, kar so ji povedali.

Kasneje opazim, da se je ponovno bolj zlila s skupino in pridobila na zaupanju, saj je njeno gibanje v drugem ritmu bolj odločno in dinamično, spreminja smer gibanja, intenzivira moč in hitrost gibanja, smeje se in pri tem sproščeno opazuje druge. Ko korakajo, se pridruži skupini in koraka z njimi. Ko znotraj skupine nastane manjša skupina, ki v ritmu staccata giba v krogu, se le-temu ne priključi, ampak ostane pri svojem korakanju. Nato verbalizira:«Bilo je zabavno. Neko moč sem začutila, energijo. Ta glasba menda vzpodbuja moč v nas. Korakala sem, to mi je nekako najbolj šlo. Sem videla, da so tudi drugi. Kar malo vroče mi je postalo. Zdaj se mi zdi, da sem se šele malo privadila na dogajanje v skupini. Čisto drugače kot na začetku. Kar potegne te. V gibanje mislim.«

Tudi ostali udeleženci verbalizirajo svoja doživljanja in drug drugega vzpodbujajo k pripovedovanju z izjavami, kot so: »Ja, ja, tudi jaz sem se podobno počutil.« Sintija sodeluje v komunikaciji, se smehlja, moj splošen vtis je, da izraža zadovoljstvo.

POVZETEK Z EVALVACIJO TERAPEVTSKIH CILJEV PRI SINTIJI

Sintija je bila predvsem v prvem delu srečanja zaznati nesproščena, napeta in nekoliko zmedena, kar do določene mere lahko pripišemo dejstvu, da je na srečanje zamudila in se je nekoliko težje znašla v skupini, kar lahko povzroča neugodje in posledično napetost ter nesproščenost. Kasneje je postala bolj aktivna in manj napeta, kar se je odražalo v njenem gibanju, saj je dodajala elemente gibanja, postala je odločnejša, spreminjala je smer ter intenziteto gibanja. Pri verbalni refleksiji doživetega je govorila urejeno in razumljivo, mestoma nekoliko pospešeno. Menim, da je v drugem ritmu dosegla izražanje in nivo delovanja, ki ga ta ritem narekuje. To je izražanje v jasno definiranih geometrijskih gibih, ki

lahko spominjajo na korakanje ali borilne veščine. Tako je z utelešenjem lastnosti staccato ritma postala aktivna, samostojna, odločnejša, svojo energijo je znala jasno izraziti in

usmerjati v začrtan cilj (korakanje), kar nakazuje na njeno boljše prilagodljivost na trenutno situacijo. Kot gibalno ustvarjalna in kreativna v svojem gibanju, se ne pokaže.

8. SREČANJE

TEMA: Gibanje v petih ritmih G.Roth

OBLIKE DELA: skupinska, v parih

METODE DELA: razlaganje, pogovor, uglaševanje, ples petih ritmov, verbalno reflektiranje

PRIPOMOČKI: baloni, glasbeni predvajalnik, glasbene zgoščenske

TERAPEVTSKI CILJI:

- *seznanjanje z navodili in pravili dela v skupini,*
- *pridobivanje zaupanja in občutka varnosti,*
- *vzpodbujanje ustvarjalnosti, kreativnosti,*
- *prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj.*

POTEK IN DOGAJANJE V SKUPINI

Uvod: Predstavim se s svojo funkcijo v skupini ter jim razložim potek dela le-te.

Uglaševanje: Poteka v parih. Vsak par dobi svoj balon, ki je kot povezovalna točka, kjer se dotikata partnerja. Balona ne smeta držati z rokami, prav tako ne sme pasti na tla. V ozadju igra nežna glasba, pari pa se sinhrono in nežno gibljejo po prostoru, ne da bi izgubili balon. Nato kratka verbalna izmenjava doživetij med partnerjema.

Osrednja dejavnost: Ponovno jim razložim potek dela. Ob spremljavi glasbe bomo na kratko odplesali prva dva ritma »Vala petih ritmov«, ki smo ju spoznali pretekli teden, nato se bomo posvetili še preostalim trem ritmom. Razložim potek vsakega ritma in dodam, da se bomo po vsakem ritmu o njem pogovorili ter verbalizirali svoje občutke in doživljanja. Neprekinjeno bomo odplesali prva dva že znana ritma. Nato spustim glasbo za *tekoči* in *staccato ritem*. Ponovno opazim nekoliko zadrege med udeleženci, zato jih vzpodbujam z besedami, da so jim to že poznani ritmi in naj se le opogumijo. Tudi sama gibam v ritmu tekočega ritma. Počasi vsi preidejo v nežno gibanje tekočega ritma. Sodeluje tudi Milica, ki je bila prejšnji teden le opazovalka plesov. Opazim, da Sintija brez težav stopi v gibanje, roki sta mehko ob telesu, drža zravnana, kolena delno pokrčena, stopala plosko na tleh, daje vtis, da pozornost in težo prenaša na spodnji del telesa. Pri prehodu v drugi ritem staccato za hip obstoji, kot da čaka na navodila, kako naj nadaljuje. Tik za tem prične odločno s korakanjem, gibanje

vseskozi podobno kot gibanje pred enim tednom v omenjenem ritmu. Nato sledi verbalno reflektiranje.

Naslednji ritem je *kaos*. Med tem ko spustim glasbo, jih spodbujam h gibanju v kaosu, torej k hitrejšemu, bolj divjemu plesanju. Renata, Marija, Milica in Urša kot nemočne obstojijo sredi prostora ter opazujejo ostale člane v njihovem plesu. Vsi ostali se prepustijo divji glasbi, skačejo ali tekajo po prostoru, hitro menjujejo gibe, skoraj razgrajajo in svoja občutja izražajo tudi glasovno z različnimi vzkliki ali kar kriki. Opazim, da se Sintija zlije s skupino, teka po prostoru, se živahno smeji, dviguje roke in noge, skratka se prepušča ritmu kaosa. Ob tem je opazno dobrega razpoloženja, sproščena, zadovoljna, razigrana, izredno uglašena s skupino. Med tem se tudi preostale udeleženske pridružijo vsesplošnemu rajanju, ki jača energijo v prostoru in ustvarja novo kvaliteto njihovega gibanja. Ko se glasba zaključi, samodejno posedejo po tleh in počivajo. Nekaj minut jih prepustim počitku, nato preidemo na naslednji ritem, to je *lirični ritem*. Ob tem jih vzpodbujam v lahkotno, osvobodeno, igrivo, spreminjajoče gibanje. Opazim, da se dinamika v skupini zelo spremeni, postane bolj umerjena, čutiti je rahlo utrujenost. Gibanje pri večini je podobno hoji, tudi Sintija sedaj hodi po prostoru, roke ji prosto visijo ob telesu, ramena so nekoliko povešena, obraz ji prekriva rdečica, daje vtis trenutne utrujenosti in hkrati zadovoljstva.

Peti ritem je *globoka tišina*. Skozi gibanje jih vodim z besedami, da lahko gibe počasi umirijo, prav tako misli in čustva. Dovolim jim, da tisti, ki želijo, lahko sedejo ali ležejo in vsi od udeležencev sedejo oziroma ležejo na tla. Tako ostanemo nekaj trenutkov, nato sledi verbalno reflektiranje občutkov in doživetij.

Opazam, da kljub očitni utrujenosti večine največ govorijo o kaosu. Sintija: »Bilo je tako osvobajajoče. Nikoli si ne bi mislila, da sem česa takšnega sposobna. Ko ste govorili o ritmu kaos, se mi je zdelo, da se temu ne bom mogla prepustiti, saj sem že itak sama v enem velikem kaosu. Zame je to nova izkušnja. Spoznala sem, da še veliko zmorem. Zdaj vidim, da bi spet lahko šla s prijateljicami ven. Plesanje kaosa je bilo podobno kot plesanje v diskoteki. Tako se mladi sproščamo. No, jaz že dolgo več ne.« Na moje vprašanje, ali bi ples ritmov lahko primerjali z različnimi obdobji v življenju, nekaj časa nihče ne odgovori, nakar se pogumno oglasi Matjaž in odgovori pritrdilno: »Seveda! In kaos je prav gotovo puberteta. Tu sem zdaj jaz. Saj živim pravi kaos. Ob tem pa še ta huda bolezen. Saj ni čudno, da me je »odneslo«. Živel sem čisto povprečno, mirno življenje, potem pa je prišla bolezen in vse obrnila na glavo. To bi lahko bil kaos.« Nadaljuje Zora: »Mislim, da je kaos za vsakega nekaj drugega. Zame je bil, ko sem prenehala jemati zdravila. Čudno sem začela razmišljati, bila sem sumničava, niti tega nisem spoznala, da moram v bolnišnico. Če zdaj pomislim na tisti

čas, se mi zdi, kot pravi kaos. A se je k sreči srečno končal. Jaz bom raje živela po drugih ritmih, bolj umirjenih. In zdaj vidim, da brez tablet ne bo šlo.« Oglasi se Leon, ki ima podobno izkušnjo kot Zora ter doda:»Zame je kaos zaljubljenost. Ampak meni je bilo lepo v kaosu. Nепrestano bi morali biti zaljubljeni, pa ne bi bilo toliko boleznι.« Sedaj se ponovno oglasi Sintija, ki pove:«Jaz pa ne potrebujem tablet, samo discipline mi manjka. Sedaj je že boljše, ko imam svoj urnik. Prej tega nisem imela in včasih sploh nisem vedela, kaj naj počnem ali kam naj se dam. Še tega nisem vedela, kaj je prav in kaj narobe. Vedno sem samo poslušala druge. To ni dobro. To je kaos«. Med njimi še nekaj časa teče komunikacija o njihovih življenjskih izkušnjah in o tem, kako jih doživljajo. Sintija se vključuje v pogovor ter z zanimanjem spremlja in posluša komentarje drugih.

