



VKLJUČEVANJE KREATIVNOSTI V SVETOVALNO DELO

Pregled uporabe kreativnih pristopov v svetovalnem delu,
s poudarkom na delu z brezposelnimi osebami

Jasna Kovač, Peter Gabor

Zavod RS za zaposlovanje
projekt VKO NKT – Razvoj storitev vseživljenjske karijerne orientacije in
krepitev Nacionalne koordinacijske točke za VKO

Ljubljana, 2017



Kazalo vsebine

1. POMEN KREATIVNOSTI	3
2. KREATIVNOST IN SVETOVALNI PROCES	7
3. UPORABA UMETNOSTI V SVETOVALNEM DELU	10
4. UPORABA KREATIVNIH PRISTOPOV V KARIERNEM SVETOVANJU	15
5. LITERATURA	32

UVOD

Človek v stiski, naj bo to brezposelnost ali kakšna druga težava v življenju, pogosto deluje samodestruktivno. Težava, s katero se sooča, se mu ne zdi izziv in poziv k spremembi. Občuti lahko jezo, strah, tesnobo, nezaupanje, žalost, nemir, sram, lenobo, krivdo, izgubo varnosti ipd. Začne se vrteti v istem krogu nefunkcionalnih vzorcev obnašanja, ki mu povzročajo le še več napetosti.

Vsak človek ima določeno količino življenjske energije. Če se ta energija ne pomika k ustvarjanju česar koli, se še naprej giblje, vendar postane destruktivna, ker nima priložnosti svobodnega gibanja. Zadušena energija, ki kroži znotraj nas, se tako izraža v različnih oblikah avto-destruktivnosti.

Za to, da nekaj spremenimo, je potrebno tveganje, rast, in zburjanje. Zapustiti moramo ustaljene vzorce razmišljanja in obnašanja ter stopiti na novo pot. Ena izmed najenostavnejših metod prebujanja je kreativni proces, s katerim lahko ponovno pridemo v stik s svojo izvorno – kreativno energijo.

Kreativnost je značilna za vse ljudi. Seveda ne more biti vsak glasbenik ali slikar, vsi pa smo lahko kreativni in izražamo naše edinstvene darove. Ko izgubimo stik z lastnimi zalogami moči in ustvarjalnosti, izgubimo tudi motiv za življenje in sposobnost soočanja s težavami in pritiski.

Človek, ki se znajde v kakršnikoli krizi ali pred pomembnimi odločitvami, za lažjo samorefleksijo, lažje sprejemanje odločitev in njihovo udejanjanje, potrebuje obuditev zalog lastne ustvarjalnosti.

Kreativne metode v svetovanju se izkazujejo za potrebne in so s strani brezposelnih oseb zelo dobro sprejete ter učinkovite (npr. delavnica Drugače, delavnica Moja karierna zgodba, uporaba tehnik aktivacije svetovalnega procesa po modelu N. Amundsona ipd.).

1. POMEN KREATIVNOSTI

*»Ko ustvarjamo, se nam svetijo oči, besede se oglašajo v melodiji, lica zažarijo, lasje kot da se bolj svetijo«
C.P. Estes*

1.1. Kaj je kreativnost?

Izraz »kreativnost« je sinonim pojma »ustvarjalnost«. Ko govorimo o ustvarjalnosti kot o produktu človekove aktivnosti se izraz ustvarjalnost uporablja v svojem osnovnem pomenu. Ustvarjalnost kot proces pa imenujemo kreativnost, zato se v nadaljevanju teksta z izrazom kreativnost vedno nanašamo na proces ustvarjanja.

Kreativnost je sposobnost ustvarjanja novih idej, pojmov ali rešitev problema in novih povezav med obstoječimi idejami ali pojmi. Večina definicij kreativnosti izhaja iz iste predpostavke, da je kreativnost sposobnost ustvarjanja novega in drugačnega s povezovanjem obstoječega, morda na prvi pogled nerazdružljivega (Božac, 2014). V najširšem smislu kreativnost lahko razumemo kot spretnost in sposobnost znajti se v vsakdanjem življenju (Poštrak, 2007).

1.2. Vsi ljudje smo izvorno kreativna bitja

Živimo v času in v kulturi, kjer je umetnost ločena od vsakodnevnega življenja ljudi. V tem kulturnem kontekstu pogosto gledamo na glasbenike, plesalce, pisatelje in umetnike drugih vrst kot na ljudi, ki so z izobraževanjem dosegli visoko specializirano znanje in so v ekonomskem smislu uspešni v prodajanju svoje umetniške produkcije (Atkins in Duggins, 2007).

Vendar kreativnost ni domena določene skupine ljudi s specifičnimi lastnostmi oz. znanji. Ustvarjalen impulz je prisoten v vsakem posamezniku in prav vsaka človeška dejavnost je lahko ustvarjalna, če jo človek zazna in zmore živeti tako (Balan, 2012).

Veliko značilnosti kreativnosti (npr. intuicija, kreacija, živost, volja, energija, veselje, moč, občutljivost, fleksibilnost, kontakt in sočutje) lahko negujemo in stimuliramo z verovanjem v osebno kreativnost, osvobajanjem predsodkov, natančnim opazovanjem in radovednimi vprašanji. Kreativnost ni trenutek izven-zemeljske inspiracije, ki nas bo zadela kot strela, ampak je način življenja, način opazovanja sebe in stvari okoli sebe.

Če svoje kreativnosti ne čutimo, ali je ne moremo prebuditi, ne pomeni, da je nimamo, ampak, da je potlačena (Božac, 2014).

1.3. Ustvarjalna nemoč

Ustvarjalna nemoč, ki pesti večino odraslih ljudi, je priklenjena na dvig najintimnejšega, ki je bilo potisnjeno na dno. Ustvarjalno dogajanje zajame človeka pri koreninah, v temeljnih občutjih do sebe in sveta (Rebula, 1998).

Ustvarjati, izražati svojo enkratno vitalnost, je za mnoge ljudi pretežak napor. Ali se ga ne lotijo ali ga opustijo ob prvih navalih strahu ali pa v njem izgubijo preveč in propadejo. Dvig ustvarjalnosti je drzno tveganje, ki so ga že stare kulture povezovale z izzivanjem bogov in demonov – z nevarnimi in mogočnimi silami, ki jih je zelo težko krotiti in usmerjati v svoje dobro (Rebula 1998).

Ustvarjalnosti moramo pripisati tudi kohezivno moč, saj otroka in pozneje odraslega osredotoča na njegovo bistvo ter s tem vzpostavlja razmerje med vodilnim in podrejenim. Z dvigom najglobljega smisla torej ustvarjalna vitalnost zavlada iz središča, od koder usklajuje celotno osončje osebnosti. Osebno srečo lahko definiramo tudi kot ustvarjalno življenje iz trajne osredotočenosti na bistveno in enkratno v sebi in obenem kot sposobnost zavračanja ostalega (Rebula, 1998).

1.4. Pot do potlačene kreativnosti

Polni smo lastnih mej in kalupov, ki jih leta in leta gradimo kot obrambo. Kalupi vključujejo predsodke o nas samih, ideje in koncepte o tem »kako bi moralo biti« ipd. Predstavljajo oviro, ki nam onemogoča, da pridemo do sebe, da se avtentično izrazimo (Božac, 2014).

Če sledimo samo tistemu, kar že poznamo, bomo postali destruktivni, ker se bomo ves čas vrteli v istem krogu. Ta nam za neko obdobje sicer lahko sorazmerno dobro služi, vendar samo za kratek čas. Življenje od nas zahteva rast, zburjanje in kreativnost. Za kreativnost pa je potrebno tudi tveganje. Tveganje, da zapustimo ustaljene obrazce razmišljanja in obnašanja in da poskušamo najti novo smer, si upamo stopiti na novo pot.

Obstajata samo dva načina življenja: kreativno ali destruktivno. Če se naša energija ne pomika proti ustvarjanju, se bo še naprej gibala, vendar bo, ker ne bo imela priložnosti svobodnega gibanja, postala destruktivna. Energija ne izgine, niti ne ugasne, vendar le menja svojo obliko. Energija ne more čakati, ker ima potrebo, da se izrazi. Če se izmikamo temu, da jo izkoristimo, bo še naprej krožila znotraj nas. Zadušena energija ne bo imela druge možnosti, kot da se preusmeri v svoj drugi pol, postane destruktivna in se oblikuje v obliko depresije, besa, avtodestrukcije, bolečine ipd. (Božac, 2014).

Zato je potrebno avtodestruktivno silo v naši notranjosti ozavestiti in jo preoblikovati. Pot do kreativnosti ni lahka. Zahteva napor, saj moramo na poti do kreativnosti opustiti veliko stvari in odložiti nepotrebno breme, ki ga nosimo s seboj. Ena izmed najenostavnejših metod prebujanja kreativne energije je kreativni proces, s katerim lahko ponovno pridemo v stik s svojo izvorno energijo. S pisanjem, slikanjem, plesanjem, meditiranjem, stapljanjem s čisto naravo...imamo priložnost enostavno in spontano oživiti kreativne procese in jih zaživeti (Božac, 2014).

1.5. Zaupanje v kreativni proces

Če se prepustimo našemu kreativnemu vodstvu smo v varnih rokah. Čeprav velikokrat izgleda noro, nelogično, tudi nasprotno zdravemu razumu, se naposled pokaže, da je ravno ta korak iz poznanege pomenil pravo smer. Če se prepustimo svoji kreativnosti, smo lahko mirni in z vedrino opazujemo proces, ki se odvija v nas ter ob tem odkrivamo nove poti. Kreativnost ve, kam gre, čeprav nam je pot malokrat jasna (Božac, 2014).

Ko se prepustimo temu, kar se dogaja, ko plešemo, slikamo, ustvarjamo, ko ne nadzorujemo gibanja, načina hoje...,ko dovolimo notranjemu vodstvu, da nas vodi, se prepustimo njegovi modrosti, se prepustimo temu kreativnemu procesu, takrat izginejo vse prepreke in vstopimo v nepoznano sfero. Takrat nastopi kaos. Morda je ta kaos zastrašujoč in ga je težko vzdržati, vendar ravno takrat nič ni nemogoče. Ravno v kaosu se ustvari možnost za novosti. To je osvobajajoči občutek odhoda v neznano, v nepredvidljivo, ko se prepuščamo brez strahu, saj verjamemo, da nas bo nepoznano odpeljalo na pravo mesto (Božac, 2014).

1.6. Stanje toka kreativnosti

Kvantni fizik Bohm (Balan, 2012) je kot bistven element ustvarjalnega delovanja izpostavil pomen »resničnega zaznavanja«. Večina našega delovanja temelji na preteklih izkušnjah in iz njih izhajajoče vednosti, pri tem pa zamujamo nepredvidljivo živost danega trenutka. T.i. mehansko zaznavanje onemogoča ustvarjalno oz. resnično zaznavanje, ki je mogoče le takrat, kadar je človek dejansko prisoten v sedanjosti in se v njej zmore odzvati čim bolj spontano; brez rigidnega predpostavljjanja, strahu pred neznanim, vnaprejšnje samocenzure, pozorno in senzibilno.

S tem se ujema koncept čuječnosti – nepresojajočega zavedanja sedanjega trenutka. Ko smo čuječni, se zavedamo svojega trenutnega doživljanja, ne da bi ga poskušali spremeniti ali mu ubežati. V vsakdanjem življenju nam čuječnost omogoča, da smo prisotni v trenutku in imamo poln stik s seboj ter z okolico (Košak, 2009). Opazujemo svoje misli, čustva in druge kognitivne, emocionalne ter telesne pojave s položaja nepristranskega opazovalca, brez poskusov, da bi jih spremenili ali se jim izognili (Černetič, 2005). Za razvijanje čuječnosti nam lahko služi meditacija. Med meditacijo namreč aktivno in namerno usmerjamo pozornost na različna področja svojega doživljanja in s tem tudi poglobljamo stik s seboj.

Pri uporabi umetnostih medijev je prisotnih mnogo čutnih in zaznavnih kanalov, kar nas osredotoča na prostor in čas, v kateremu se nahajamo. Postanemo bolj pozorni, zavestni, prisotni v trenutku in v telesu, kar pripomore k resničnemu zaznavanju. Ob izvajanju umetniških aktivnosti se dvigne raven endorfinov, kar vpliva na boljše počutje ob ustvarjanju. Ob tem se lahko pojavi ustvarjalni tok/zanos, ki je posebno stanja uma, ki se pojavi, kadar se neki aktivnosti popolnoma predamo. Za stanje zanosa je značilno (Csikszentmihaly, 2008):

- Ravnovesje med izzivom in sposobnostmi (aktivnost, ki jo izvajamo ni niti prelahka niti pretežka).
- Jasni cilji (točno določena pričakovanja, jasna pravila in dosegljivi cilji).
- Popolna osredotočenost (visoka stopnja pozornosti, ki je usmerjena na ozko področje delovanja).
- Občutek osebnega nadzora (nad situacijo ali aktivnostjo).
- Izguba samozavedanja (ki je posledica aktivnosti in zavedanja aktivnosti).
- Spremenjeno doživljanje časa (spremeni se subjektivno zaznavanje časa).
- Dejavnost, ki vsebuje notranje nagrajevanje (zadovoljstvo izhaja iz izvajanja aktivnosti same).
- Avtoteličnost izkušnje (zaznavanje aktivnosti, kot da bi se izvajala sama po sebi).