Zaključevanje in poslavljanje: Stojе v krogu se držimo za roke. Zahvalim se jim za sodelovanje ter jih povabim na naslednje srečanje.

OPAZOVANJE IN ANALIZA SINTIJE V SKUPINI

Sintija tokrat pride pravočasno na skupino. Glasno pozdravi, vzpostavlja očesni kontakt z udeleženci in s terapevtom, videti je dobro razpoložena. Opazim, da vstopi v sproščeno komunikacijo z ostalimi udeleženci skupine, ki poteka pred samim začetkom. Na vseh prejšnjih srečanjih se je manj samoiniciativno vključevala v neformalno komunikacijo. Skozi ves potek dela v skupini se je pokazala kot dobro sodelujoča in motivirana. Bistveno spremembo v njenem gibanju opazim v prvem ritmu, kjer za razliko od prejšnjega tedna giba zelo sproščeno, mehko, njena drža je bolj odprta, gibanje in smer nog spremljata tudi gibanje in smer rok, spreminja smer gibanja ter si vzame več prostora zase, kar kaže na njeno sposobnost, da v življenju deluje bolj usklajeno. Ob prehodu v drugi ritem za trenutek obstoji ter prisluhne svojemu telesu. S tem si hkrati da možnost, da razmisli in da se spomni gibanja teden dni nazaj, v katerem se je dobro in varno počutila. Menim, da je na podlagi pretekle pozitivne izkušnje zavzela podobno pozicijo ter gibala na podoben, njej že znani način, kar lahko pomeni spoznanje, da se lahko učimo iz izkušenj. V ritmu kaosa se je pokazala kot izredno ustvarjalno in kreativno v svojem gibanju, kar na srečanjih do sedaj ni bilo opaziti.

POVZETEK Z EVALVACIJO TERAPEVTSKIH CILJEV PRI SINTIJI

Na tokratnem gibalno-plesnem srečanju je bila Sintija opaziti sproščena in vedrejšega razpoloženja skozi ves čas srečanja. Tako med uglaševanjem kot v osrednji dejavnosti je v ugodnem kontaktu s skupino, v pogovoru se odziva ustrezno suportivno. Med gibanjem v prvem in drugem ritmu se kaže zelo samostojna ter samozavestna, med gibanjem v tretjem

ritmu pa prvič do sedaj postane gibalno ustvarjalna in kreativna, saj tekoče krožno gibanje in jasno geometrično gibanje staccata uspešno združi v novo kvaliteto gibanja. Pri tem med gibanjem zajema več prostora ter spreminja smer in hitrost gibanja vse od razigranega teka po prostoru pa do umirjene hoje.

Opažam, da se je v skupini intenziviral občutek pripadnosti in solidarnosti. Večala se je toleranca do lastnih nerodnosti in po drugi strani zavest ter ponos nad lastnimi sposobnostmi, kar je prav gotovo vplivalo na njeno boljšo samopodobo.

9. SREČANJE

TEMA: Ples za razvijanje identitete

OBLIKE DELA: skupinska, v parih

METODE DELA: razlaganje, pogovor, uglasjevanje, gibalno-plesno ustvarjanje, verbalno reflektiranje, snemanje z video-kamero, ogled video posnetkov

PRIPOMOČKI: mehke blazine, glasbeni predvajalnik, glasbene zgoščenke, video-kamera, video-rekorder

TERAPEVTSKI CILJI:

- *seznanjanje z navodili in pravili dela v skupini,*
- *vzpostavljanje kontakta in komunikacije,*
- *pridobivanje zaupanja in občutka varnosti,*
- *ozaveščanje telesa,*
- *sprejemanje lastnega telesa,*
- *vzpodbujanje ustvarjalnosti,*
- *prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj.*

POTEK IN DOGAJANJE V SKUPINI

Uvod: Posedemo se v krog na blazine na tleh. Najprej se predstavim s svojo funkcijo v skupini. Udeležencem predstavim potek dela skupine ter koliko časa bo le-ta trajala. Pojasnim tudi, da bomo nekatere dele snemali z videokamero, katere posnetke si kasneje ogledajo samo udeleženci te skupine ter da imajo pravico, če želijo, snemanje odkloniti. Vsi udeleženci se strinjajo z uporabo video-kamere pri delu.

Uglasjevanje v skupini: Poteka sede v krogu. Držimo se za roke. Vsak glasno in jasno pove svoje ime, kasneje nekajkrat posamezniki ponovijo vsa imena. Nato ležejo na hrbet, eden se uleže na trebuh na ostale, z rokami naprej. Na terapevtov znak se vsi začno obračati in

ležečega prekotalijo na drugo stran kolone. Ponavljamo toliko časa, dokler se ne razvrstijo vsi udeleženci.

Osrednja dejavnost: Najprej naredimo dihalno vajo tako, da stojimo sproščeno, roke so ob telesu, noge rahlo navzven, tudi stopala obrnjena rahlo navzven. Globoko vdihnemo skozi nos, zadržimo in počasi izdihnemo skozi usta. Nato ponovimo dihalno vajo še enkrat ter dodamo, da vdih in izdih spremljamo z dvigom ter spustom iztegnjenih rok.

Nato sledi vaja pozornosti na telo. Sedimo na tleh, s hrbti in glavo oprti na steno, roke počivajo v naročju, skušamo zapreti oči. Nato se v mislih sprehodimo čez celo naše telo z namenom zavedanja le-tega. Vaji pozornosti sledi individualno gibanje ob glasbi, ki temelji na plesu za razvijanje identitete in ga snemam z video-kamero. Ponovno razložim potek ter namen aktivnosti. Kdorkoli od udeležencev si lahko sam izbere glasbo in na sredi kroga, kjer je dovolj varen prostor, prosto giba oziroma pleše po občutkih, ki mu jih vzbuja glasba. Posebej poudarim, da niso pomembni plesni koraki temveč samo tisto, kar želijo tisti trenutek izraziti. Telo naj jim bo samo medij, s katerim se imajo možnost izraziti. Vsa skupina naj bo pozorna na tistega, ki giba na sredini kroga, saj zanj predstavljajo varovalni obroč. Hkrati pa naj bodo pozorni tudi nase in na svoje doživljanje tega, kar gibajoči izraža.

Rok, Zora, Matjaž in Sintija se v tem vrstnem redu odločijo za ples za razvijanje identitete. Nato si skupaj ogledamo še videoposnetke posameznih gibanj. Med gibanjem posameznikov opazim, da Sintija z zanimanjem opazuje. Pri tem ima roke sklenjene in prste prepletene, opaziti je, da roki močno stiska skupaj, daje vtis, da je nekoliko napeta. Rok takole komentira svoje gibanje: »Nič posebnega, tega sem vajen. Rad plešem. Treniram »break dance«. Glasba mi je bila všeč, čeprav bi lahko bila še bolj divja. Jaz plešem svoje življenje. Nikoli se za nič ne sekiram. Takšen sem. Saj ste me videli.« Nato Sintija pri dajanju feed-backa: »Všeč mi je bil tvoj ples. Imelo me je, da bi se ti kar pridružila. Ampak ne, jaz si tega ne bi več upala. Enkrat sem že plesala, pa imam dovolj. Mi ni bilo prijetno, ko sem se kasneje gledala na posnetku«. Nato ji Zora pove, da je tudi sama že dvakrat plesala in da je obakrat bilo popolnoma drugače. »Gre za to, kako se tisti dan počutiš. Ali pa tisti trenutek. Odplešeš, kar se ti zdi pomembno. Odplešeš sebe,« nadaljuje Zora. Sintija na to nič ne odvrne. Daje vtis, da želi gibat ob glasbi, vendar še zbira pogum. Med tem drži še nekoliko bolj zaprta, saj ima kolena pokrčena, z rokami pa jih objema. Pogled in pozornost usmerjena na dogajanje v sredini kroga. Pri gibanju Zore opazim, da se rahlo ziba v ritmu glasbe ter da zraven potihlo prepeva. Drži še vedno nespremenjena. Nato Zora: »Zamislila sem si, da plešem na jasi ob gozdu blizu moje domače hiše. Tam je mehka trava, sonček je, jaz pa nežno stopam po tej travi in mi je prijetno. Veter nežno pihlja. Po celem telesu sem čutila to mehko. Še zdaj mi