V stanju zanosa čas mineva ravno prav hitro; ne prehitro in ne prepočasi. Ob tem lahko občutimo, da smo eno s tem trenutkom, občutimo stanje sreče, lepote in estetike. Stanje zanosa se običajno pojavi med opravljanjem najljubših aktivnosti ali med delom, redkeje pa med prostočasnimi aktivnostmi. Za doživljanje zanosa so tako po navadi potrebne aktivnosti, ki imajo določen cilj in pravila, kjer se zahteva vlaganje energije, napora in določene spretnosti. Najpogosteje se pojavi ob aktivnostih, katerih primarni namen obstoja je zagotavljanje pozitivne izkušnje (npr. igra, umetnost, šport ipd.). O občutenju zanosa pogosto poročajo prav športniki, glasbeniki, umetniki ipd.

Izkušnja kvalitete toka ustvarjalnosti je transformacijsko terapevtska (Balan, 2012). Ko se je posameznik sposoben odpreti ustvarjalnemu raziskovanju in je njegovo delovanje pozitivno sprejeto, se mu razpre tudi izkustvo sreče in osebnostne moči. Ob tem se ustvarja zavedanje, da dela dobro, da je sam sposoben najti ustvarjalne rešitve in da se lahko kljub strahu podaja v neznano, kjer se bo srečal z novimi ustvarjalnimi izzivi. Iz tega vidika je izkušnja toka lahko opogumljajoča za načrtovanje in lotevanje aktivnosti v prihodnosti.

Potencial ustvarjalnega procesa je torej točno v simboliki dinamike vsakdanjega življenja – ustvarjalne strategije, ki jih človek uporablja v kreativno terapevtskem procesu, je z zavedanjem mogoče aplicirati na situacije, ki jih izkušamo v svojem življenju (Csiksentmihalyi, 2008; Schuller, 2008 v Balan, 2012).

1.7. Kreativni proces in čustva

Čustveni procesi so bistvena komponenta pri doživljanju in ustvarjanju umetnosti. Zelo poznan učinek v umetnostni terapiji je učinek katarze. Klient izrazi svoje tegobe, neprijetne izkušnje, bolečine v umetnostnem delu. Pri tem jih ponovno doživlja, kar povzroči sprostitvev. Napetost popusti, duševno zdravje se obnovi ali popravi (Pečjak, 1987, v Balan, 2012).

V varnem okolju nam umetnost pomaga podoživeti prekinjene in nedokončane čustvene procese, saj smo s tem potlačili dele izkustva o sebi. Ne-zaokroženost teh procesov je navadno bistvena za emocionalne, psihične in osebne motnje. Na podlagi njih si ustvarimo podobo o sebi, ki ni več skladna s potrebami organizma. Dovršitev čustvenih procesov je po tem modelu bistvo psihološkega zdravljenja. Čustva se prepoznavajo kot sila, ki nas poganja izza misli, z vedenji, prepričanji in skrbjo zase. Naše nefunkcionalne aktivnosti, obnašanja, navade in čustva iz preteklosti – ki pa so aktivna sila v naši psihi, so skupaj s sedanjimi reakcijami – lahko občutene, mobilizirane, varno sproščene in razumljene. Primarno je dopuščanje in sprejetje vseh čustev, ki jih s pomočjo medija manj cenzuriramo in v varnem okolju lažje občutimo, šele nato lahko nastopi njihova sprostitvev in integracija. Čustveno izražanje, ko mu sledi integrativna aktivnost, se odraža z večjo povezanostjo z jazom in z jasnejšim, bolj direktnim odnosom do ljudi okrog nas (Pearson in Wilson, 2009, v Balan, 2012).

2. KREATIVNOST IN SVETOVALNI PROCES

»Poglavitna naloga zdravnika je prebuditi zdravnika v posamezniku samem«

Albert Schweitzer

2.1. Svetovalno delo je že v osnovi kreativno delo - konstruktivistični pristop h kariernemu svetovanju

Frey (1975, v McMahon in Patton, 2006) opredeljuje svetovanje kot »kreativno dejavnost znotraj katere klient in svetovalca združujeta svoja sredstva z namenom da ustvarita nov načrt, razvijeta drugačne obete, oblikujeta alternativna vedenja, začeta novo življenje«. Definicija se sklada s konstruktivističnimi pristopi h kariernemu svetovanju, kjer je glavni cilj sodelovalnega procesa klienta in svetovalca, konstruiranje prihodnjih zgodb za klienta.

V konstruktivistični teoriji kariernega svetovanja je kariera holističen koncept, v katerem sta delo in osebno življenje neločljivo prepletena. Posameznik je ekspert lastnega življenja, ki aktivno konstruira svojo kariero.

Konstruktivizem izhaja iz kontekstualnega pogleda na svet, v katerem je »realnost« dogodkov konstruirana preko razmišljanja posameznika. Posameznik je odprt sistem, ki je stalno v stiku z okoljem in ki išče stabilnost preko stalnih sprememb. Poudarek je na procesu, ne na izidu oz. rezultatu.

Kreativnost v kariernem svetovanju je le eden izmed konstruktivističnih pristopov h kariernemu svetovanju. Na Zavodu RS za zaposlovanje, je v uporabi svetovanje po modelu Amundsenovega »aktivnega sodelovanja« in nekaj pripomočkov, ki spodbujajo narativno svetovanje oz. svetovanje s pomočjo pripovedovanja zgodb (delovni zvezek Moja karierna zgodba, vprašalnik karierne zrelosti, lestvica karierne prilagodljivosti).

Več o konstruktivizmu v karierni orientaciji si preberite v gradivu »Teorija izgradnje kariere«, v kateri najdete razlago osnovnih pojmov teorije in vodila za karierno orientacijo.

2.2. Uporaba kreativnosti v svetovalnem procesu

Strokovnjaki že dolgo uporabljajo t. i. ustvarjalne pristope pri mnogih oblikah svetovalnega in terapevtskega dela z različnimi uporabniki (Poštrak, 2007).

Pri uporabi kreativnih pristopov v svetovalnem procesu, izhajamo iz izhodišča, da je ustvarjalnost zaloga moči, ki jo posameznik potrebuje za obvladovanje lastnega življenja, pa trenutno te moči ne čuti. Svetovalca torej osebi pomaga pri odkritju stika z lastnimi ustvarjalnimi potenciali. Pri tem se je potrebno zavedati, da svetovalca ni vlogi razsodnika, kaj je ustvarjalno, temveč to ugotavljamo skupaj z osebo, s katero delamo.

Hkrati ustvarjalne pristope v svetovalnem delu uporabljamo kot obliko komunikacije, še posebej v primerih, ko so druge oblike komunikacije iz kakršnihkoli razlogov otežene.

Različni umetniški in ustvarjalni mediji pritegnejo k ustvarjanju tudi ljudi, ki sicer niso navajeni aktivnega oblikovanja lastnega procesa učenja, ustvarjanja in razvoja. Varen prostor umetnostnega medija spodbuja odprtost do izkustva in doživljanja. V njem se učimo izstopiti iz omejitev. Učimo se ustvarjalne naravnosti in spontanosti. Preko umetniškega izražanja smo

izzvani pokazati se »goli«, takšni kot smo, avtentično tukaj in sedaj in kot takšni smo sprejeti. Spoznavamo sebe, učimo se sprejemati takšne kot smo in zaupati vase. V ugodnih okoliščinah se čutimo bolj svobodne za lasten izraz.

Nekateri posamezniki so sposobni popolnoma ozavestiti določene težke izkušnje šele takrat, ko jih ustvarjalno predelujejo. S takšnim predelovanjem postanejo bolj odprti za svoje doživljanje in ga lažje sprejemajo. Omogoči jim, da vsaj simbolično obvladujejo svoje doživljanje, namesto da bi doživljanje obvladovalo njih.

Potrebno se je zavedati, da je kreativnost v svetovanju več kot zgolj uporaba novih tehnik. Tehnike so kreativne strategije, ki izvirajo iz določene teoretične podlage, ki jo morajo svetovalci poznati. Zato zgolj aplikacija katerekoli tehnike ne more biti učinkovita, da niti ne govorimo o tem, da ni etična, če svetovalec ne pozna pripadajoče teorije, iz katere izhaja določena tehnika. Pomemben vidik uporabe kreativnih intervencij je tudi primerna umeščenost tehnik in »udobnost« klienta s predlaganimi tehnikami (Murray in Rotter, 2002, v: McMahon in Patton, 2006).

Spoštljiv, reflektiven pogovor s klientom je torej lahko bolj kreativen kot ponavljajoča in mehanicistična, nepazljiva in nespoštljiva uporaba kreativnih tehnik. Zato se pri vključevanju kreativnosti v svetovalni proces vedno soočamo s vprašanjem, kako ujeti kreativnost posameznika – tako klientovo kot svetovalčevo kreativnost. Čeprav so tehnike v nekaterih situacijah v pomoč, niso vedno popoln odgovor.

Pri vključevanju kreativnosti v svetovanje je bolj kot same tehnike pomemben dinamičen kreativen proces. Ni pomembno, kaj ustvarjamo, pomembno je, da ustvarjamo. V procesu kreacije se zgodi nekaj, kar presega našo zavest. Ne obremenjujemo se s tehniko, znanjem, ovirami, ampak iščemo izhod, nove kombinacije in načine. Sledimo nepoznanemu in novemu.

Z uporabo kreativnosti torej poskušamo spodbujati ustvarjalnost posameznika, da bi se oseba bolje spoznala, prišla v stik s svojo notranjostjo in okrepila svoje moči za ustvarjalno delovanje v življenju. Pri tem lahko uporabljamo kreativne tehnike ali pa tehnike ekspresivne umetnosti.

2.3. Izhodišča za svetovanje po vzoru N. Amundsona

Spremembo pri klientu je mogoče pričakovati le v svetovalnem odnosu, kjer je svetovalec prisoten tako profesionalno kot tudi s svojo osebnostjo. Svetovalec ustvarja klimo sprejemanja, ki klientu daje občutek, da mu je mar zanj. Pomemben je prostor, razpored stolov, drža, pozornost svetovalca. Klasična razporeditev s pisalno mizo med svetovalcem in klientom ni priporočljiva.

Teoretična ozadja modela (Gogala, 2009):

- KONSTRUKTIVIZEM: ljudje konstruirajo realnost na svoj način. In se vedejo in čustvujejo na podlagi lastnih konstruktov.
- »NARRATIVE« - pripovedovanje zgodb: Konstrukte sogovornika najbolje spoznamo na podlagi zgodb, ki nam jih pripoveduje.
- HUMANIZEM (Rogers): pokazati ljudem, da so nam pomembni, da nas iskreno skrbi za njih. Trem načelom rogerianskega svetovanja – empatiji, iskrenosti in brezpogojnemu pozitivnemu vrednotenju je dr. Amundsen dodal še fleksibilnost.
- »HERMENEUTIC NARRATIVE« in konfrontacija z realnostjo (če so vse konstrukti, kaj je pa potem resničnost?): nasprotja in navidezni paradoksi so značilnost njegovega pristopa. Nič ni samo črno belo.
- TEORIJE UČENJA: ljudje se učinkoviteje učijo iz izkušenj, ne iz teorije.



- TEORIJA PARADOKSA: načrtovana negotovost: kljub prepričanju, da smo na pravi poti, si je koristno pustiti možnost za spremembo, če je potrebna (fleksibilnost). »S« krivulja: včasih je potrebno narediti spremembo ravno takrat, ko nam gre dobro (in se vzpenjamo), da se pot ne bi nepričakovano obrnila navzdol.

Meje med problemi v zvezi z zaposlovanjem in osebnimi, družinskimi ter ostalimi (življenjskimi) problemi niso nikoli jasne in čiste.

Klienti se s problemom ukvarjajo, preden pridejo na posvet (to, da pridejo na posvet, je eden izmed korakov na poti ukvarjanja s problemom), in so "uokvirjeni" v svojem gledanju na problem in njegovem razreševanju. Od svetovalca želijo "drugo mnenje", drugačen način "naslavljanja" problema, ki se jim zdi nepremagljiv. Veliko klientov si želi, da bi njihov problem namesto njih razrešil svetovalec. Svetovalci načeloma nočejo biti v vlogi "eksperta". Težišče njihovega dela je vzpodbujanje klienta, da v odnosu do problema vzpostavi novo perspektivo, ki omogoča uspešno razrešitev vsaj enega dela problema, pri čemer se opre na klientove notranje vire.

Vzpodbujanje vzpostavljanja nove perspektive je v veliki meri odvisno od uporabe imaginacije in kreativnosti. Svetovalci s svojo imaginacijo in kreativnostjo navdihujejo kliente k uporabi njihove imaginacije in kreativnosti pri razreševanju njihovega problema. Poleg pogovora o problemu, se klienti kot del procesa pridobivanja novih perspektiv naučijo uporabljati svojo intuicijo in vse svoje čute.

Predlagan način svetovalnega dela po N. Amundsonu vključuje:

- večjo kreativnost,
- večjo aktivnost svetovalca in svetovanca,
- bolj učinkovito rabo »prostora« med svetovalnimi srečanji,
- praktične domače naloge,
- raziskovanje preko interneta,
- zbiranje informacij med ljudmi,
- mreženje, itd.
- uporabo metafor
- risanje
- pisanje
- uporabo poezije
- vedenjske eksperimente.