je prijetno. Spomnila sem se tudi na moža in sina. Kaj bi bilo, če bi me videla takole plesati? Verjetno bi se začudila. Doma nikoli ne plešem.« Nato doda Liljana:«Jaz pa plešem. Mnogokrat. Ko pospravljam ali včasih kar tako. Od nekdanj že to počnem. Tukaj pa še nisem plesala. Mogoče se bom kdaj odločila za to. Tukaj me je sram.« In nato Leon:»Čudovito te je bilo gledati pri plesu, Zora. Imel sem občutek, kot da plapolam v vetru. Imaš dobro postavo (smeh in nekoliko zadrege). Ja, res. Tvoje gibanje z boki je bilo tako...tako...« Nato obmolkne in vsi se sproščeno smeji. »Erotično?« vprašam in Robert potrди ter med smehom razlaga, da je on kot moški pomislil tudi na erotiko. Sintija, sedaj že bolj sproščena, Zorin ples takole komentira:«Tudi meni si se zdela tako lahkotna. Kot da te je glasba popeljala nekam v višave. Dobro sem se počutila ob tem, ko sem te opazovala.« Z gibanjem ob glasbi nadaljuje Matjaž in kasneje pove: «Enkrat sem že plesal. Takrat mi je bilo bolj všeč kot danes. Tako napet sem. Kot da sem ves trd. Nikakor se nisem mogel sprostiti. Mogoče zato, ker imam kasneje razgovor z zdravnikom in s starši. Kot da se malo bojim. Pa vem, da ne bo nič hudega. Počasi bom odšel domov. O tem se bomo danes pogovarjali.« Nato takoj Sintija:»Mene je bilo tudi strah, preden sem bila odpuščena. Navadiš se tega življenja tukaj. Imaš svoj urnik, dan je organiziran, doma pa potem ni tako. Se moraš sam bolj potruditi za to. Jaz imam kar težave. Neorganizirana sem in raztresena.« Naslednjih nekaj minut se pogovarjamo o občutkih, ki jih doživljajo pred odpustom iz bolnišnice. Nato se nihče več ne javi za gibanje ob glasbi. S telesom se nekoliko obrnem proti Sintiji in ponovno vprašam, kdo bi še želel gibati ob glasbi. Ker ni odziva, povprašam, če se spomnijo, kdo od udeležencev je med opazovanjem gibajočega danes že pomislil, da bi se mu kar pridružil. Oglasi se Sintija in pove, da je bila to ona. Sedaj pa ni prepričana o tem, da bi šla na sredino kroga. Ostali udeleženci jo vzpodbujajo in kmalu se opogumi ter odloči za gibanje. Kasneje si ogledamo še videoposnetke vseh gibanj.

Zaključevanje in poslavljanje: Stojimo v krogu. Zahvalim se jim za sodelovanje ter jih povabim na naslednje srečanje.

OPAZOVANJE IN ANALIZA SINTIJE V SKUPINI

Sintija tudi tokrat pride pravočasno na skupino, vključi se v pogovor, ki nastane med udeleženci pred začetkom skupine ter sodeluje pri pripravi mehkih blazin in prostora. Videti je nekoliko napeta, med pripravo prostora hitro hodi od enega do drugega mesta, zdi se, da tudi govori nekoliko pospešeno. Opazim, da so njene roke pogosto na njenem obrazu, drži se za obe ličnici. Stopim do nje in jo povprašam, kako se danes počuti. Pove, da še kar dobro, samo obraz se ji zdi, da ji vleče. Povabim jo v garderobo kjer se skupaj z njo postaviva pred

ogledalo. Vprašam jo, če opazi kaj posebnega, na kar odgovori nikalno. Ob tem se nasmehne in doda:«Saj vem, to je pogosto samo moj občutek. Pa saj zdaj je že boljše. Hvala, ker ste me spomnili na to.» Med uglaševanjem ne opazim posebnosti.

V osrednji dejavnosti se po terapevtskem interveniranju in verbalnih vzpodbudah ostalih udeležencev odloči za ples za razvijanje identitete. Ko konča, takole komentira:»Na začetku si vzamem čas, da se umirim. Prisluhnem svojemu telesu. Čutim utrujenost. Pogosto jo čutim. Želim se posvetiti vsakemu delu svojega telesa, zato se dotaknem nog, kolen, bokov, trebuha, prsi, obraza, glave. Kot da jim želim povedati, da čutim, da so utrujeni. Počasi se zazibljem v nežno gibanje in začutim, kako mehko počasi preplavlja moje telo. Razgibam sklepe. Sprva previdno, nato pa vse bolj pogumno. Ustreza mi. Začutim svoje telo in želim še več. K višku. Lahkotno. Sučem se v krogu in želim, da se ne konča. Tako svobodna sem. Vrtoglavica mi prepreči nadaljevanje. Spet začutim, da je telo utrujeno, zato sedem na tla. Tam počivam. S telesom čutim tla, varno je in udobno. Sedaj ne morem pasti. Kar tako bi lahko ostala.« Po končanem gibanju ji udeleženci bučno zaploskajo in komentirajo:«Super si bila» ali »Odlično, Sintija« ali »Škoda bi bilo če danes ne bi plesala!«

Feed-backi ostalih udeležencev na njeno gibanje:

Milica:»Spomnila si me na mojo hčer. Tudi ona je mlada in lepa. Bila si kot baletka. Kot da bi kdaj trenirala ta ples. Od lepote in prijetnih občutkov mi je šlo kar na jok. Ponosna moraš biti nase.«

Urša (joka): »Hudo mi je, ker sama tega ne zmorem. Gibalno sem ovirana in težko plešem. Jaz sem nerodna, ti pa si tako spretna.« Sintija, ki sedi ob njej, jo prime za roko in jo spomni, kako zadovoljni so bili, ko jim je že pred časom kazala Tibetanske vaje in ona edina od cele skupine jih je najbolje obvladala. »Vsak je v nečem dober«, nadaljuje Sintija. »Ti še posebej, ker se vedno tako trudiš.«

Marija:»Zelo lepo te je bilo gledati. Vedno daješ vtis bolj nebogljene deklice, danes pa sem videla, kako samozavestna znaš biti. Jaz si že ne bi upala postaviti pred kamero. Čestitam!«

Matjaž:»Kar malo sem se sprostil. Čutim, da ob tvojem plesu nisem bil več tako napet. Zdela si se mi tako nežna. Pa saj ti si nežna. Pa tudi upaš si. Spomnim se tvojega plesa izpred nekaj tednov. Se spomniš? Takrat si bolj stala, danes si pa plesala kot baletka. To pomeni, da si zdrava.«

Rok:»Užival sem ob tvojem plesu. Nič drugega ne bi rekel.«

Renata:»Zdiš se mi zelo pogumna. Jaz to ne upam. Pa še plesati ne znam. Raje vas opazujem.«

Leon (prešerno nasmejan): »Saj veš, kaj bom rekel. Lepa si! Morala bi imeti kakšnega fanta. Ponosen bi bil nate. Imel sem občutek, da si se popolnoma sprostila in predala glasbi, tvoje telo pa te je popeljalo na to prijetno potovanje. Zaznal sem zadovoljstvo na tvojem obrazu. Zato sem se tudi jaz počutil zadovoljnega. Vedno sem vesel, če so tudi drugi veseli. Rad imam ljudi. In rad imam lepoto. Še zlasti žensko.«

Maja:«Vidi se ti, da si samozavestna. Čisto si se zlila z glasbo. Prav profesionalna si se mi zdela. Jaz sem bolj zadržana. Za kaj takega moraš imeti pogum, jaz pa ga nimam. Nikoli si nebi upala takole plesati!«

Liljana:»Odlično! Kot da bi že kje prej vadila. Gibi rok in nog so bili zelo usklajeni. Pa tisto sukanje v krogu je bilo zelo lepo videti. Malo sem se ustrašila zate, da se ti ne bi zvrtilo. Pa si k sreči potem kar sedla na tla. Tudi na tleh si mi bila všeč. Tako umirjena.«

Opazim, da Sintija pozorno posluša ostale udeležence, pri tem vmes kaj pripomni ali se le nasmehne ali v zadregi povese oči. Njena drža je sproščena, čustvena ekspresija je videti ustrezna, opazne čustvene reakcije pa bolj spontane.

Tabela 8: Analiza gibanja po R. Labanu med plesom za razvijanje identitete pacientke

KATEGORIJA	1.ELEMENT GIBANJA (+)	2.ELEMENT GIBANJA (-)
1. PROSTOR	V loku, naredi obrat	
2. DRŽA	Odprta	
3. TEŽA	Lahkotneje (roke manj težke, mehkejšje v gibanju)	
4. MOČ		Šibka
5. RITEM	Bolj povezan	
6. ČAS	Počasi	
7. GLASBA	Melodična, izbere jo sama.	

8.TOK GIBANJA	Svobodno, prosto	
9. NIVO GIBANJA	Na tleh	Stoje
10.SMER GIBANJA	Naprej v obratu	Levo -desno (nekaj še ostane)

Tabela 9: Analiza »gibanja z naporom« po R. Labanu med plesom za razvijanje identitete pacientke

<i>EFFORT</i>	<i>MOČ</i>	<i>ČAS</i>	<i>PROSTOR</i>
1. UDAREC	Ni prisotno.	Ni prisotno.	Ni prisotno.
2. POTISKANJE	Ni prisotno.	Ni prisotno.	Ni prisotno.
3. DOTIK	Ni prisotno.	Ni prisotno.	Ni prisotno.
4. DRSENJE	Ni prisotno.	Ni prisotno.	Ni prisotno.
5. ZAMAH	Močno	Hitro	Krožno
6. ZVIJANJE	Močnejše	Hitro	Vijugavo
7. TREPET	Ni prisotno.	Ni prisotno.	Ni prisotno.
8. ZIBANJE	Šibko	Počasno	Levo – desno, v loku

Opisna analiza gibanja po R. Labanu med plesom za razvijanje identitete pacientke

Tokrat pacientka z gibanjem zajema več prostora, naredi obrat, giba v loku, njena drža je odprta, bolj mehka, roke manj težke, zdi se mehkejša v gibanju. Ritem gibanja je bolj povezan, gibanje pa svobodno, prosto. Smer gibanja je v primerjavi s prvo analizo gibanja bolj raznolika, naredi več obratov, sede na tla, ponovno vstane. Nekaj statičnega gibanja levo-desno pa še ostaja. Opazno bolj ustvarjalna v gibanju.

Tabela 10: *Evalvacija glavnih terapevtskih ciljev po devetem gibalno-plesnem terapevtskem srečanju*

TERAPEVTSKI CILJI	EVALVACIJA	OCENA
<i>1. Vzdrževanje kontakta in komunikacije</i>	<i>Ocenjujem kot uspešno.</i>	4
<i>2. Doseganje občutka varnosti in podpore</i>	<i>Ocenjujem kot zelo uspešno.</i>	5
<i>3. Vzpostavljajanje očesnega kontakta</i>	<i>Ocenjujem kot uspešno.</i>	4
<i>4. Sprejemanje lastnega telesa</i>	<i>Ocenjujem kot uspešno.</i>	4
<i>5. Prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj</i>	<i>Ocenjujem kot delno uspešno.</i>	3
<i>6. Doseganje sproščenosti</i>	<i>Ocenjujem kot uspešno.</i>	4

6.2. STANJE SINTIJE PO ZAKLJUČENIH GIBALNO-PLESNIH TERAPEVTSKIH SREČANJIH

Pacientka je večino časa dobro razpoložena, sproščena ter ustrezno pogovornljiva, družabna, v socialnih stikih s sozdravljenci ustrežnejša ter empatična. Opaziti je bolj pristnega in sodelujočega vedenja, je samostojna in bolj samozavestna. Čustveno se kaže ustrežnejša, vendar še nestabilna. Do svoje prihodnosti je optimistična. V dnevnih aktivnostih je opaznih še nekaj težav, sicer ponovno obiskuje večerno šolo in se pripravlja na izpite.

Njena mati v razgovoru na terapevtskem timu pove, da opaža izboljšano vedenje svoje hčere. Opaža, da je začela ponovno uporabljati kozmetiko, bolj je motivirana za urejanje zunanosti, tu in tam se odzove stalnim vabilom svojih prijateljic in odide z njimi ven. Nekoč je sedem let hodila k solo petju, znova si doma prepeva. Mati tudi pove, da je za sodelovanje pri gospodinjskih aktivnostih manj motivirana, vse ji mora naročiti.

Pacientka bo odpuščena iz redne hospitalne obravnave in bo za krajši čas vključena še v obravnavo v dnevnem hospitalu, kar pomeni, da bo v dopoldanskem času od doma prihajala na oddelek in se udeleževala oddelčnih aktivnosti (1x tedensko tudi gibalno-plesne terapije).

6.3. REZULTATI VREDNOTENJ

6.3.1. ODNOS DO TELESA

V celotni gibalno-plesni terapevtski obravnavi pacientke je bil opravljen samoocenjevalni vprašalnik za pacientko »Odnos do telesa« (Petek, 2003), prilagojen po Tennessee Self Koncept Scale, 1956, avtorjev Balesterja, Engela in Taylorja, s katerim sem upoštevala pacientkino subjektivno oceno sprememb doživljanja telesa skozi gibalno-plesno terapijo.

Začetno vrednotenje je bilo izvedeno v času prve obravnave z gibalno-plesno terapijo, drugo, primerjalno, pa po zaključni (deveti) gibalno-plesni terapevtski obravnavi.

Tabela 11: Prikaz pacientkine subjektivne ocene sprememb doživljanja telesa na podlagi začetnega in končnega vprašalnika

Legenda: Ocena 1: Sploh ne drži.

Ocena 2: V glavnem ne drži.

Ocena 3: Delno drži, delno ne drži.

Ocena 4: V glavnem drži.

Ocena 5: Povsem drži.

TRDITEV	OCENA PO 1. SREČANJU	OCENA PO 9. SREČANJU
1. Imam zdravo telo.	3	3
2. O sebi mislim, da sem urejen.	3	5
3. Nisem niti predebel, niti presuh.	4	4
4. Gibanje ob glasbi me sprosti.	3	5
5. Nisem previsok.	5	5
6. Nisem premajhen.	4	3
7. Zadovoljen sem s svojim videzom.	2	4
8. Rad bi spremenil nekatere dele svojega telesa.	3	2
9. Moral bi biti bolj telesno privlačen.	4	1
10. Za svoje telo dobro skrbim.	2	5
11. V svojem telesu se dobro počutim.	1	4
12. Skrbim za svoj izgled.	5	5
13. Počutim se nespretnega.	5	2
14. S plesom skrbim za svoje zdravje.	1	2
15. Moje telo je prave višine.	1	5
16. Ko se počutim dobro v telesu, sem zadovoljen.	5	5
17. Moja drža je pokončna.	4	3
18. Rad vzdržujem telesno kondicijo.	3	2
19. Svojega telesa ne maram.	3	1
20. Ko se gibam, se dobro počutim.	3	5
21. Ko plešem, pozabim na težave in skrbi.	3	3

22. S telesom izražam svoje počutje.	5	5
23. Moje telo je odvisno tudi od duševnega počutja.	5	5
24. Zadovoljen sem s svojim telesom.	3	3
25. Moja drža telesa je pomembna.	5	5
26. Ko se slabo počutim, se to odraža na mojem telesu.	5	5
27. Svoje telo imam rad in ga sprejemam.	2	5
28. Gibanje me spodbudi v akcijo.	4	5
29. Gibanje mi dvigne samozavest.	4	5
30. Večkrat pomislim, kako fizično izgledam.	5	5
31. Ni mi mar za telesni izgled.	1	1
32. Ob dobrem telesnem počutju lažje delam.	5	5
33. Vseeno mi je, kako me vidijo drugi.	3	1
34. Svoje telo sprejemam takšno, kot je.	3	5
35. Z gibanjem lahko vplivam na bolj zdravo telo.	5	5
36. Gibanje mi pomaga k zdravemu načinu življenja.	5	5
37. Gibanje mi pomaga do lepšega telesnega videza.	5	5
38. Svoje telo bi spremenil.	4	1
39. Spremenil bi le dele telesa.	4	1
40. Ne maram plesa.	3	1
41. Sem telesno privlačen.	3	5
42. Psihična bolečina se odraža na mojem telesu.	5	2
43. S plesom skrbim za telo.	1	5
44. Ko me boli telo, sem tudi psihično slab.	5	5
45. Vnaprej bom več vložil v svojo psihično kondicijo.	3	5
46. Odločil sem se, da bom bolj športno aktiven.	5	5
47. Ni mi mar za telo.	3	1
48. Odločil sem se, da ne bom zanemarjal svojega telesa.	5	5
49. Moje telo me obvešča o zdravju.	5	5
50. Večinoma se počutim dobro.	2	3
51. Poskušam biti skrben glede svojega videza.	4	5
52. Pri športu in igrah sem slab.	3	1
53. Ples je zame izguba časa in energije.	4	4
54. Sem ravno toliko čeden, kot je treba.	4	3

55. Rad plešem in se na ta način izražam.	2	4
56. Ko plešem, se sprostim.	2	5
57. Gibanje ob glasbi mi pomaga, da se izrazim.	2	5
SEŠTEVEK TOČK	201	215

6.3.2. ANALIZA GIBANJA PO R. LABANU

Po analizi posameznih kategorij, ki jih zajema analiza gibanja p R. Labanu, ugotavljam, da se je odnos do telesa pri obravnavani pacientki premaknil iz 2. elementov, ki imajo bolj negativno konotacijo, na 1. elemente z bolj pozitivno konotacijo.