3. UPORABA UMETNOSTI V SVETOVALNEM DELU

3.1. Zgodovina uporabe umetnosti v svetovalnem delu (povzeto po Gladding, 1992).

3.1.1. Starodavne kulture in umetnost

Že stari Egipčani (500 pr.n.št.) so opogumljali duševno bolne, da se udeležujejo koncertov in plesov. Verjeli so, da ljudje preko teh aktivnosti lahko sprostijo svoja čustva. Podobno so stari Grki uporabljali dramske in glasbene dejavnosti z duševno manj razvitimi osebami, kot pomoč za doseganje katarze in sprostitve. Pomembnost glasbe v življenju Grkov simbolizira grški bog Apolon, ki je bil hkrati bog glasbe in medicine. Platon in Aristotel pa sta pogosto govorila o vplivih glasbe na zdravje osebe.

Tudi Hebrejci so uporabljali glasbo in lirične verze za razvoj integriranih in zdravih odnosov. Tistim, ki so bili čustveno labilni, je glasba služila kot sredstvo pomirjanja, poleg tega bila glasba pojmovana kot opomnik za zavezniški odnos z bogom in z drugimi ljudmi. Psalmi so igrali pomembno vlogo pri čaščenju boga in ustvarjanju občutka skupnosti med religioznimi obredi. Podobno so v rimskih časih filozofi opominjali ljudi naj uporabljajo umetnost, da dosežejo zdravje in srečo. Verjeli so, da lahko pisma, prva oblika biblioterapije, olajšajo bolečino. Dokazi pričajo, da so Rimljani uporabljali zvok flaut in cimbal za odpravljanje melanholije in spodbujanje dobrega počutja.

Očitno je, da so starodavni zdravniki verjeli, da je moč v umetnosti. Spodbujali so ljudi, da izkusijo različne oblike kreativnosti, saj so bili prepričani, da ima ta proces pomemben pozitiven vpliv na njihova življenja.

3.1.2. Srednji vek in renesansa

V srednjem veku je glavni način zdravljenja čustvenih težav postala uporaba magije in vraževerja. Vseeno so umetniška dela in literatura ostala ohranjena v evropskih samostanih in so veljala za pomemben del v procesu zdravljenja. Zanimiv primer uporabe umetnosti v tistih časih je zdravljenje »tarantizma«; bolezni, ki naj bi jo povzročil ugriz tarantele. Verjeli so, da je edino zdravilo za to bolezen glasba, ki jo spremlja predstava s plesom, ki se imenuje tarantela.

V afriških, indijansko ameriških in azijskih kulturah so v nasprotju z evropsko kulturo kot vire zdravljenja v večji meri uporabljali glasbo, ples, slikanje in literaturo. Afriška glasba se je razvila v obliko z močnimi ritmi in zborovskim petjem, ki je pomagala zblížati skupnost.

Med obdobjem evropske renesance, so uporabljali umetnost v preventivnih in kurativnih dejavnostih zdravljenja duševnih težav, podobno kot v starodavnih kulturah. Leta 1621 je pisatelj Robert Burton, avtor knjige »Anatomija melanholije« govoril o vlogi imaginacije tako v primeru duševnih težav kot zdravja. Ena izmed njegovih premis je bila, da so posamezniki, ki so sposobni imaginacije, torej kreativni, bolj verjetno zdravi. Taki ljudje se lahko igrajo in smejejo in vidijo svoje življenje tako smešno kot tragično. Na ta način vzdržujejo bolj uravnotežen in realističen pogled na svet.

Integracija zdravja in umetnosti je bila ponazorjena v delu zdravnikov 17. stoletja. Tomasso del Garbo je svetoval svojim pacientom, da je eden izmed načinov, da se izognejo kugi ta, da obdržijo pozitiven pogled na svet in, da poslušajo glasbo. Pesniki v Angliji (npr. Robert

Southwell, John Donne, George Herbert) pa so prakticalirali meditacijo z namenom večje občutljivosti za notranje slike, ki so jih nato izrazili v verzih.

3.1.3. Od industrijske revolucije do 20. stoletja

V začetku industrijske revolucije v 18. stoletju, se je uporaba umetnosti v zdravljenju razširila. Reformatorji (npr. Philippe Pinel, Benjamin Rush, William Tuke) so poudarjali humano zdravljenje duševnih težav. Paciente so zdravili tako, da so jih poslali na oddihe na deželo, kjer so se vključili v individualno terapijo, delovno terapijo in ustvarjanje v umetniških dejavnostih, kot so branje, poslušanje glasbe in slikanje. V takem okolju je del svojega življenja preživel tudi Vincent van Gogh. Čeprav se je opisan pristop izkazal kot zelo učinkovit, je bil časovno potraten in drag, zato se ni dolgo obdržal.

3.1.4. Dvajseto stoletje in umetnost

V dvajsetem stoletju se je uporaba umetnosti v svetovanju drastično povečala. Eden izmed razlogov je delo Sigmunda Freuda, ki je prvi govoril o vplivu nezavednega, kar je raziskoval s sanjami in humorjem. Pomemben je tudi zato, ker je prvi postavil standarde za vključevanje umetniških konceptov v terapevtsko delo. V delih Dostojevskega, Sofokleja, Shakespeara, Leonarda da Vinci-ja, je našel inspiracijo za svoje teorije. Bolj kot njegovo formalno izobraževanje, so imela na nastanek Freudovih teorij vpliv dela, kot so Kralj Lear, Hamlet, Oedipus Rex, Bratje Karamazovi idr.

Delo Carla Junga (1965), še posebej raziskovanje uporabe univerzalnih arhetipov, kot so mandale, je prav tako približalo uporabo umetnosti raziskovalcem in inovatorjem v svetovalnem delu. V življenju je Jung veliko risal in slikal, portretiral svoje sanje v pisnih izdelkih in ilustracijah, ki jih je včasih izrezljal v les ali kamen. Čutil je, da je psihološko zdravje delikatno ravnovesje med zahtevami zunanjega sveta in potrebami notranjega sveta. Ekspresivna umetnost je zanj predstavljala pomembno pot do notranjega sveta občutij in slik. Nezavedno je zanj predstavljalo vir zdravja in transformacije. Preko Junga je torej umetnost in kreativnost postala bolj cenjena kot način razumevanja človeške narave.

Jacob Moreno (1923), ustanovitelj psihodrame, je spodbudil uporabo ponazoritvenih dejavnosti kot način predelave bolečine in doseganja ravnotežja. Razvil je nešteto psihodramskih tehnik, ki lahko pomagajo klientom k doseganju večjega samozavedanja in globokih uvidov. Vse njegove inovacije vsebujejo umetniško dimenzijo, med najbolj znanimi pa so:

- kreativna imaginacija, v kateri si udeleženci predstavljajo prijetne ali nevtralne prizore, ki jim pomagajo pri večji spontanosti;
- »sculpting«, pri katerem udeleženci neverbalno »postavijo« položaj telesa drugih v skupini, z namenom refleksije pomembne izkušnje v njihovem življenju s pomembnimi drugimi;
- monodrama, pri kateri udeleženci igrajo različne dele sebe;
- zamenjava vlog, pri kateri udeleženci dobesedno zamenjajo vloge z drugimi.

Poleg naštetih so imeli pomemben vpliv na razvoj uporabe umetnosti v svetovalnem delu tudi Abraham Maslow, Rollo May, Arnold Lazarus, Virginia Satir, Bunny Duhl, Peggy Papp, Cloe Madanes.

K večji uporabi umetnosti v svetovalnem delu je prispeval tudi razvoj teorij in načinov zdravljenja klientov po II. svetovni vojni. Psihatri in psihologi so poleg klasičnih pogovornih terapij, začeli razvijati nove pristope zdravljenja veteranov vojne. Ti pristopi so vključevali uporabo umetnosti – risanja in slikanja, glasbe in literature. Poleg vse večjega priznavanja vloge umetnosti v svetovanju, so bile prvič ustanovljena združenja umetnostnih terapevtov. V

šestdesetih letih prejšnjega stoletja so univerze prvič začele razpisovati izobraževalne programe za umetnostne terapevte.

3.2. Razlog za uporabo umetnosti v svetovalnem delu

»Pogosto rojeni iz notranjega in zunanjega kaosa, nesoglasja, konflikta ali pomanjkanja ravnotežja, so ustvarjalni produkti lahko način, kako ustvariti red, ravnati z jezo ali izgubo, rešiti problem, ko posameznik teži k ponovnemu vzpostavljanju ravnotežja.« (Owen Wilson)

V zadnjih petnajstih letih se je povečalo razumevanje koristnosti in vloge umetnostnega ustvarjanja za splošno zdravje in kakovost življenja ljudje ter družbe. Dognanja širijo uporabo umetniškega ustvarjanja kot komunikacijo, kot učno metodo, kot preventivo ali terapijo (posameznikom z najrazličnejšimi problemi oziroma motnjami). Pričajo, da umetniško ustvarjanje zadovoljuje osnovne potrebe po zaznavanju in gibanju, omogoča samouresničevanje v socialni interakciji, spodbuja izražanje in razvojno rast, pripomore k nastajanju, oblikovanju in učenju ustvarjalne naravnosti. Teoretiki so mnenja, da spodbujanje in razvijanje ustvarjalnost pripravlja otroke, mlade in odrasle na družbo 21. stoletja, kjer so fleksibilnost, ustvarjalnost, angažiranost in inovativnost zagotovo pomembne kvalitete za soočanje z izzivi vsakdana (Caf, 2008; Kroflič, 1999, v Balan, 2012).

Razlogov za uporabo umetnosti v svetovalnem delu je veliko:

- Večji stik s samim seboj in doseganje povezanosti z umom in telesom
Umetnost je primarno sredstvo pomoči posameznikom pri poti do večjega stika s samim seboj in doživljanju povezanosti med umom in telesom. Pogosto imajo ljudje, ki izkušajo takšne ali drugačne težave, popačen pogled na svoje telo ali pa svojega telesa ne uporabljajo na učinkovit način. Posledica te distorzije je oddaljevanje od realnosti in preprečevanje zdravilnim silam, da opravijo svoje. Carl Rogers je ta fenomen opisal kot »inkongruenca«; pojav, ki onemogoča rast in razvoj. Umetniške dejavnosti, kot so ples, glasba ipd., imajo potencial za pomoč posameznikom, da postanejo bolj integrirani in dosežejo večje zavedanje celote uma in telesa.

- Mobiliziranje energije
Umetnost v svetovanju vključuje energijo in proces. Večina umetniških dejavnosti zahteva sodelovanje in aktivnost. Aktivna vključenost posameznika, ki ima težave v proces svetovanja, pomaga pri kreiranju nove energije in deluje krepilno.

- Aktiviranje pozornosti
Vključevanje umetnosti v svetovalno delo aktivira pozornost. Umetniške dejavnosti, še posebej tiste, ki vključujejo vid ali sluh, omogočijo jasnejšo sliko težav in napredka, ki ga naredimo na poti do rešitve.

- Kreativnost
Uporaba umetnosti v svetovalnem procesu tako svetovalcu kot klientu odpre nove možnosti in rešitve.

- Boljše poznavanje samega sebe
Z uporabo določene zvrsti umetnosti (npr. gledališče, ples, lutke itd.) spodbujamo psihosocialne procese, ki prispevajo k osebni razvoju, gradnji identitete, povečanju socialnih kompetenc in razvoju socialne empatije. Omenjeno se doseže s povečanjem govorno-komunikacijskih spretnosti, z učenjem zaznavanja perspektive drugega, interpretiranjem samega sebe in svojega notranjega doživljanja (Balan, 2012).

- Povečevanje občutka lastne vrednosti

Zavedanje samega sebe je kvaliteta, ki navadno narašča s starostjo (Erikson, 1968; Jung, 1933; v Gladding, 1992). Vendar pa lahko večji stik z različnimi dimenzijami samega sebe, spodbudimo z uporabo umetnosti. Vidni, slušni ali drugi senzorni dražljaji v svetovalnem procesu omogočajo klientom da sami sebe drugače izkusijo. V atmosferi, ki je spontana in spodbuja tveganje, je klientom omogočeno eksperimentiranje z novimi in drugačnimi načini vedenja. Tako klienti dobijo občutek samozavesti in sposobnosti.

- **Konkretnost**

Klient z uporabo določenih učinkovitih aktivnosti, ki vključujejo umetnost, le te lahko konceptualizira in jih po potrebi ponavlja.

- **Vpogledi, uvidi**

Umetnostno ustvarjalni proces večja vpogled vase, osmišlja naš notranji svet, nam daje ogledalo in pomaga pri refleksiji lastnega osebnega smisla v življenju in okolju (Balan, 2012). Pomaga nam povezati se s seboj in posledično orientirati se v svetu in tako pomaga pri grajenju osebne identitete in njenem neprestanem spreminjanju.

Najpogosteje govorimo o uvidu svetovalca ali klienta. Pri tem eden ali oba, vidita situacijo v drugačni luči, kot sta jo videla pred svetovalnim procesom. Drugi vpogled pa je razvoj svetovalčeve občutljivosti o uporabi umetnosti v svetovanju, ki mu omogoča, da uporaba tehnik ne postane mehanicistična.

- **Socializacija in sodelovanje**

Sodelovanje v umetniškem ustvarjanju vpliva na grajenje odnosa in vzpostavljanje večjega samospoštovanja in prosocialnega vedenja.

- **Integracija uma, telesa in čustev**

Z izrazno umetnostjo se dotikamo vseh plasti našega bitja; uma, telesa in čustev, zato mnogokrat pravimo, da deluje integrativno (Balan, 2012). Spodbuja celovit čustveni, kognitivni, telesni, spretnostni, ustvarjalni in socialni razvoj. Umetnostno-ustvarjalni proces pomaga pri ozaveščanju in uravnoteženju čustev ter notranjih in zunanjih konfliktov (Balan, 2012).

3.3. Prednosti in omejitve uporabe umetnosti v svetovalnem delu

Prednosti:

- spodbujanje igrivosti;
- spodbujanje komunikacije;
- prepoznavanje več značilnosti posameznika in sveta;
- spodbujanje kolegialnega odnosa med svetovalcem in klientom;
- spodbujanje ekspresije pri introvertiranih posameznikih.

Možne omejitve so:

- Klientom, ki so po poklicu umetniki, morda uporaba umetnosti v svetovanju ne bo koristila, lahko je celo kontraproduktivna (Fleshman in Fryrear, 1981, v Gladding, 1992). Prvi razlog tiči v tem, da kreativen proces v terapiji lahko umetniki dojemajo kot delo, kar postane ovira. Drugi razlog pa je v tem, da klienti svetovanje in aktivnosti, povezane s svetovanjem, dojemajo kot ne-umetniške. Prav zato so lahko manj naklonjeni svetovalnemu procesu, ki ni visoko strukturiran in primarno ne temelji na kogniciji.
- Umetnost v svetovalnem procesu ni vedno toplo sprejeta tudi zaradi vsesplošnih napačnih prepričanj o umetnosti, ki jo pogosto povezujejo z duševno boleznijo. Čeprav je povezava popolnoma neutemeljena, vseeno pušča dvom in prispeva k nenaklonjenosti nekaterih posameznikov za sodelovanje v kreativnih dejavnostih.

- Nekateri posamezniki poročajo o izogibanju umetniškim dejavnostim, saj se bojijo, da bi jih aktivnost preveč prevzela (Ellis, 1988, v Gladding, 1992). Tak odnos je značilen za ljudi s preveč ohlapnimi mejami tega in s simptomi obsesivno-kompulzivnega vedenja.
- Mehanicistična uporaba tehnik.
- Strah, da bodo klienti postali preveč introspektivni, pasivni, kritični ali, da jih bo proces ustvarjanja preveč prevzel.
- Uporaba tehnik kreativne umetnosti na ne-terapevtski način. Veliko umetniških dejavnosti spodbuja izražanje čustev in pomaga klientom, da presežejo zgoj intelektualno razumevanje težavne situacije. Pri tem mora terapevt znati usmerjati sprostitvev emocij.
- Uporaba umetnosti v svetovanju na ne-znanstveni način.

3.4. Vloga svetovalca pri vključevanju umetnosti v svetovalni proces

Značilnosti kreativnih ljudi so odprtost do notranjih in zunanjih izkušenj, občutljivost, empatija, tolerantnost do nejasnosti, pogosto spraševanje »zakaj?«, pozitiven odnos do novosti, emocionalna izraznost, razvit domišljijski svet, otroška igrivost ipd. Tak naj bi bil tudi svetovalec, ki poskuša v svoje delo vključevati kreativnost. Te karakteristike svetovalcev se ujemajo tudi z nekaterimi svetovalnimi pristopi, kot je npr. socio-dinamično svetovanje (Peavy, 1992) in aktivno sodelovanje (Amunsdon, 2009).

Številni avtorji se strinjajo, da svetovalci niso dovolj pripravljeni za uporabo kreativnosti in/ali umetnosti v svetovanju, pogosto tudi zato, ker sami v svojem življenju niso dovolj kreativni.

Poleg osebnostnih lastnosti svetovalca je nadvse pomemben tudi udoben in estetski prostor, kjer poteka svetovanje. Npr., kreativnost lahko spodbudimo že s tem, da se iz pisarne preselimo na igrišče, uporabimo gibanje ipd.

Svetovalci imajo na razpolago vrsto priročnikov z aktivnostmi, ki spodbujajo vzpostavljanje stika z viri ustvarjalnosti pri klientu. Vendar je pomembno imeti v mislih, da so to le predlagane forme, ki jih mora svetovalec zapolniti z vsebino (Poštrak, 2007). Priporočljivo je, da svetovalec vsako tehniko najprej preizkusi na sebi. Preden uporabimo določeno metodo ali tehniko pa se vprašajmo:

»Kaj je namen določene aktivnosti?«

»Kaj želimo doseči z vpeljavo določene metode ali tehnike?«



4. UPORABA KREATIVNIH PRISTOPOV V KARIERNEM SVETOVANJU

Vse predstavljene metode in tehnike so le načini uporabe kreativnosti v svetovalnem procesu.

Resnična kreativnost svetovalnega procesa je prisotna v vsakem svetovalcu in jo lahko razvije samostojno.

Začetna točka je dražljaj (razglednice, fotografije, proza, poezija...), ki ga uporabimo na način, ki je najbližje nam in klientu.

Svetovalni proces – neformalen pristop z aktivnim sodelovanjem med klientom in svetovalcem, je ob tem najpomembnejši aspekt uporabljene metode/tehnike.

4.1. VIZUALNA UMETNOST V SVETOVALNEM DELU

»Če v sebi slišite glas, ki vam govori »ne znate slikati«, potem na vsak način slikajte in glas bo utišan.« (Vincent van Gogh)

Vizualna umetnost je definirana kot proces vizualne reprezentacije realnosti in vključuje slikanje, risanje, fotografiranje, kiparjenje ipd.

Vizualna umetnost so že od prazgodovinskih časov uporabljali pri spodbujanju razvijanja kulture in duševnega zdravja ljudi. Način, kako vizualno zaznavamo, je neposredno povezan s tem, kako razmišljamo in čutimo (Rhyne, 1973, v Gladding, 1992). Vizualna umetnost ima dolgotrajen učinek, ki pogosto navdihuje in se dotakne univerzalnih tem, kot so lepota, milost, harmonija, ravnotežje, ritem itn.

Ideja za uporabo vizualne umetnosti v svetovanju izhaja iz del Margaret Naumberg in Edith Kramer. Naumbergova je pojmovala vizualno umetnost kot ključno komponento v izobraževanju kot tudi sredstvo pri diagnosticiranju in terapiji. Kramerjeva je vizualno umetnost pojmovala kot sredstvo kontroliranja, upravljanja in integriranja destruktivnih impulzov in konfliktnih občutij.

Vizualna umetnost omogoča veliko pozitivnih učinkov za uporabnike:

- Dotakne se nezavednega in posameznikom pomaga izraziti svoje prikriti konflikte. Vizualna umetnost je bližje nezavednemu, ker so vizualne percepcije bolj arhaične kot kognitivno ali verbalno izražanje (Freud, 1923, v Gladding, 1992).
- Vizualna umetnost simbolizira občutja na unikaten in močen način. Izražanje svojih misli in občutij preko umetnosti je način za pozunanjenje stresnih dogodkov in preko tega priprava za zdravljenje.
- Vizualna umetnost ljudi navdihuje in jim pomaga, da postanejo bolj povezani s transcendentnimi vidiki in vidiki osebnostne rasti v njih. Klienti, ki si lahko preko slik, risb in skulptur predstavljajo, kaj so dosegli ali kaj bi lahko postali, bodo bolj verjetno strmeli k napredku in spremembi.
- Vaje in naloge v terapiji z umetnostjo so neogrožujoče. Kliente takoj vključijo in jim pomagajo najti cilje za svetovanje.
- Vizualno umetnost zlahka kombiniramo z gibanjem, pisanjem in meditacijo.

N. Amundson s svojim delo kaže na vrednost uporabe projektivnih metod v kariernem raziskovanju. Risanje, kot ena izmed aktivnosti, ki jo predlaga, je zelo močna in uporabna samoprojekcijska tehnika. Risanje imamo vsi ljudje v krvi, ne glede na to, ali se z risanjem ukvarjamo ali ne. Slika pove več kot tisoč besed: ko rišemo, rišemo tudi vsebine, ki jih težko ubesedimo. Ko rišemo, smo v večjem in tesnejšem stiku s samim seboj, tudi z nezavednimi deli nas samih, kot takrat, ko samo govorimo (Gabor, 2011).

Ko se odločamo za uporabo vizualne umetnosti, uporabljamo le najboljše materiale, da tudi tisti, ki niso najbolj sproščeni glede ustvarjanja, postanejo sproščeni in kreativni. Zagotovimo dovolj velik prostor, ki omogoča tišino in svobodo gibanja.

Odrasli so pogosto zadržani pri risanju/slikanju, saj navadno občutijo sram pri izražanju na tak način. Pri tem jim lahko pomagamo tako, da poudarimo, da ne iščemo umetniške slike, ampak umetnost uporabljamo le kot pripomoček za izražanje. Poudarimo, da ni pomemben končni izdelek, ampak izražanje in raziskovanje samega sebe.

Ko se odločimo za uporabo risanja v svetovanju, so nam lahko v pomoč spodnja splošna navodila (Gabor, 2011):

Stranki na kratko razložimo, zakaj risanje, npr.: Z risanjem boste samemu sebi dali določene odgovore na določena vprašanja«, v nadaljevanju pa:

- Jo vprašamo ali bo risanje v redu. Poudarimo, da ni potrebno, biti obremenjen z estetsko vrednostjo risbe.
- Pred samim risanjem jo poprosimo, naj najprej 3 – 5 minut samo čečka po praznem papirju (na ta način preklopi od racionalnega na ustvarjalni način delovanja, obenem se pa posledično sprosti). Povprašamo jo o občutkih in čustvih, ki so jo prevevali med čečkanjem in ali je njeno počutje sedaj kaj drugačno od predhodnega, ter kako je drugačno.
Na kratko podamo navodila za risanje.
- Povratnih informacij oz. interpretacij ni potrebno podajati, to ni namen metode; pomembno je samo, da se s stranko na kratko pogovorimo o narisanim oz. da jo vzpodbudimo, da risbo na kratko razloži sama sebi.
- Na kratko stranko povprašamo o občutkih / čustvih, ki so jo prevevali med risanjem in ki jo prevevajo ob narisanim.
Po končanem risanju stranko na kratko povprašamo o narisanim, poprosimo, naj nam na razloži, kaj je narisala in zakaj je to narisala tako, kot je oz. zakaj meni, da je narisala, kar je narisala na način, na kakršnega je narisala.
V smislu razjasnjevanja povedanega le – to parafraziramo, če je to potrebno.
Če opazimo kaj, kar izstopa, pa stranka tega ni ubesedila, to prijazno in mirno omenimo, najboljše v vprašalni obliki, npr.: »Opazil sem, da ... kaj menite vi o tem?«
- Če nam (iz tega ali onega razloga) ni do tega, da bi se s stranko pogovarjali o risbi, se ni potrebno pogovarjati o njej.
- Pri aplikaciji risanja v skupini je odločitev za predstavitev narisanega drugim udeležencem popolnoma prostovoljna, možno pa je seveda tudi to, da se moderator odloči, da udeležencev sploh ne bo pozval k javnemu predstavljanju narisanega.

Predlogi za uporabo vizualne umetnosti v kariernem svetovanju

- Čečkanje

Klienta povabimo, da nekaj minut čečka po praznem listu papirja. Čečkanje deluje sproščujoče in umiri misli glede nesposobnosti risanja.

- Črte občutkov

Včasih ljudje ne najdejo besed, da bi ubesedili svoja čustva, čeprav imajo morda močan občutek glede njih. Da čustva lažje ozavestimo in jih izrazimo, je v pomoč naslednja vaja. Svetovalec da klientu navodilo, da riše črte/linije, ki predstavljajo njegove občutke. Uporabi lahko različen material: markerji, barvice, akrilne barve, voščenke ipd. Črte/linije se razlikujejo v dolžini in obliki in iz tega lahko razberemo prevladujoče razpoloženje ali močnejše afekte.

- a. Ko klient nariše črte/linije se pogovarjamo o tem, kaj ob risbi čuti in kaj želi; kakšne črte naj bi nastale v prihodnosti.
- b. Z risanjem črt/linij lahko raziskujemo preteklost/sedanost/prihodnost, tako da si klient zamisli dogodek/občutje in začne risati črte/linije.

- Uporaba že objavljenih fotografij ali slik

Ta način uporabe vzbudi minimalno stopnjo anksioznosti pri klientih in vključuje umetniška dela, ki so jim blizu: slike iz revij, časopisov, knjig, čestitk in razglednic, posterjev, printov. Take »najdene« slike zagotavljajo odlično izhodišče za seznanjanje z načini komunikacije preko vizualne umetnosti.

- **Uporaba t.i. »sort cards«**

Uporabimo slike o hrani, o službah, o čustvih, o naravi, o hišah, o odnosih itd. Klienti najprej izberejo kartico, ki predstavlja njihovo življenje do sedaj, potem pa še kartico, ki predstavlja njihovo želeno zaposlitev / delovno življenje. Nato na podlagi izbranih kartic naslikajo ali narišejo sliko. Na ta način ozavestijo psihične vsebine, povezane z zaposlovanjem.

- **Risanje gore (Gabor, 2011)**

Posameznik na risbi gore (ki jo lahko nariše svetovalec ali on sam) z vrisanimi / označenimi nekaterimi postojankami, oz. stojišči, kot so npr. - od spodaj proti vrhu - kontemplacija, priprava, akcija, bazni tabor itd. označi, kje se trenutno nahaja v smislu iskanja službe / menjave službe / reševanja problema ipd. Sledi pogovor bodisi s svetovalcem bodisi z drugimi člani skupine (v primeru skupinske obravnave). Nato v povezavi s situacijo na sliki še nariše samega sebe (mogoče bo na nogah imel privezane uteži, mogoče se bo narisal ujetega na skalnati polički itd.).