Prva analiza gibanja po R. Labanu je bila izvedena po četrtem gibalno-plesnem terapevtskem srečanju, druga pa pet tednov kasneje.

1. PROSTOR:

Pri prvi analizi gibanja ocenjen s prvim elementom (+), direktno in naravnost, pri ponovnem ocenjevanju čez pet tednov pa se je pomaknil na element 2 (-), v krogu, vijugavo, v loku.

Glede na predstavljene elemente (+,-) analiza gibanja kaže na poslabšanje, vendar sem po pogovoru s pacientko in temeljitim razmisleku ugotovila, da je pacientka pri svojem drugem gibanju zajela več prostora, uporabila več časa ter svoje gibanje na nek način osvobodila, kar kaže na napredek v njenem gibalno-plesnem izražanju.

2. DRŽA:

Ocenjujem, da se je pri pacientki od zaprte, sklonjene drže, z rokami ob telesu in povešenimi rameni ter zaprtimi očmi te čez 5 tednov spremenila. Od zaprte je prešla na bolj odprto držo, kar pomeni, da je bilo pacientkino telo pokončno, ramena vzravnana, pogled pa usmerjen naravnost predse.

3. TEŽA:

Po prvi analizi se pojavi 2. element (težka), po petih tednih pa postane lažja, mehkejša v gibanju.

4. MOČ:

Ostaja šibka med prvo in drugo analizo gibanja. Pacientka ne gre z močjo naprej, ostaja »tukaj«.

5. RITEM:

Ritem gibanja po prvi analizi je ponavljajoč, monoton, medtem ko kasneje (po 5 tednih) postane bolj povezan, enakomeren.

6. ČAS:

Po prvi analizi pacientka daje vtis, kot da je izgubljena v času. Brez terapevtove intervencije ne zaključi gibanja. Druga analiza gibanja pa pokaže, kako se pacientka znajde v času in prostoru.

8. TOK GIBANJA:

Po prvi analizi njeno gibanje ocenjujem kot kontrolirano na mestu, saj ne gre po prostoru, vrača se vedno v isto pozicijo. Druga analiza gibanja pa kaže na bolj svobodno, prosto gibanje.

9. NIVO GIBANJA:

Prostor sem razdelila na 4 nivoje: 1. *STOJE*, 2. *SKLONJENO*, 3. *ČEPE*, 4. *NA TLEH*.

Pacientka med prvim gibanjem uporablja le prvi nivo gibanja (stoje), po 5 tednih pa uporablja vse štiri nivoje gibanja.

10. SMER GIBANJA:

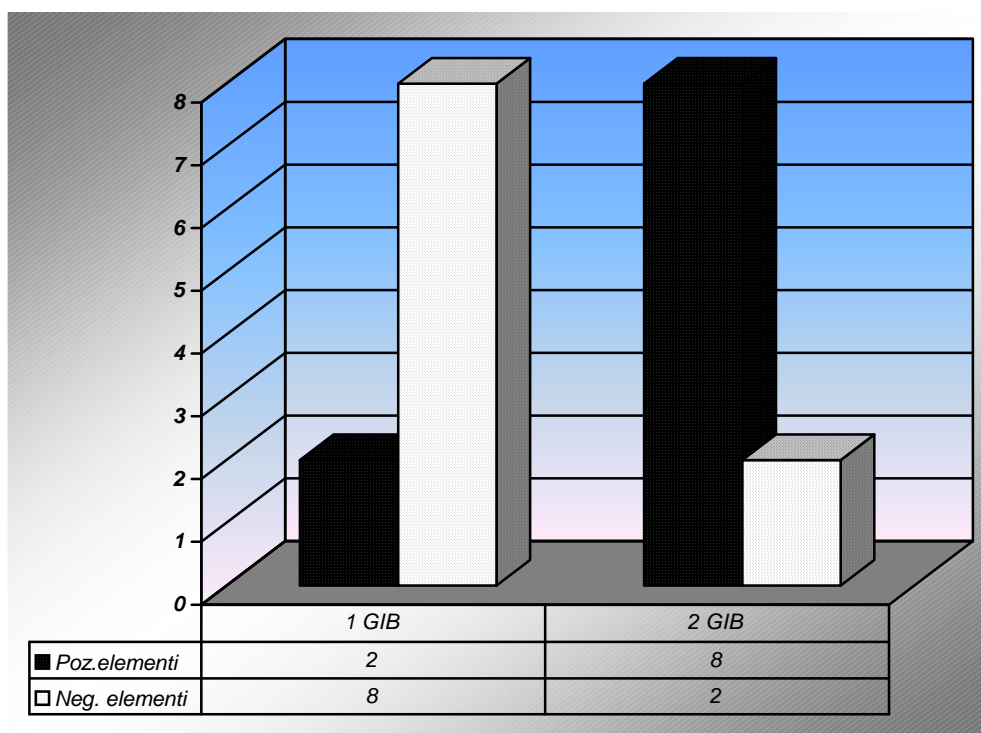
Analiza prvega gibanja kaže na 2. element (levo-desno), vedno znova se vrača v isti položaj. Analiza drugega gibanja pa kaže pomik k 1. elementu, saj pacientka spreminja smer gibanja, naredi nekaj obratov, ostane pa še nekaj gibanja levo-desno.

Tabela 12: *Prikaz analize gibanja po R. Labanu po prvem in drugem plesu za razvijanje identitete pacientke*

KATEGORIJA	ANALIZA 1. GIBANJA	ANALIZA 2. GIBANJA
1. PROSTOR	Indirektno (+)	Direktno (-)
2. DRŽA	Zaprta (-)	Odprta (+)
3. TEŽA	Težka (-)	Lahkotna (+)
4. MOČ	Šibka (-)	Šibka (-)

5. RITEM	Ponavljajoč, monoton (-)	Povezan (+)
6. ČAS	Izgubljena v času (-)	Počasi (+)
7. GLASBA	Melodična, nežna (+)	Melodična, nežna (+)
8. TOK GIBANJA	Kontrolirano na mestu (-)	Svobodno, prosto (+)
9. NIVO GIBANJA	Samo stoje (-)	Stoje in na tleh (+)
10. SMER GIBANJA	Levo, desno (-)	Naprej, v obratu (+)

Grafikon 1: Analiza gibanja po R. Labanu po prvem in drugem plesu za razvijanje identitete pacientke



6.3.3. REZULTATI VREDNOTENJ S PSIHOMETRIČNIMI INSTRUMENTI ZA OCENO NIVOJA ANKSIOZNOSTI, POZORNOSTI NA TELO IN SAMOSPOŠTOVANJA

V celotni gibalno-plesni terapevtski obravnavi pacientke sta bila opravljena dva klinično-psihološka pregleda s pomočjo naslednjih psihometričnih instrumentov:

- STAI (*State-trait anxiety inventory, Spielberger, 1983*)
- RSES (*Rosenberg Self-Esteem Scale, Rosenberg, M. Society and the adolescent self image. Princeton, NJ, 1965*)
- BSC (*Lestvica pozornosti na telo, T. Lamovec, 1994*)

Začetno vrednotenje je bilo izvedeno v času prve obravnave z gibalno-plesno terapijo, drugo, primerjalno, pa po zaključni (deveti) gibalno-plesni terapevtski obravnavi.