- **Pisanje in risanje knjige življenja (Gabor, 2011)**

Pisanje in risanje knjige življenja je močna samoreflektivna in samoizpraševalna metoda. Klient dobi navodilo, da prepogne bel list papirja formata A4 in ga nato prepogne še enkrat. V nadaljevanju na naslovni strani napiše naslov knjige svojega življenja in še kaj v tem smislu. Na notranjih dveh straneh svoje življenje uredi, razdeli v poglavja (na kakršenkoli način, ki mu je blizu), še kaj dopiše, nariše ipd., na zadnji strani napiše ali nariše zelena / pričakovana prihodnja poglavja (želje, potrebe itd.) svojega življenja. Vključuje lahko besedila pesmi, riše, skicira itd.

Navodilo za pisanje in risanje knjige življenja

- Nekaj minut počakajte po praznem listu papirja
- Pogovor: Kako se počutite? Se počutite kaj drugače kot ste se pred čečkanjem? Kako drugače se počutite? Svetovanci poročajo o pozitivnih občutkih in čustvih: radost, sproščenost, veselje, umirjenost
- Prepognite beli list papirja formata A4 in ga nato prepognite še enkrat
- V nadaljevanju na naslovni strani napišite naslov svoje svojega življenja in še kaj v tem smislu,
- Na notranjih dveh straneh svoje življenje uredite, razdelite v poglavja (na kakršenkoli način, ki vam je blizu), še kaj dopišite, narišite
- Na zadnji strani napišite ali narišite tisto, kar si želite ali po čemer hrepenite v prihodnosti
- Vključujete lahko besedila pesmi, rišete, skicirate, karkoli si zaželite, da bi počeli (Amundson, 2009).

- **Risanje oken**

Klient nariše okno. Nato skozi to okno nariše pokrajino (lahko gleda noter ali ven). Sledi pogovor s svetovalcem o narisanim oknu in razgledu, ki sta pogosto povezana z izzivi in smerni v življenju.

- **Življenjska črta (Liebmann)**

Uporabljamo za ocenjevanje pomembnih obdobij v življenju in načrtovanje prihodnosti. Klientom pomaga pri raziskovanju vzorcev, razširjanju ekspresije in bolj učinkovitem načrtovanju prihodnosti. Služi lahko tudi kot oblika kvalitativnega ocenjevanja, ki stimulira svetovalni odnos.

Klient nariše ali naslika svojo življenjsko pot in karierne vplive, tako kot bi vrisal pot na zemljevidu do specifične destinacije. Kliente spodbudimo, da na poti skicirajo pomembne dogodke in izkušnje. Namen vaje je spodbuditi svobodno voljo pri ocenjevanju faktorjev, ki so na njih najbolj močno vplivali; omogočiti pregled nad preteklostjo, sedanostjo in prihodnostjo v eni sliki; klienti lahko dobijo občutek, kaj leži pred njimi, če ne bodo premislili svojih ciljev.

- a. »Želim, da predstavite svoje življenje kot zemljevid/načrt poti. Nekatere ceste so ravne in široke, druge so ozke in vijugaste. Nekatere so grbinaste, druge luknjaste, tretje gladke. Na poti so lahko blokade ali obvozi. Možno je, da so bile tudi vaše poti v življenju take. Ko narišejo, se pogovorimo o narisanem zemljevidu in dogodkih na njem. Kateri dogodki so bili pričakovani, kateri nepričakovani? Katere ljudi lahko povežemo s temi dogodki? Katerih občutij se spomnite?
- b. Začnite z risanjem poti, na kateri ste trenutno. Nato iz te poti narišite 3 poti, ki gredo iz glavne poti: najboljšo možno pot, pričakovano pot in najslabšo možno pot. Zraven vsake poti klient nariše simbole, ki predstavljajo idealno prihodnost, pričakovano prihodnost in najslabšo možno prihodnost. Po zaključku je čas za pogovor, katere korake je potrebno narediti, da bi lahko šel po najboljši možni poti.
- c. Življenjska črta. Na list papirja narišemo horizontalno črto, ki predstavlja povprečje. Nad črto klienti kronološko narišejo simbole pozitivnih, srečnih in opogumljajočih izkušenj. Pod črto pa narišejo negativne, nesrečne in boleče izkušnje.

- Risanje mostu

Za kliente, ki se soočajo s težkimi življenjskimi situacijami, vizualne reprezentacije situacije in možne rešitve lahko delujejo v smeri opolnomočenja. Klienti razdelijo papir na 3 sekcije. Na prvem delu klienti narišejo problem ali skrb, s katero se trenutno soočajo. Ko narišejo situacijo, na tretji del papirja narišejo, kako bi stvari izgledale, če bi bil problem rešen. Med tema dvema scenama narišejo ovire. Nato narišejo most čez ovire, ki zagotavlja povezavo med problemom in rešitvijo. Slika služi za pogovor o strategijah spoprijemanja, novimi vzorci obnašanja ipd.

- Risanje (poklicnega oz. zaposlitvenega) smisla življenja (Gabor, 2011)

»Prosim, nariši svoj splošni življenjski smisel oz. svoje splošno življenjsko poslanstvo. Nariši ga na način, ki ti je najbližji«. Nekateri rajši narišejo abstraktno, nekateri pa realistično risbo. Po risanju je priporočljivo, da udeležence prosimo, da svoj življenjski smisel opredelijo, ga zapišejo še v kratkem stavku. S poudarkom na tem, da naj stavek ne bo predolg. Na ta način sta pokrita oba pola spoznavanja, tako iracionalni kot tudi racionalno verbalni. Po vaji stranki lahko zastavimo nekaj kratkih vprašanj, s čimer ji pomagamo, da se zave določenih dogajanj (glej zgoraj, v tabeli). Občutki, čustva, doživljanja, ki jih posamezniki doživljajo ob risanju življenjskega poslanstva, so prijetna, npr. »toplota, radost, svoboda, igrivost, mir, sreča, ljubezen, hrepenenje« itd.).

- Risanje zemljevida življenja (Peavy, 1997)

Vzamemo list papirja in svetovanca naprosimo, da naj si ta prazen list papirja predstavlja kot njegovo trenutno situacijo/prostor. Nato ga prosimo, da nekje na listu nariše majhen krog in ga poimenuje »Jaz«.

Nato začnemo z vrisovanjem stvari, ki imajo zanj pomen v situaciji s katero se sooča. Narišemo izkušnje, dogodke, ljudi, odnose, potrebe, glasove, ovire, možnost in informacije.

Zemljevid lahko postavimo za praktično katerokoli področje v življenju: zemljevid življenja, zemljevid problema, zemljevid odnosa, zemljevid kulture, zemljevid moje družine, zemljevid prihodnosti.

- Postavljanje zemljevida prihodnosti

Nariši velik krog in se postavi vanj. To je tvoj svet.

Nekateri ljudje si predstavljajo več možnosti za prihodnost, nekateri samo eno. Kaj si ti predstavljaš ali sanjaš o, ko pomisliš na prihodnost, ki bi si jo želel?

Nekje v tvojem prostoru napiši ali nariši nekaj o svoji prihodnosti. Če imaš več idej, katera se ti zdi najboljša in najbolj privlačna?

Kdo so pomembni ljudje v tvojem življenju, ki bi ti lahko pomagali k napredku in prihodnosti, ki so jo predstavljaš? Postavi jih v krog.

Kateri so pomembni koraki do prihodnosti? Postavi jih v krog.

Kaj misliš, da te ovira na poti do zelene prihodnosti? Napiši/nariši.

Kakšno bo tvoje življenje, če prideš do prihodnosti, ki si jo želiš? Lahko to označiš (narišeš, napišeš) v svojem prostoru?

Ali je kakšna stvar, ki jo moraš narediti, ali se je naučiti, preden se lahko premakneš v željeno smer?

- **Obris telesa**

V paru na velik kos papirja obrišemo silhueto druge osebe (list v velikosti človeka je prepognjen na pol, obrisuje se samo en zunanji del telesa od glave do pet, nato se še vedno prepognjen list razreže in nato razgrne). Namen ustvarjanja je začutiti telo in njegove dele prikazati na vizualen način, skladno s tem, kar čutimo o/v posameznem delu telesa. Pomaga, če se pred ustvarjanjem uležemo na izrezano figuro, zapremo oči in skušamo začutiti svoje telo in občutke v njem. Izrezano človeško figuro nato postavimo/zalepimo na večji kos kartona. Ustvarimo/umetniško izrazimo lahko tudi svoj notranji svet in sicer tako, da odgrnemo izrezano človeško figuro in pobarvamo/narišemo/oblikujemo še notranji/skriti del sebe. V tem primeru zunanji del predstavlja osebo, kakršna se želimo predstaviti/se predstavimo navzven.

4.2. **LITERATURA V SVETOVALNEM DELU**

»Zdi se mi, da bi bilo koristno, če bi vsak človek povedal o svojem življenju vse, kar more. Nikakor ne zato, da bi se razkazoval po vlačugarsko, tudi zato ne, da bi pisal povesti ljudem v poduk in zabavo temveč edinole zato, da se razgleda sam po prostranih poljanah svoje duše, da sega mukoma in trepetoma iz prepada v prepad svojega bitja, da išče dna.« (Ivan Cankar)

Eno izmed najmočnejših sredstev za razumevanje človeškega življenja lahko najdemo v besedah pesnikov in pisateljev. Terapevtska uporaba literature oz. biblioterapija je namenjena pomoči ljudem pri vzpostavljanju kontrole nad življenjem in situacijami preko identifikacije z drugimi in iskanjem rešitev, ki so unikatne in univerzalne.

Pri srečanju bralca z literarnim delom pride do številnih procesov estetske in druge narave, ki pod določenimi pogoji vodijo k globlji ozaveščenosti o sebi in človeškem bistvu nasploh.

Biblioterapevtsko branje poteka v štirih fazah:

- Identifikacija – ta je posebej močna pri otrocih, ki se hitreje vključijo v dogajanje svojih junakov in z njimi čustveno podoživljajo različna emotivna stanja; ta faza je najpomembnejša in je pogoj za zdravilni učinek branja.
- Projekcija – v tej fazi pretresamo svoja moralna in življenjska načela in jih primerjamo s tistimi, ki jih nosijo liki iz knjige; med branjem vstopamo v druge značaje, nezavedno popravljamo svoja stališča in spoznavamo rešitve težav, ki so nas mogoče dlje časa težil.
- Katarza – ko beremo in se vživljamo v like iz knjig, podoživljamo vse njihove emocionalne pretrese in krize, a obenem vemo, da smo na varnem, saj se to dogaja drugim in ne nam; ta faza deluje kot nek ventil za sproščanje napetosti v bralcu.
- Objektivizacija/uid/razumevanje – v realnem življenju jemljemo ljudi in dogodke osebno, nismo sposobni zunanjega vpogleda v situacijo, zato smo čustveno obremenjeni in zaslepljeni; potem ko smo spoznali in podoživeli usode drugega, do njega vzpostavimo potrebno distanco in o njegovih izkušnjah neprizadeto presojujemo.

V slovenskem prostoru je znana uporaba biblioterapije v socialno-andragoškem programu zdravljenja in urejanja ljudi v duševni stiski, ki jo je uvedel dr. Janez Rugelj. V tem programu biblioterapija vključuje branje in študij strokovnih knjig ali leposlovne, filozofske in sociološke literature, na podlagi katerih se pišejo utrinki. Vsak mesec je na programu najmanj po ena knjiga z leposlovno, filozofsko ali sociološko vsebino, ki spada pod »obvezno literaturo« in ena knjiga »po izbiri«. S pisanjem utrinkov o prebranih knjigah se vsak udeleženec ozavešča in razodeva na področju intelektualnega in duhovnega funkcioniranja.

Ko so člani terapevtske skupnosti imeli na programu obvezno branje s pisanjem utrinkov o Flisarjevem Čarovnikovem vajencu, so nekateri ob branju te knjige prišli do globokega uvida, prežetega z vrhunskim doživljanjem, kot ga opisuje Maslow. To se je pripetilo samo tistim redkim posameznikom, ki so bili v času branja v regresivni fazi (ki je pogoj za identifikacijske procese in učenje novega življenjskega sloga), ob tem pa so vsaj eno dejavnost iz programa izpolnjevali z velikim navdušenjem. Čarovnikov vajenec omogoča ljudem, ki hlepijo po samospoznanju in doživetju nekaterih odtenkov tibetanskega budizma, da se brez fizičnega stika z Vzhodom, ob branju knjige, s pomočjo svobodnih asociacij in meditacije pogreznejo vase in poglobijo uvid.

Pozneje je dr. Rugelj odkrili še veliko "zdravilnih knjig". Seznam knjig s psihoterapevtskim nabojem, dopolnjen s knjigami, ki jih predlaga dr. Andrej Perko, je dostopen na spletu.

Predlogi za uporabo literarne umetnosti v kariernem svetovanju

- Branje literature

Pogovor o literaturi lahko začnemo z naslednjimi vprašanji:

- Ali radi berete knjige?
- Kdaj ste nazadnje prebrali kakšno knjigo?
- Povejte (mi) kaj o vaši najljubši knjigi.

Klientu lahko predlagamo branje izbrane literature, ki posamezniku lahko pomaga pri pridobivanju novih idej, vpogledov ali informacij o mnogih temah. Po branju nam lahko občutki ob prebranem služijo kot iztočnica za pogovor, klientu pa lahko tudi predlagamo, da občutke o prebranem zapiše v obliki utrinka.