Tabela 13: *Prikaz lestvice za merjenje anksioznosti - STAI (State-trait anxiety inventory) - ANKSIOZNOST KOT TRENUTNO STANJE - po prvem in devetem gibalno-plesnem terapevtskem srečanju*

Legenda: Ocena 4: nikakor

Ocena 3. nekoliko

Ocena 2: precej

Ocena 1: zelo

TRDITEV	OCENA PO 1. SREČANJU	OCENA PO 9. SREČANJU
1. Počutim se miren.	3	4
2. Počutim se varnega.	2	3
3. Sem napet.	2	3
4. Počutim se preobremenjenega.	4	4
5. Sem brez skrbi.	4	4
6. Sem vznemirjen.	2	3
7. Trenutno me skrbijo možne nezgode.	1	1
8. Počutim se zadovoljen.	3	2

9. Počutim se prestrašen.	2	3
10. Počutim se dobro.	4	3
11. Počutim se samozavesten.	3	4
12. Počutim se nervozen.	3	4
13. Sem nemiren.	4	4
14. Počutim se neodločen.	4	3
15. Sem sproščen.	4	4
16. Zadovoljen sem.	4	3
17. Sem zaskrbljen.	1	3
18. Počutim se zmeden.	3	3
19. Počutim se umirjen.	4	4
20. Počutim se prijetno.	3	4
SEŠTEVEK TOČK	60	66

Tabela 14: Prikaz lestvice za merjenje anksioznosti – STAI (State-trait anxiety inventory) – ANKSIOZNOST KOT OSEBNOSTNA POTEZA – po prvem in devetem gibalno-plesnem terapevtskem srečanju

Legenda: Ocena 4: skoraj nikoli

Ocena 3: včasih

Ocena 2: pogosto

Ocena 1: skoraj vedno

TRDITEV	OCENA PO 1. SREČANJU	OCENA PO 9. SREČANJU
21. Počutim se prijetno.	3	3
22. Počutim se nervozen in nemiren.	2	3
23. Zadovoljen sem sam s seboj.	4	3
24. Želim si, da bi bil tako srečen, kot se mi zdijo drugi.	1	1
25. Počutim se ko zguba.	2	1
26. Počutim se spočit.	4	4

27. Sem miren in zbran.	3	4
28. Težave se mi kopičijo tako, da jih ne morem obvladati.	2	2
29. Preveč me skrbijo stvari, ki niso resnično pomembne.	2	3
30. Sem srečen.	3	3
31. Imam moteče misli.	3	3
32. Primanjkuje mi samozavesti.	4	2
33. Počutim se varno.	1	3
34. Odločam se z lahkoto.	3	4
35. Počutim se neustrezen.	1	1
36. V življenju sem zadovoljen.	1	1
37. Nekatero nepomembne misli mi ne dajo miru.	3	4
38. Razočaranja mi pridejo tako do živega, da si jih ne morem izbiti iz glave.	4	4
39. Sem trdna oseba.	1	4
40. Sem v napetem stanju, ko razmišljam o trenutnih skrbah in svojih interesih.	4	4
SEŠTEVEK TOČK	51	54

Obrazložitev: Visoko število točk pomeni visoko izraženo anksioznost kot stanje oziroma potezo.

Tabela 15: Prikaz lestvice za oceno samospoštovanja - RSES (Rosenberg Self- Esteem Scale), po prvem in devetem gibalno-plesnem terapevtskem srečanju

Legenda: Ocena 1: Sploh ne drž.i

Ocena 2: Pretežno ne drži.

Ocena 3: Ne vem.

Ocena 4: Pretežno drži.

Ocena 5: Povsem drži.

TRDITEV	OCENA PO 1. SREČANJU	OCENA PO 9. SREČANJU
1. Gledano v celoti sem zadovoljen sam s sabo.	4	3
2. Rad bi imel več spoštovanja do sebe.	5	4
3. Čutim, da ni veliko tega, na kar bi lahko bil ponosen.	1	2
4. Včasih se počutim popolnoma brezkoristnega.	1	2
5. Sposoben sem delati in izvrševati naloge enako uspešno kot večina drugih ljudi.	2	3
6. Od časa do časa čutim, da nisem nič vreden.	1	4
7. Čutim, da sem ravno toliko sposoben kot drugi ljudje.	2	4
8. Čutim, da imam mnogo dobrih lastnosti.	4	5
9. Vedno bolj pogosto prihajam do spoznanja, da sem zelo malo vreden.	2	2
10. Mislim, da sem vreden ravno toliko kot drugi ljudje.	4	5
SEŠTEVEK TOČK	24	34

Primerjava kvantitativnih rezultatov začetnega in primerjalnega ocenjevanja s psihometričnimi instrumenti za oceno samospoštovanja (glej tabelo 15) pokaže, da se je s časom trajanja gibalno-plesnih skupinskih terapij samospoštovanje pri obravnavani pacientki dvignilo.

Tabela 16: Prikaz BSC lestvice (lestvice pozornosti na telo) po prvem in devetem gibalno-plesnem terapevtskem srečanju

Legenda: Ocena 0: Sploh ni značilno zame.

Ocena 1: Večinoma ni značilno zame.

Ocena 2: Ne morem se opredeliti.

Ocena 3: Delno značilno zame.

Ocena 4: Zelo značilno zame.

TRDITEV	OCENA PO 1. SREČANJU	OCENA PO 9. SREČANJU
1. Pozoren sem na telesne napetosti.	4	4
2. Kadar sem z drugimi, želim imeti negovane roke.	2	3
3. Za svojo velikost sem razmeroma močen.	3	2
4. Takoj opazim, če dobim suha usta.	4	3
5. Pomembno se mi zdi, da je moja koža negovana, brez madežev.	4	4
6. Moji gibi so bolj skladni kot pri večini ljudi.	3	2
7. Često čutim, kako mi bije srce.	2	4
8. Zelo se zavedam, kateri deli mojega obraza so privlačni in kateri niso.	1	2
9. V primerjavi z večino ljudi je moja hoja zelo lahkotna.	1	1
10. Hitro začutim krče lakote v želodcu.	1	3
11. Rad/a se potrudim, da so moji lasje negovani.	3	4
12. Pri hoji sem okreten/a.	3	3
13. Zelo sem pozoren/na na spremembe v telesni temperaturi.	1	2
14. Veliko razmišljam o zgradbi svojega telesa.	4	4
15. Zaskrbljen/a sem zaradi svoje postave.	1	3
SEŠTEVEK TOČK	37	44

Primerjava kvantitativnih rezultatov začetnega in primerjalnega ocenjevanja s psihometričnimi instrumenti za oceno pozornosti na telo (*glej tabelo 16*) pokaže, da se je s časom trajanja skupinskih gibalno-plesnih terapij pri obravnavani pacientki pozitivno spremenil njen odnos do telesa.

7. UGOTOVITVE GLEDE NA ZASTAVLJENA RAZISKOVALNA VPRAŠANJA

Preverjanja z različnimi merskimi pripomočki kažejo:

- Da se je s pomočjo učinka različnih metod ustvarjalne gibalno-plesne terapije izboljšala samopodoba in samospoštovanje obravnavane pacientke,
- da se je s pomočjo učinka različnih metod ustvarjalne gibalno-plesne terapije pri obravnavani pacientki pozitivno spremenil odnos do lastnega telesa in doživljanje tega,
- da se pri obravnavani pacientki s pomočjo učinka različnih metod gibalno-plesne terapije ni bistveno znižal nivo anksioznosti.

Sistematično načrtno opazovanje terapevtke med posameznimi gibalno-plesnimi terapevtskimi srečanja kaže premik k izboljšanju pri vseh zastavljenih glavnih terapevtskih ciljih. Pacientka je uspešno vzpostavila kontakt in komunikacijo z ostalimi udeleženci v skupini, dosegla je občutek varnosti in podpore v skupini, vzpostavila je očesni kontakt ter dosegla sproščenost. Prepoznavanje in izražanje občutkov, doživljanj in lastnih mnenj je bilo na začetku terapevtskih srečanj ocenjeno kot manj uspešno, ob koncu pa kot delno uspešno, kar prav tako kaže tendenco k izboljšanju.

Iz pacientkine subjektivne ocene sprememb doživljanja telesa na podlagi začetnega in končnega intervjuja lahko zaključim, da je bila uporabljena metoda dela skupinskih gibalno-plesnih terapij za pacientko in njeno izboljšanje duševnega zdravja koristna.

8. RAZPRAVA

Bistveni element odnosa do lastnega telesa je telesna samopodoba, usklajena z duševno samopodobo.

Psihologi razlagajo samopodobo kot proces, pri katerem gre za množico odnosov, ki jih posameznik vzpostavlja do sebe. Začne se že ob rojstvu in nadaljuje v odnosu do prvotnega objekta mame in do širšega družbenega okolja.