- Pisanje

Pisanje v različnih oblikah; zapis dnevnih dogodkov, pisanje dnevnika, pisanje pisma, prosto pisanje..., mnogim ljudem pomaga pri boljšem razumevanju sebe in situacij. Pogosto s pisanjem ozavestimo vedenjske vzorce. Dnevniški zapisi pomagajo pri osredotočanju na to, kaj se dogaja in kaj se ne dogaja. Ljudje, ki se soočajo z brezposelnostjo ali izgorelostjo na delovnem mestu lahko s pisanjem pridobijo pomembne vpogleds v svoje življenje.

Pisanje v obliki samo-pomoči izhaja iz predpostavke, da izmenjava med posameznikom in njegovo okolico poteka na treh ravneh: na ravni odnosa s samim seboj, s pomembnimi drugimi in z javnostjo.

Čeprav morda mislimo, da ne znamo ali ne maramo pisati, lahko pisanje vzljubimo. V mislih imejmo (Bolton, 2011):

- izberimo kaj in kako bomo pisali;
- karkoli napišemo je prav; ker je ekspresija naših izkušenj, znanj in spominov;
- napisano pripada nam; z drugimi delimo le to, kar želimo deliti;
- ne obremenjujmo se z slovnico, pravopisom, strukturo besedila ipd. – če želimo lahko; tovrstne napake popravimo potem, ko zaključimo s pisanjem

a. Pisanje dnevnika

Ira Progoff je razvil metodo pisanja na podlagi narativne filozofije, ki trdi, da naša zavest deluje narativno. Iz zaporedja preteklih dogodkov izberemo nekatere in jih vključimo v zgodbo: v pripoved dneva, leta življenja. Podoba o nas je zgodba, ki jo ustvarimo o sebi. Ko na novo napišemo svojo zgodbo, odkrijemo smisel nekaterih preteklih dogodkov. Ker jih gledamo s

perspektive sedanjega življenja, jih vidimo drugače. Ker jih razumemo, vidimo njihov smisel in pomen, jih tudi lažje sprejmemo in zato ne bolijo več.

Pisanje dnevnika o svojem življenju ali izkušnjah določenih dogodkov, je odličen način za raziskovanje, kaj smo se skozi čas naučili. V dnevniku so navadno zapisane refleksije in občutki o sedanjih ali preteklih izkušnjah in/ali željah za prihodnost.

Če pišemo dnevnik, je pomembno, da vsebino redno pregledujemo in na ta način spodbujamo refleksijo in uvide. Tega se lahko sistematično lotimo tako, da na vsake 2 ali 3 dni čas, ki bi ga navadno porabili za pisanje dnevnika, porabimo za pregled zapsanega in refleksijo.

Najpogosteje uporabljene oblike dnevniških zapisov so:

- Dnevnik

Vsakodnevni dnevniški zapisi služijo kot posnetek posameznikovih subjektivnih izkušenj vsakodnevnega življenja.

- Dnevnik določenega obdobja

Zapisi izkušenj, misli, občutij, impresij ipd., iz določenega življenjskega obdobja (npr. rojstvo otroka, smrt v družini, selitev, izguba zaposlitve ipd.)

- t.i. »stolni kamni«

Zapis najpomembnejših dogodkov iz posameznikovega življenja. Na podlagi tega zapisa lahko dobimo boljši vpogled v vzorce delovanja, nezavedne cilje in motivacijo.

- Dnevnik sanj

Zapisi sanj, tem sanjanja in vzorcev sanjanja.

- Slike somraka

Zapisi misli in slik, ki se pojavljajo tik preden zaspimo.

b. Pisanje avtobiografije

Pisanje avtobiografije omogoča osebi izraziti vse, kar ji je pomembno v življenju, poudariti stvari, ki so ji všeč in tiste, ki ji niso, prepoznati vrednote, opisati interese in želje, potrditi uspehe in priznati poraze ter se spomniti pomembnih odnosov. Izkušnja pisanja avtobiografije je za zrelega klienta lahko miselno izzivalna, pronicljiva in spodbudna. Deluje lahko tudi sproščujoče. Več informacij kot vključimo v pisanje avtobiografije, bolj je verjetno, da se bodo razkrili vzorci vedenja in izzivi, s katerimi se lahko naprej ukvarjamo.

Za pisanje avtobiografije je lahko zgled navodilo dr. Janeza Ruglja (dostopno v njegovi knjigi Pot samouresničevanja), ki vključuje vsa pomembna obdobja v življenju in oporne točke v obliki vprašanj, ki klienta vodijo pri samostojnem pisanju avtobiografije.

c. Pisanje zapisov o svetovalnem procesu

Klientu predlagamo, da o svetovalnem procesu zapiše svoje misli in občutja. Tak dnevnik lahko postane refleksija o vplivu svetovanja na njegovo življenje.

d. Prosto pisanje

Aplikacijo prostega pisanja svoje življenjske zgodbe, lahko začnemo z navodilom: »Brez razmišljanja začnite pisati in pišite kar vam pade na misel. Slovnica, oblika, zgradba povedi ni pomembna.«

e. Pisanje poezije

N. Amundson (2009) predlaga pisanje pesmi, v kateri prva črka v vsaki vrsti izpiše posameznikovo ime in služi kot iztočnica za pisanje. Primer:

Now is the time to live
Out of the box
Retirement is just a word

More is still to come.

Aim for the stars
Move ahead
Understand what is around you
Now is the time to live
Do what you really want
Soar to new heights
Out of the box
Now is the time to live!

Pesem lahko uporabimo za nadaljnji pogovor, saj pogosto razkrije misli, občutja in trenutne izzive v posameznikovem življenju.

f. Pisanje knjige življenja (Gabor, 2011)

Pisanje in risanje knjige življenja je močna samoreflektivna in samoizpraševalna metoda. Klient dobi navodilo, da prepogne bel list papirja formata A4 in ga nato prepogne še enkrat. V nadaljevanju na naslovni strani napiše naslov knjige svojega življenja in še kaj v tem smislu. Na notranjih dveh straneh svoje življenje uredi, razdeli v poglavja (na kakršenkoli način, ki mu je blizu), še kaj dopiše, nariše ipd., na zadnji strani napiše ali nariše zelena / pričakovana prihodnja poglavja (želje, potrebe itd.) svojega življenja. Vključuj lahko besedila pesmi, riše, skicira itd.

g. Vaja »slabo-dobro«

Klient dobi navodilo, da opiše slabo izkušnjo, ki jo je imel v življenju (npr. smrt bližnjega, različni neuspehi, izguba zaposlitve ipd.). Po opisovanju izkušnje pa opiše isto situacijo iz pozitivnega vidika; kaj se je naučil in pridobil iz te izkušnje.

- **Pripovedovanje**

Ljudje smo bazično zgodbarski. Pripovedovanje in poslušanje zgodb je v naši krvi. Vsi od nas imamo potrebo, da se našo zgodbo sliši. Šele, ko nek dogodek iz svojega življenja ali svojo življenjsko zgodbo povemo sočloveku, se ta izkušnja dokončno vkomponira v nas; dokler ne povemo drugemu, izkušeno na nek način ni trdno oz. še ne čisto resnično (Gabor, 2011)

Preobrazbena moč zgodbe je v njeni zmožnosti na novo povezati dogodke iz posameznikovega življenja v kontekstu novega in drugačnega pomena. Na ta način najde posameznik pot do življenjskih sprememb, ki ne pomenijo destabilizacije, ampak večajo notranji prostor za svobodno odločanje in ustvarjalno nadaljevanje njegovega življenja (Balan, 2012).

Preko pripovedovanja zgodb ozaveščamo vzorce ipd., po katerih delujemo. Pogosto na podlagi pripovedovanja zgod iz svojega življenja pripovedovalec doživi aha trenutek; šele, ko pripoveduje, se lahko zave, npr., kaj počne, kako deluje, na kašen način pravzaprav funkcionira, kakšne so nekatere njegove predpostavke, ki vplivajo na njegovo življenje ipd.. Ta efekt bi se dalo poimenovati kot efekt »ko povem, se zavem«.

Ljudje znanja, vedenja in informacije, ki so vkodirana v zgodbe prenašamo in osvajamo sorazmerno lahko. Preko zgodb (lahko) tudi navdihujemo druge, jih opogumljamo ali razbremenjujemo.

Gre torej za pripovedovanje in aktivno poslušanje svojih življenjskih zgodb oz. zgodb iz svojega življenja:

- stranka svetovalcem,
če svetovalac stranko aktivno posluša, stranka na ta način dobi tudi potrditev, da je vredna, da je nekemu mar zanjo ipd.;

- svetovalcev strankam
»Če svetovalac s svetovancem deli svoje življenjske in poklicne izkušnje, je to zelo v redu« (Ruppert 2010a). Podelitev življenjskih in delovnih izkušenj svetovalca s svetovancem ni prepovedano, ampak je celo zelo dobrodošlo. V ozadju tega akta se skriva močan človeški oz. intermotivacijski naboj, ki lahko precej pripomore k svetovančevemu uspešnejšemu spoprijemanju z odločitvami, ki so pred njim. V generičnem smislu. Verjetnost, da se bo svetovanec odločal oz. postopal tako, kot se je odločal oz. postopal svetovalac, je majhna. Vsakdo med nami je unikatni oz. edinstveni. Vsakdo odločitve v končni fazi sprejema po sebi, nam pa je pri tem lahko v precejšnjo pomoč prenos izkušenj, motivacije, poguma itd. preko podelitve izkušenj. (Gabor, 2011).

a. Moja karierna zgodba – delovni zvezek
Delovni zvezek Moja karierna zgodba - MKZ (dostopen na www.spletisvojokariero.si), je namenjen pomoči pri pripovedovanju, slišanju in ustvarjanju življenjske zgodbe. MKZ uporablja načela kariernega svetovanja, s katerimi uporabniku pomaga pri sprejemanju odločitev o njegovih trenutnih življenjsko-kariernih prehodih in prihodnjih kariernih usmeritvah. MKZ vsebuje serijo vprašanj, zasnovanih z namenom, da pomaga uporabniku pripovedovati o njih samih.

b. Ustvarjanje zgodbe s pomočjo slik
Amundson pri svojem delu uporablja slike/fotografije, ki se nanašajo na družino, prosti čas, iskanje zaposlitve, delovno okolje ipd. Klientu ponudi pribl. 10 slik, za katere si predstavlja, da imajo pomen za določenega klienta. Najprej ga prosi, da izmed 10-ih slik izbere polovico slik, ki mu služijo kot izhodišče za imaginacijo zgodbe (ustne ali pisne). Zgodba naj bi imela uvod, jedro in zaključek in naj bi odražala občutja in misli vključenih karakterjev. Zaključevanje zgodbe je lahko tudi domača naloga. Po ustvarjanju zgodbe je ključen pogovor o zgodbi in njenem osebnem smislu za posameznika.

Potek neformalne analize zgodbe:

- Preberemo zgodbo in identificiramo glavne trende in teme zgodbe (časovni okvir (preteklost, sedanjost, prihodnost), način razrešitve zgodbe (pozitiven, negativen, nezaključen)).
- Raziskovanje stila in načina organizacije zgodbe (je zgodba opisna, simbolična, dramatična? Je pripoved logična in koherentna? Je v zgodbi prisotna kreativnost? Je jezik bogat in ekspresiven? Je opisovanje v zgodbi podrobno ali zajema bolj celostni pogled?)
- Raziskovanje glavnih karakterjev zgodbe (glavni heroji zgodbe in njihovi motivi, nivoji osebne vključenosti, čustev, okoljski vplivi, odnosi med junaki).

- **Uporaba metafor**

Sposobnost poslušati in uporabljati jezik klienta zajema slišanje unikatnih in univerzalnih metafor, ki jih uporablja klient in uporaba teh metafor v pogovoru. Metafora je retorična figura, ki vsebuje implicitno primerjavo – izražanje ene stvari v smislu nečesa drugega.

Metaforično imaginacijo mnogi posamezniki uporabljajo kot učinkovito sredstvo za "ujeti" esenco situacije. Metafore nam pomagajo pri vizualizaciji problema / situacije; ko uporabljamo relativno preproste vizualne podobe, smo v boljši poziciji za "pristopiti" k akciji. Naš običajni sistem konceptualiziranja, preko katerega / s pomočjo katerega mislimo in tudi delujemo, je v svoji naravi po vsej verjetnosti fundamentalno metaforičen.

Primeri metafor: "leteti visoko", moje življenje je trenutno kot tobogan; Moja trenutna karierna situacija je kot spust po brzicah / močvirje / plezanje na osemtisočaka.
Kot metafora (problema / trenutne situacije ...) lahko služi tudi npr. risba / pesem / zgodba / šala.

a. Metaforični opisi karierne / življenjske / trenutne situacije

Ljudje v veliki meri svet, sami sebe in medosebne odnose doživljamo / opisujemo preko metafor / v prisposodobah – ta način nam je blizu, ker je (bolj) slikovit, oz. mogoče celo celovit. Posameznik svojo situacijo brezposelnosti / iskanja službe / poteka kariere / problema itd. opiše z eno ali več metaforami (npr. potovanje, zapuščina, rast, močvirje...). Na ta način ozavešča svojo situacijo / jo osvetli ipd. Sledi pogovor bodisi s svetovalcem bodisi z drugimi člani skupine (v primeru skupinske obravnave) – sogovornik mu pomaga pri ozaveščanju in (eventuelno) tudi pri načrtovanju prihodnjih korakov, ki jih posameznik prepozna kot potrebne / želene ipd.

b. Metaforično reševanje problema

Posameznik si zamisli situacijo, ko je z nekom ali z nečim (s problemom), s katerim je šlo "na trdo" / je prišlo do konflikta / se situacija ni premaknila z mrtve točke itd. To situacijo nato metaforično nariše (uteži na nogah, on v obrambni drži, sogovornik večji od njega itd.). Sledi pogovor o situaciji s svetovalcem / s člani skupine... o situaciji kot taki in tudi doživetih občutkih ipd. Nato posameznik situacijo metaforično / simbolično razreši na način, da to nariše. Močna stvar. (Gabor, 2011).

4.3. GIBANJE, PLES IN DELO S TELESOM V SVETOVALNEM DELU

Kot ptica med oblaki ali kot kolesar, življenje najde svoje ravnotežje le v gibanju (G. Duhamel).

Čustva so zapisana v telesu, v njegovi obliki, napetostih, mišicah, v načinu dihanja, hoje ipd. Besede včasih lahko skrijejo to, kar resnično čutimo in mislimo, telo pa ne more lagati, telo vedno pokaže globoka občutenja, ki se jih pogosto ne zavedamo in o njih ne moremo govoriti. Telo je precej bolj modro od uma. Vsaka celica v telesu ima svojo zavest in funkcionira kot zavestna enota. Naše telo je tako kot celo vesolje sestavljeno iz velikega števila teh enot, ki se združujejo v različna tkiva in organe in so tudi te zavestne enote, povezane z duhom. Če se katera izmed njih, naj bo govora o celici, organizmu ali osebnosti, izgubi ali prekine stik s tem, kar jo drži v celoti in omogoča skladno delovanje, nastane bolezen. Telo se stalno na novo izgraja po vzorcu delovanja naših misli, občutkov in želja (Božac, 2014)

Čustva se vpisujejo na telo. Vsaka telesna sprememba se najprej zgodi v zavesti. Nekatera telesa so že toliko izolirana, zaprta pred čustvenimi obremenitvami, da klasična psihoterapija ni dovolj. Včasih sama sprememba fizične države, nov gib, lahko prebudi nove občutke in včasih se z delom na občutkih v telesu lahko vpliva na bolj svobodno gibanje telesa (Božac, 2014).

V terapiji/svetovanju z različnimi telesnimi tehnikami skušamo priti do teh emocij, do njihovega ozaveščanja. Preko avtentičnega kreativnega gibanja, meditativnega gibanja, masaž, ozaveščanja, vizualizacij, fizičnega izražanja in ozaveščanjem zavedanja v gibanju, delamo na osvobojanju telesa, napetosti, domišljije in dosežemo kreativnost v novih gibih, novih občutkih in obnašanju (Božac, 2014).

Gibanje je eden izmed načinov, preko katerega so ljudje začutili pripadnost skupnosti. Že stare kulture so plesu dajale enako pomembnost kot hranjenju ali spanju, bilo je neposredno povezano z zdravljenjem.

Zanimivo je, da jezik svetovanja pogosto vsebuje besede ali fraze, povezane s plesom ali gibanjem, npr.: iti v pravo/napačno smer; naslanjati se na določeno stališče; vrteti se v krogu ipd.

Sedeči model svetovanja je bolj konzervativen, predvidljiv in enostaven za aplikacijo. Sedeči model refleksije in pogovora tudi prevladuje v tradicionalni teoriji in praksi svetovanja. Navadno svetovalci nimajo prakse v vpeljevanju telesa/gibanja in se iz tega razloga tudi težje odločajo za uporabo teh dejavnosti znotraj terapevtskega okvira (Gladding, 1992).

Psihoanaliza predpostavlja, da je prvotno zavedanje selfa telo (Freud, 1923) in da gibanje (kot reprezentativni aspekt nezavednega) lahko vpliva na zavedanje občutkov in potlačenih impulzov. Gibanje »izraža resnico« in »je direktni odtis nezavednega« (Hendricks, 1982, v Gladding, 1992).

Ples in gibanje vplivata tako na psihološke kot fizične spremembe. Delo s telesom v svetovalnem procesu vključuje različne oblike masaže, bioenergijske vaje, jogo, akupresuro ipd. Vse oblike dela s telesom pomagajo »razbiti« psihofizične blokade v telesu. Nekatere metode so bolj fizične (npr. masaža), druge pa se bolj osredotočajo na psihološke blokade (npr. bioenergijske vaje). Neposredno delo s telesom pogosto vzbudi spomine starih travm in poškodb in lahko povzroči močne občutke. Z gibanjem se odprejo vrata zavedanja, ki so bila prvotno zaprta. Delo s telesom tako pomaga ljudem k večji integrativnosti in je posebej učinkovito pri ljudeh, ki težko govorijo o svojih občutkih.

Tudi gestalt terapija je prepoznala potencial gibanja v svetovalnem delu. Začetniki gestalt terapije so poudarjali, da je telesno gibanje primarna metoda za doživljanje čustev in spodbujanje osebne rasti (Perls, Hefferline, Goodman, 1951).

Čustvene težave so del edinstvene in nerazdružljive enote telesa in uma. Svoje telo lahko vidimo kot zrcalo naših misli in občutkov, saj se naše misli kažejo na našem telesu preko načina hoje, načina kako stojimo, kako napenjamo svoje telo, kako ga sproščamo ipd. Npr., pozitivni občutki se kažejo v širjenju in doživljanju lahkosti telesa, negativni občutki pa v stiskanju in doživljanju skrčenosti našega uma, mišičnega in drugih tkiv. Če ta zakrčenost traja predolgo časa in postane nevzdržna, telo ostane v trajnem stanju zakrčenosti. Takrat govorimo o nastanku psihosomatske bolezni. V zgodnjih fazah razvoja psihosomatske bolezni se bolečina lahko manifestira prek različnih bolečin, napetosti, utrujenosti, izčrpanosti ipd. Če tem simptomom ne posvetimo dovolj pozornosti, se lahko s časom razvijejo v težje čustvene ali fizične težave, kot npr. depresija ali anksioznost. Tako npr. trpimo zaradi kroničnega glavobola, namesto da se usmerimo na svoje občutke besa in nemoči. Lažje se namreč soočamo in zdravimo fizične simptome, kot da bi se posvetili zdravljenju čustvenih. Na neprepoznana čustvena stanja lahko sumimo, kadar oseba trpi zaradi težav s spanjem, ima kronične glavobole, bolečine v mišicah ali kosteh, seksualne disfunkcije, poroča o utrujenosti in težavami z avtonomnimi funkcijami (menstruacija, dihanje, srčne aritmije in prebavne težave). Preko telesne psihoterapije prepoznavamo procese somatizacije (t.j. proces preko katerih se psihološke težave kažejo v fizičnih težavah). Pomembno je poudariti, da telesna psihoterapija ne predstavlja zdravila za take težave, ampak pomaga v razumevanju, kako se take telesne težave kažejo v življenjski zgodbi posameznika. Delo s telesnimi občutki nežno prebuja radovednost o sebi, povečuje zavedanje sebe in svoje življenjske zgodbe (Gabor in Kovač, 2013).

To, kar dela življenje vredno živeti, je občutek znotraj nas. Morali bi težiti k temu, da občutimo, ne mislimo. Pri svetovanju s pomočjo telesa smo pozorni na to, kako klient prekinja občutenje. Odpor do gibanja/pretoka je osnova nevroze, omejevanje gibanja pa postane avtomatsko in nezavedno. Omejevanje gibanja/pretoka je način, kako se ščitimo in ohranjamo varne, vendar pa za to potrebujemo veliko energije. Vse to so načini, ki so nam omogočali preživeti, pa niso napačni, nanje moramo gledati z zanimanjem (Gabor in Kovač, 2013).

Povezanost med duševnim in telesnim ni le funkcionalnega pomena, ampak ima tudi pomembne psihološke in socialne razsežnosti. Zaradi povezanosti telesa z našo duševnostjo, spremembe v enem vplivajo na spremembe v drugem (Malchiodi, 1998, v Balan, 2012). Tako je pri mnogih

vrstah umetnostnega izražanja bistvenega pomena tudi telo, njegova aktivacija in »obujanje«, saj se s tem spodbudijo tudi druga notranja doživljanja. Telo je vir izkušenj s svojimi čuti, zaznavami in dojemaji.

Telesna sprostitve je pogoj za duševno sproščenost. Človek, ki ni pod vplivom stresa in napetosti, lahko zadovoljivo aktivira in izrazi svoje duševne procese kot potenciale (Tomori, 1990). Če je napet, se lahko preko telesnih aktivnosti ali giba stres in napetost sprostita, za dalj ali manj časa. V obeh primerih se človek takrat odpre tudi drugim duševnim procesom, kar lahko pripomore k ozaveščanju notranjega vzroka napetosti.

Doživljanje telesa je tesno povezano s samopodobo. Preko doživljanja lastnega telesa gradi človek svojo predstavo o sebi ter preko izkušenj z njim sestavlja svojo stvarno samopodobo. Naraven in nekonflikten odnos do lastnega telesa ter do teles drugih ljudi je sestavni del zrele osebnosti (Tomori, 1990, v Balan, 2012).

Predlogi za uporabo telesa/giba v kariernem svetovanju

- Hoditi problem (Gabor, 2011)

Običajno se reševanja problema lotevamo v tem trenutku, da bi ga nekje v prihodnosti uspešno razrešili. Vaja Hoditi problem to perspektivo postavi na glavo. Posameznik se iz enega konca sobe (sedanjost) sprehodi do nasprotnega konca sobe (prihodnost). Tam si predstavlja, da je problem že razrešen. Tudi čuti, da je problem razrešen. Nato se sprehodi nazaj do začetnega konca sobe (sedanjost) in si obenem odgovarja na vprašanje, katere korake je moral storiti, da je problem rešil. Pozoren je tudi na občutja in čustva, ki jih ob posameznih korakih doživlja. Ob tem ga lahko spremlja svetovalec in se z njim pogovarja o prehojeni poti (Amundson, 2009).

- Odmik od problema

Pogosto se problema ne zmoremo lotiti, ker se od njega ne zmoremo čustveno oddaljiti. Zaradi tega ne vidimo različnih možnosti, ki jih imamo, da problem razrešimo.

Svetovanca poprosimo, naj s problemom v mislih stopi tesno do stene. Povemo mu, da se njegov problem nahaja na steni neposredno pred njegovim obrazom. Povprašamo ga, katera čustva in občutke doživlja v tem položaju. Prosimo ga, naj se ne bojuje proti temu, kar doživlja. V nadaljevanju ga primemo za ramena in ga počasi vodimo proč od stene. Lahko pa hodi sam, mi ga pa samo spremljamo. Ob hoji ga povprašamo, kaj doživljajo sedaj. Svetovanci poročajo o spremembi razpoloženja iz utesnjujočega, prestrašenega, dramatičnega v bolj sproščeno. Lažje zadihajo. Svetovanec naj se ustavi, ko začuti, da se je od problema dovolj distanciral. Na tej točki ga povprašamo še, če mogoče že vidi kakšno opcijo, kako pristopiti k razreševanju problema. Če je še ne vidi, je dovolj že sam akt vzpostavitve distance med njim in težavo.

- Razreševanje dilem z metodo dveh / treh stolov (Gladding, 1992)

Med procesom definiranja različnih aspektov problema je pogosta razpetost med različnimi perspektivami (npr. nekdo si močno želi spremembe, obenem pa mora misliti na določene obveznosti). Kliente vzpodbudimo naj se od zgolj "govorjenja o problemih" usmerijo k "igranju" (acting out) različnih pozicij – na ta način problematiko eksternalizirajo in pričnejo s procesom razreševanja. Stoli predstavljajo različne perspektive, ki med seboj tekmujejo. Ko klient sedi na (določenem) stolu, v polnosti prevzame dotično perspektivo in jo tako verbalno kot tudi neverbalno izrazi. Nato se presede na drugi stol.

- Opazovanje govornice telesa (Gladding, 1992)

Svetovalec in klient se fokusirata na to, kaj različni deli telesa delajo v povezavi z klientovim govorom. Npr., klient reče, da je umirjen in sproščen, medtem ko z nogami simultano ponavlja gibe brcanja. Svetovalec poudari inkongruentnost verbalnih in neverbalnih sporočil in klienta konfrontira z inkonsistentnostjo.

- **Sprememba lokacije svetovanja (Ammundson, 2009)**

Za vključevanje gibanja v svetovanje se fizično premaknemo iz pisarne na odprti prostor in s tem spremenimo lokacijo svetovanja, npr. na klop v parku ali sprehod po mirni okolici.

- **Vaje čuječnosti**

Klienta lahko seznanimo s konceptom čuječnosti in mu ponudimo nekaj vaj za razvijanje zavedanja sedanjega trenutka in našega notranjega doživljanja (misli, čustva, telesni občutki) na neobsojajoč in nepresojajoč način.

Čuječnost ni le oblika sproščanja in ni le tehnika, pač pa je proces spoznavanja, sprejemanja in spremembe.

Čuječnost omogoča:

- zmanjševanje stresa, občutkov tesnobe, depresije, kronične bolečine,
- krepitev delovanja imunskega sistema,
- povečevanje energije, kreativnosti,
- spodbujanje sposobnosti za doživljanje optimalne izkušnje,
- izboljšanje kvalitete odnosov,
- dobro počutje.

4.4. IMAGINACIJA V SVETOVALNEM DELU

Imaginacija resnično deluje na življenje in okoliščine posameznika. Tudi v psihologiji je to že dolgo znano. Z vizualizacijo posameznik vpliva na svojo zavest, nezavedno in telo, kar se posledično manifestira v njegovi realnosti.