Po Rogersu (Kobal, 2002) je izvor neprilagojenosti in psihičnih motenj neskladje med subjektivno in zunanji realnostjo; med pojmovanjem sebe (fenomenalni jaz) ter željeno sliko o sebi (idealni jaz). Prav tako prihaja do nesoglasja med dejansko, idealno in zaželjeno samopodobo. Posledica so blokirane samopotrditve in motnje v medosebnih interakcijah, neprilagojenosti ter duševne težave.

V okviru gibalno-plesne terapije v skupini lahko večkrat opažam t.i. spremenjen odnos do lastnega telesa oziroma neskladje – subjektivna predstava o sebi se v veliki meri razlikuje od objektivne realnosti. Skupina posamezniku, ki se odloči za gibanje, na nenasilen način daje bolj realno sliko o njem, obenem pa tudi izkušnjo sprejetosti (Kobal, 2002).

Pri prehodu otroka oziroma mladostnika v odraslo dobo postane odnos do telesa še bolj pomemben, saj je nekakšno izhodišče za pojmovanje sveta in stvarnosti ter sestavni del samopodobe. Telo mladostnika se spreminja, spreminja pa se tudi njegova socialna vloga. Preko odnosa do telesa se oblikuje pojmovanje spolnosti, ugodja, odpovedovanja in izpolnjevanja svojih želja ter dejavnosti vseh vrst, sposobnosti in zmogljivosti, usmeritev, ustvarjalnih potencialov ter vloge posameznika med drugimi (Tomori, 1990).

Že prej sem omenila obojesmerno povezavo med telesom in duševnostjo. Telo daje človeku možnost, da se izraža, mu omogoča komunikacijo s svetom, je pa lahko tudi orodje, s katerim prikriva svoja čustva. Veliko telesnih dejavnosti poteka brez naše volje. Tomorijeva (1990) navaja, da sta predstava o lastnem telesu in telesna podoba duševna slika človekove zunanje podobe.

Na tem mestu bi se rada navezala tudi na anksioznost, saj imajo osebe z visoko stopnjo anksioznosti običajno slabo samopodobo in se zelo boje neuspeha.

Spielberg (1970 v Lamovec, 1994) je podal teoretični okvir za preučevanje anksioznosti. Razjasnil je lastnosti anksioznega stanja in anksioznosti kot osebne poteze ter značilnosti stresnih pogojev, ki vsebujejo različno stopnjo anksioznega stanja pri osebah z različno nagnjenostjo k anksioznosti. Osrednje mesto priznava kognitivni oceni situacije, kot tudi kognitivnim in motoričnim procesom, ki delujejo kot obrambni mehanizmi in tako zmanjšujejo anksioznost.

Sodobni avtorji (npr. Epstein, v Lamovec, 1994) menijo, da anksioznost lahko izvira iz treh različnih vzrokov:

1. Primarna premočna stimulacija: senzorna preobremenjenost, ki jo spremlja občutek preplavljenosti z dražljaji.
2. Kognitivno neskladje: vključuje težave pri diskriminaciji dražljajev, ki jo spremlja nezmožnost integracije podatkov v smiselno celoto. Izvor anksioznosti je tu v neskladju med pričakovanjem in stvarnostjo.
3. Nezmožnost reagiranja: vključuje vse situacije, kjer se vzburjene težnje ne morejo izraziti.

Mnogokrat je težko motivirati udeležence in jim vnaprej razložiti, kaj pričakujemo od posameznika, ki se je znašel v skupini. Težko si je predstavljati tisto, česar še niso izkusili, sploh, če je to nekaj, kar je treba dejansko narediti, biti aktiven, gibati. Mnogokrat predlagam gibajočemu, da tvega, da se giba, da pleše, da izkusi, da razume nekaj s telesno izkušnjo. Seveda obstaja vrsta predpogojev za realizacijo – skupina, v kateri se počuti dovolj varnega, skupina, ki ga sprejme takega, kot je, in s katero želi deliti tisto, na kar ponavadi nismo pozorni – počutje v lastnem telesu. Ob tem, ko posameznik giba, tudi ustvarja, raziskuje, s svojim telesom se podaja tja, kamor ga vodi občutenje danega trenutka.

Kosova (1982) trdi, da izrazni gibalec z gibanjem izraža posplošene oblike čustvovanj, občutenj in odnosov iz vsakdanjosti. Pravi tudi, da izrazni gib ni enak vsakdanjim gibom, saj ga gibalec – plesalec svobodno oblikuje. Gibalec na primer napetost občuti kinestetično, z občutenjem v telesu, gledalec pa jo zazna z vidom.

Langerjeva (1973, v Kroflič, 1999) piše, da je že kretnja oziroma gesta po besedni opredelitvi izrazni gib, ki je zelo pomemben v funkciji samoizražanja. Sam gib je pravzaprav izraz, simptom za določeno čustvo.

Govorjena beseda jasno oblikuje misel, izražen gib pa se navadno nanaša na počutje in čustva ter je spontan. Govorimo o gibanju kot svobodni simbolični obliki izražanja tako telesnih kot duševnih doživljanj. Lahko tudi rečemo, da znotraj gibalno-plesne oblike terapije pri osebah z duševno motnjo (tudi ansioznostjo) telo deluje kot sprejemnik, posredovalec in izvajalec ob sprejemanju različnih dražljajev in odzivanju nanje.

Na tem mestu se sprašujem, kaj bi lahko bili vzroki za zavrnitev 3. raziskovalnega vprašanja, saj rezultati primerjalnega ocenjevanja za oceno nivoja anksioznosti niso pokazali pričakovanega izboljšanja pri obravnavani pacientki.

Po temeljitem razmisleku in pogovoru s klinično psihologinjo ugotavljam, da je razlogov za to lahko več. Prvi je lahko ta, da je bil vprašalnik STAI (State – trait anxiety inventory, 1983) izpolnjen nekaj dni po zaključenem 9. gibalno-plesnem srečanju in ne neposredno po njem. V tem času je bila pacientka že odpuščena v domače okolje, medtem ko je prvo ocenjevanje potekalo v času njene hospitalizacije. Mnogokrat je za ljudi z izkušnjo duševne motnje po (pogosto) dolgem hospitalnem zdravljenju vrnitev v domače okolje stresno. Spielberg (1970, v Lamovec, 1994) med drugim opredeljuje nekatere pojme, ki se pojavljajo v zvezi z anksioznostjo. Pravi, da naj bi z besedo »stres« označevali objektivne lastnosti situacije, to je, zunanje dražljajske pogoje, ki vsebujejo določeno mero objektivne nevarnosti. Situacijo, ki jo označimo kot stresno, večina ljudi doživlja kot ogrožujočo. Grožnja pa naj bi se nanašala na subjektivno zaznavo neke situacije kot nevarne, kar je odvisno od posameznikove osebnosti in preteklih izkušenj.

Naslednji razlog za zavrnitev tretjega raziskovalnega vprašanja pa je lahko ravno pozitivno spremenjen odnos do telesa obravnavane pacientke, ki ga je pridobila s časom trajanja gibalno-plesnih skupinskih terapij. Skozi terapevtska srečanja se je naučila prepoznavati nekatera svoja telesna doživljanja, občutja, kar na začetku ni prepoznala in je zato zanikala.

Eden od razlogov je morebiti tudi ta, da je bila raziskava časovno omejena na prvih 9 tednov obravnave. Obravnavana pacientka je še nekaj tednov po odpustu iz bolnišnice enkrat tedensko prihajala tako na skupinsko gibalno-plesno terapijo kot na individualno psihoterapijo. Mogoče bi ponovno ocenjevanje nekaj tednov kasneje pokazalo vzpodbudnejše rezultate.

Ob izbiri teme za raziskovalno delo sem si zastavila nekaj vprašanj, ki so me pozneje vodila skozi teoretični in empirični del specialističnega dela: kakšen je odnos do telesa pri posameznici, ki ima izkušnjo duševne motnje, kako se to odraža na njeni samopodobi ter na njenem duševnem zdravju, komunikaciji, socialni integraciji?

Pri delu z ljudmi z duševno motnjo, ki se vključujejo v skupinsko gibalno-plesno terapijo, pogosto opažam negativen odnos do sebe kot celote, se pravi tudi negativen odnos do svojega telesa. Z apliciranjem metode skupinske gibalno-plesne terapije pri osebah z izkušnjo duševne motnje lahko vplivamo na boljšo samopodobo posameznika, kar običajno privede do boljšega sodelovanja pri zdravljenju, osebnostni rasti in zadovoljstvu.

Tako se gibalno-plesna terapija kot razvijajoča se stroka mnogih priložnosti kaže kot nedvomno pomembna in potrebna v procesih zdravljenja in pomoči na različnih področjih.

Telo ni zgolj stroj, ki povezuje mišice, kite in kosti, ampak je tudi tisti del naše osebnosti, s katerim zaznavamo, občutimo, kažemo in sproščamo svoja čustva ter izražamo notranjo napetost. S telesom se torej gibamo, se z njim dotikamo in ljubimo, v njem uživamo, se z njim bojujemo in se v njem počutimo dobro ali slabo. Telo zato ni zgolj obleka naše zavesti, ampak je njen ključni in sestavni del. Telo je vir naših zaznav, občutkov in čustev, zato je smiselno, da stiku s telesom posvetimo nekaj svojega časa. Prav je, da kot gibalno-plesni terapevti pomagamo »do stika s svojim telesom« tistim, ki tega iz najrazličnejših razlogov ne zmorejo brez naše pomoči.

Želela bi poudariti, da je pričujoče delo zame osebno zelo pomembno, saj je potrdilo smiselnost dela z osebami z duševno motnjo tako na telesnem kot psihičnem nivoju. Sama raziskava pa utemeljuje tudi potrebe po nadaljnjem preučevanju učinkov skupinske gibalno-plesne terapije.

9. LITERATURA

1. Ammon G. (1982). Identitaet- ein Geschehen an der Grenze von Raum und Zeit. *Dynamische Psychiatry*, 15: 114-128.
2. Amon G. (1986). Humanstruktureller Tanz-Heilkunst und Selbsterfahrung (Človekov strukturalni ples kot zdravljenje in kot izkušnja). *Dynamische Psychiatrie*, 19 (4/5).
3. Ammon G. (1987). Schizophrenie-ein ganzheitliches Geschehen. *Dynamische Psychiatry*, 20: 1-23.
4. Ammon G. (1988). Das Borderline Syndrom-ein neues Krankheitsbild. *Dynamische Psychiatry*, 21: 339-368.
5. APA (1997). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV*. 6. natis. American Psychiatric Association, Washington, DC.
6. Bartenieff I. (1980). *Body movement: Copiong with the Environment*. Gordon and Breach Science Publishers, New York.
7. Boh B. (2006). *Metoda petih ritmov: študijska gradiva za študente podiplomskega študija Pedagoške fakultete – Pomoč z umetnostjo*. Št. leto 2006-2007. Ljubljana: Naravoslovnotehniška fakulteta.
8. Case C., Dalley T. (1992). *The handbook of art therapy*. Tavistock – Routledge.
9. Dalley T., (1984). *Art as Therapy; An introduction to the Use of Art as a therapeutic Technique*. Tavistock Publications, London, New York.
10. Erikson E. (1980). *Identity and the life Cycle*. New York: W.W. Norton & Company.
11. Finlay L. (1997). *The Practice of Psychosocial Occupational Therapy*. Sec. Ed. Stanley Thornes (Publishers) Ltd., United Kingdom.
12. Groleger U. (1996). *Samopodoba pri zdravih, depresivnih in vedenjsko motenih otrocih in mladostnikih*. (Podiplomski študij iz pedopsihiatrije, Uvodni seminar). Ljubljana: Medicinska fakulteta.
13. Gilroy A., Lee C. (1995). *Art and music: therapy and research*. Ruotledge. London.
14. Kobal D. (2002). *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
15. Kos N. (1982). *Ples od kod in kam (Zveza kulturnih org. Slovenije) v zbirki »Umetnost in kultura«*. Ljubljana: Zveza k.o. Slovenije.
16. Kroflič B., Godec D. (1992). *Ustvarjalni gib in plesna vzgoja za najmlajše*. Novo Mesto: Pedagoška obzorja.

17. Kroflič B. (1999). Ustvarjalni gib, tretja razsežnost pouka. Zbirka ALFA (2/99). Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
18. Laban R. (1984). A Vision of Dynamic Space. London: Falmer Press.
19. Laban R. (2002). Mojstrstvo gibanja. Ljubljana: Mestno gledališče ljubljansko.
20. Laban R. (1976). Choreutics, MacDonald and Evans, London, 1966. This book is also call The Language of movement: A Guidebook to Choreutisc, Annotated and edited by Lisa Ullman, Plays, Inc., Boston.
21. Lamovec T. (1994). Psihodiagnostika osebnosti II. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
22. Levy J. F., Pines J., Leventhal F. (1995). Dance and Other Expressive Art Therapies, Whwn Words are not Enough. London: Routledge.
23. Malchiodi C. A. (1998). The Art Therapy Sourcebook: art making for personal growth, insight, and transformation.. Los Angeles: Lowel House.
24. Maletić A. (1983). Pokret i ples. Zagreb: Kulturno prosvjetni sabor Hrvatske.
25. Moreno J. L., Moreno Z.T. (2000). Skupine, njihova dinamika in psihodrama. Inštitut Antona Trstenjaka.
26. MKB 10 (1995). (Urednica Daša Marovec Berger). 10. revizija. Ljubljana: Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije.
27. Možina M. (2004). Kako plesati življenje in kako živeti ples. Predstavitev plesa za razvijanje identitete. Zbornik prispevkov 1. študijskih dnevov slovenske krovne zveze za psihoterapijo. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
28. Možina M., Florjančič K. (2004). Ples za razvijanje identitete. Zbornik prispevkov 1. študijskih dnevov slovenske krovne zveze za psihoterapijo. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
29. Payne H. (1990). Creative movement and dance in groupwork. Winslow Press Ltd. United Kingdom: Telford Road, Bicester, Oxon.
30. Payne H. (1992). Dance Movement Therapy: Theory and Practice. London: Routledge.
31. Petek J. (2003). Faktorska analiza vprašalnika »Odnos do telesa«. Seminarska naloga. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
32. Petek J. (2006). Uporaba giba kot terapevtsko izraznega medija pri odvisnih od nedovoljenih drog. Magistersko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.
33. Pečjak V. (1987). Misлити, delati, živeti ustvarjalno. Ljubljana: DZS.
34. Podiplomski študijski program Pomoč z umetnostjo (2001). Ljubljana: Pedagoška fakulteta univerze v Ljubljani.

35. Praper P. (1999). Razvojna analitična psihoterapija. (druga, razširjena izdaja) Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo.
36. Ramovš J. (2000). Skupine in skupinsko delo. Inštitut Antona Trstenjaka.
37. Roth G. (2004). Potovanje do ekstaze. Ljubljana: Ara založba.
38. Rutten-Saris M. (1992). Porajajoči se jezik telesa. Assen: Van Gorcum and Comp. B.V.
39. Schmais H. (1999). Healing process group DMT, Am. Jour. of Dance Therapy (8).
40. Stanton J. (1992). An introduction to Dance Movement Therapy in Psychiatry. London: Routledge.
41. Spielberger D. (1983). STAI (State-trait anxiety inventory). Mind Garden, Redwood City, California, USA.
42. Stritih B. (1988a). Kdo je Guenter Ammon in kaj je bistvo njegovega dela. V: Randall R, Southgate J., Tomlison F. Skupinska dinamika v skupnosti ali ni treba, da so vaši sestanki tako neznosni. Ljubljana: ZKO Slovenije in VŠSD Ljubljana: 67-69.
43. Stritih B. (1988b). Nekaj misli o članku Guenterja Ammona . V: Randal R., Southgate J., Tomlison F. Skupinska dinamika v skupnosti ali ni treba, da so vaši sestanki tako neznosni. Ljubljana: ZKO Slovenije in VŠSD Ljubljana: 75-76.
44. Sullivan H.S. (1953)The interpersonal theory of psychiatry. New York: Norton.
45. Tomori M. (1990). Psihologija telesa. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
46. Tomori M., Zihelr S. (1999). Psihijatrija. Ljubljana: Medicinska fakulteta.
47. Trstenjak A. (1981). Psihologija ustvarjalnosti. Ljubljana: Slovenska matica.
48. Vogelnik M. (1996). Likovnost v skupini in umetnostna terapija. Koper: Vita
49. Vogelnik M. (2002) Teorija in praksa pomoči z umetnostjo – umetnostne terapije. Študijsko gradivo. Neobjavljeno.
50. Vogelnik M., Tancing S., Kroflič B. (1998). Pomoč z umetnostjo na področju zdravstva, socialnega varstva in šolstva. Koper: Znanstveno raziskovalno središče.
51. Waller D. (1993). Group interactive art therapy. New York: Routledge.
52. West P. (1984). Dance Movement Therapy. London: Jessica Kingsley Publisher.
53. Zapiski s predavanj »Teorija in praksa umetnostne terapije«, PeF, 2003, 2004.

Internetni viri:

1. AATA (2005) – <http://www.aata.com>
2. Gale Encyclopedia of Medicine (2002).
3. www. Plesritmova.net