Naš notranji, pogosto nezavedni svet je del nas. Dosegljiv nam je preko simbolov in slik (Gütlinger 2011, 22). Dotikamo se ga oz. vstopamo vanj, ko sanjamo, ko sanjarimo, ko se prepuščamo domišljiji, ko kaj ustvarjamo. Razlika med našim običajnim dostopanjem do notranjega sveta (sanje, sanjarjenje) in dostopom preko vizualizacije je samo v tem, da na ta način vanj vstopamo pri polni zavesti in z določenim namenom. V notranjem svetu imamo precej programov za delovanje, ki se jih pogosto niti ne zavedamo. Preko vizualizacije sami sebi oz. svojemu nezavednemu lahko na prijazen in učinkovit način povemo določene zadeve, razrešimo problem, popravimo bolečinski program itd.

Vizualizacija je tudi risanje, razreševanje problemov s pomočjo risanja, pripovedovanje zgodb itd.

Uporaba imaginacije (vizualizacije ali gledanja z očesom uma) ima bogato zgodovino v svetovalnih dejavnostih. Stari Egipčani in šamani so uporabljali imaginacijo za spodbujanje pozitivnih sprememb v osebnih in medosebnih odnosih. Imaginacijo povezujejo z učenjem, sprostitvenimi tehnikami, smislom življenja in zadovoljstvom z življenjem. Praktično vse svetovalne teorije in postopki se v določeni meri nanašajo na imaginacijo, ki je univerzalna in naravna modaliteta za pomoč ljudem (Gladding, 1992).

Prevladujoča tipa pri imaginaciji sta vidni in slušni, vendar je prav toliko »podob«, kolikor je občutij, npr. zvok, dotik, vonj, okus in vid.

Imaginacija služi kot orodje za odkrivanje nezavednih vsebin in zavedanje le-teh. Včasih se podobe pojavijo spontano brez aktivnega spodbujanja (npr. dnevno sanjarjenje), lahko pa jih tudi usmerjamo. V svetovalnem procesu ponavadi skušamo odstraniti neželene spontane podobe, ki povzročajo bolečino in spodbujati podobe, ki prispevajo k sprostitvi.

Glavni razlog za uporabo imaginacije v svetovanju, kot ga je poimenoval Bernie Siegel (1986, v Gladding, 1992), je t.i.»slabost telesa«; telo ne more ločevati med živo mentalno izkušnjo in dejansko fizično izkušnjo. Zato lahko imaginacija tako močno učinkuje kot dejansko vedenje. Ta način mentalnih vaj je zelo pogost pri športnikih in igralcih, ki si predstavljajo zmagovalno predstavo in nato dejansko dosežejo boljše rezultate.

Imaginacija je dostopna praktično vsem. Tako svetovalcu kot svetovancu pomaga pri razvijanju kognitivne fleksibilnosti. Z uporabo imaginacije se učimo kako stimulirati kreativnost in se hkrati sproščati.

Freud je bil prvi, ki se je ukvarjal z imaginacijo, še posebej v sanjah in jo je poimenoval kraljeva pot do nezavednega. Vztrajal je, da pacienti, medtem, ko skušajo doseči svoje slike/podobe, ležijo na kavču. To pozicijo podpirajo tudi novejšje raziskave, razlog pa naj bi bil v tem, da ta položaj povezujemo z sproščanjem, spanjem in sanjami. Carl Jung se je zelo zanimal za simbole in podobe, še posebej za arhetipe – podobe, ki imajo univerzalne lastnosti (npr. mati zemlja, star moder človek, heroj, ponovno rojstvo itd.). Imaginacija je prisotna tudi v humanističnih in kognitivno-vedenskih teorijah. Gestalt terapevti spodbujajo klijente, da re-kreirajo in po-doživijo svoje sanje v sedanjem trenutku. Ta postopek od klientov zahteva, da postanejo vsi deli svojih sanj in se ob tem sprašujejo: »Kaj sedaj čutim?«, »Kaj si želim?«, »Kaj mi govorijo sanje?«. Na ta način klijenti postanejo pozorni na množico različnih stvari in postanejo bolj integrirani, saj prepoznajo in sprejmejo polaritete znotraj sebe, ki so jih prej projicirali na druge. V behaviorističnem principu dela, uporabljajo naslednjo vajo. Klienta prosimo, da simbolično re-kreira problematično situacijo in si predstavlja, da se resnično dogaja njemu. Zatem ga prosimo, da z nami deli kakršnekoli misli, ki so se mu ob tem porodile (Gladding, 1992).

Uporaba imaginacije, še posebej vodene imaginacije in dnevnih sanj, je postala bolj pogosta v kariernem svetovanju od 1960 naprej (Gladding, 1992). Čeprav dnevno sanjarjenje in fantazije niso garancija za izpolnitev sanj, so pripomoček za pomoč pri preigravanju različnih možnosti, preizkušanja novih možnosti in načrtovanju bolj »obveščenih« odločitev. Na tem področju vseeno manjka empiričnih dokazov o učinkih uporabe vodene imaginacije, vendar so prednosti uporabe imaginacije pri kariernem svetovanju nedvomno naslednje:

- fleksibilnost uporabe;
- poudarek na spodbujanju kreativnosti in divergentnega mišljenja;
- produciranje več kariernih možnosti;
- varen, neogrožujoč in poceni pristop;
- prijetna tehnika.

Predlogi za uporabo imaginacije v kariernem svetovanju

- Vodena vizualizacija reševanje problema

Namen vizualizacije je razrešitev izbranega problema na notranji, simbolni ali energetski ravni.

Rezultati so lahko naslednji:

- problem se razreši
- dobimo nove ideje, kako se lotiti problema
- o problemski situaciji se nam pojavijo novi uvidi
- problemska situacija se nam razjasni
- problem se nam ne zdi več nerešljiv.

Izberite si problem ali zagato iz svojega življenja, ki vas obremenjuje in ki bi ju radi razrešili, pa ne veste najbolje kako:

- Zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se.

- Ko si v domišljiji predstavljamo temo ali skrb iz našega življenja, se nam zraven pojavi slika. Slika je lahko bodisi simbolična ali pa konkretna. Ta slika oz. simbol nam pokaže, kako naše nezavedno doživlja, vidi določeno stvar. Je zgolj slika, brez sodb in ocen ter pojasnil.
- Odločite se za eno temo ali skrb iz vašega življenja.
- Ko pomislite npr. na svojo službo, katera podoba se porodi v vaši fantaziji? Pisarna? Pokrajina? Velik kamen? Nekaj drugega?
- Ali pa razmišljate o svoji partnerski zvezi. Kateri simbol se vam pojavi ob misli na vašo partnersko zvezo?
- Ali o katerikoli drugi temi, ki vas trenutno preobremenjuje. Izpit, načrti, naslednji projekt. Karkoli.
- Dovolite svojemu nezavednemu, da vam o dotični temi posreduje sliko.
- Če se vam spontano ne pojavi nobena slika, ni problema. V tem primeru izberite oz. se odločite za simbol, ki ustreza vaši trenutni situaciji. To je lahko tudi nekaj, kar se nahaja pred vami. Pisalna miza. Sobna rastlina. Ali pa ptič zunaj na balkonu. Takšni simboli so ravno tako učinkoviti kot slike v vaši domišljiji.
- Ko ste si izbrali zunanji simbol, ga v nadaljevanju uporabljajte kot izhodišče za nadaljnje delo v vaši fantaziji. Zunanja slika, pisalna miza, roža, ptič ... naj ostanejo takšni kot so.
- Vseeno je ali uporabljate zunanji ali notranji simbol; to, kar v tem trenutku gledate, je simbolična predstavitev teme, ki ste si jo izbrali s strani vašega nezavednega v tem trenutku.
- To je slikovna predstavitev teme vključno s pripadajočimi občutki, mislimi, pričakovanji in izkustvi, ki so povezani z njo.
- Pomembno: tega simbola vam ni treba interpretirati. Slikovno govorico je težko prevesti v besede. Ni nam potrebno vedeti, npr. zakaj ptič poje ali zakaj se nam je pojavila slika vasice v hribih. Neurejena pisalna miza naj ta trenutek preprosto ostane takšna, kot je.
- Svoj simbol si temeljito oglejte in dovolite, da slika preprosto samo obstaja. V vaši domišljiji.
- Na kakšen način je vaša tema simbolično predstavljena?
- Katere detajle (slike, oblike, zvok itd.) prepoznate na vaši simbolični sliki?
- Ali vam na tej sliki kaj ni všeč?
- Nekateri ljudje v svoji fantaziji vidijo bogate in razgibane slike. Drugi zelo dobro slišijo. Spet drugi izrazito dobro vonjajo. Ne obremenjujte se s tem, na kakšen način bo vaše nezavedno komuniciralo z vami; vseeno je, na kakšen način se izrazite. Vseeno je, na kakšen način delujejo vaši zaznavni kanali.
- Ko opazujete svojo sliko, je pomembno, da ob tem opazovanju občutite tudi občutek, ali je slika takšna kot naj bi bila oz. kot si jo želite. Ali je ta slika za vas harmonična.
- Če na vaši sliki ali na vašem simbolu obstaja karkoli, kar vam ni všeč, potem začnite to notranjo sliko spreminjati. Polepšajte jo.
- Karkoli storite, bodisi, da odstranite elemente, nekaj prebarvate, pomanjšate, spremenite ... naredite to zato, da polepšate to notranjo sliko. Lahko obrežete drevo, prebarvate hišo, zamenjate kritino, pustite sadju, da zraste, poslikate kritino, pisalno mizo predstavite k bazenu – v vaši domišljiji ni omejitev! Pomembno je samo, da vsaka sprememba za vas predstavlja harmonizacijo. Da vsako spremembo, ki jo naredite na svoji notranji sliki, občutite kot dobro.
- Dovoljeno je vse, kar vam je všeč. Vsaka sprememba, ki jo izvedete na svoji notranji sliki, naj gre v smeri harmonije.
- Notranjo sliko oblikujete tako dolgo, dokler niste z njo res zadovoljni. Dokler se glede te teme morete resnično veseliti. Zapomnite si to sliko. Bodite pozorni na vsak detajl.
- Na ta način si jo lahko prikličete kadarkoli, pred spanjem, v avtu, v čakalnici itd..
- Na ta način svojemu nezavednemu zadate nalogo, da to sliko prenese tudi v vsakdanjo resničnost. Ta vpliv je resničen, je nekaj, kar se res dogaja.
- Svojemu nezavednemu na ta način poveste oz. se z njim pogovorite, da za vaše težave oz. situacijo obstaja harmonična in lepa rešitev (Gütlinger 2011, 25 - 27).
- Sedaj harmonično sliko, ki ste jo ustvarili v svoji domišljiji, še narišite.
- V sledečih dneh jo enkrat na dan za par sekund prikličite v zavest. Na ta način boste svoje nezavedno opomnili na razrešitev.

- **Čudežno vprašanje glede življenja na splošno, zaposlitve ali odločitve za izobraževanje**

Tehnika je kombinacija vizualizacije in risanja.

Troje možnih vprašanj:

- Prosim, razmislite, kako si želite, da bi bilo vaše življenje videti čez eno leto.
- Prosim, razmislite, kako si želite, da bi bil zaposlitveni del (delo, služba) vašega življenja videti čez eno leto.
- Prosim, razmislite, kako si želite, da bi bil izobraževalni del vašega življenja videti čez eno leto.

Vizualizacija:

zaprite oči, nekajkrat globoko vdihnite, umirite se in v notranjem svetu poskusite videti samega sebe, kakšno bo vaše življenje na splošno ali vaše življenje na področju zaposlitve ali vaše življenje na področju izobraževanja videti čez eno leto.

Predstavljajte si samega sebe, da ste na področju življenja, zaposlovanja ali izobraževanja dosegli spremembe:

- Kaj čez eno leto vidite okoli sebe?
- Kaj čez eno leto drugi govorijo o vas?
- Kako čez eno leto razmišljate o sebi?
- Kako se počutite?
- Kako močno si želite doseči to spremembo?

Risanje:

opišite, kakšno življenje si želite živeti čez eno leto. To narišite.

Ocenjevanje jakosti želje po spremembi:

kako možno si na tem področju želite spremembe? Kako močno želite spremeniti?

Označite velikost svoje želje na lestvici Želim si od 0 do 10:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- Ali ste označili številko, manjšo od 10?
- Kaj vas ovira pri tem, da bi označili številko 10?
- Kaj lahko storite, da bi se za en korak približali številki 10?
- Zapišite si to (prirejeno po Fuller in Tylor 2011, v Miller in Rollnick, 2002, str. 36–42).

5. LITERATURA

- Amundson, N.E. (2009). Active engagement. The being and doing of career counselling. Ergon Communications, Canada.
- Atkins, S. in Duggins Williams, L. (2007). Sourcebook in Expressive Arts Therapy. Parkway Publishers, Inc. Dostopno na: [Sourcebook in Expressive Arts Therapy](#)
- Balan, B. (2012). Vloga in uporaba umetnosti v socialni pedagogiki. Diplomsko delo. Univerza v Ljubljani. Pedagoška fakulteta.
- Bolton, G. (2011). Write yourself. Creative writing and Personal Development. Jessica Kingsley Publishers, London and Philadelphia.
- Božac, A. (2014). Psihoterapija, art-terapija i umjetnost. Internetni vir. Dostopno na: <http://www.anabozac.com/>
- Cochran, L. (1997). Career counselling: A narrative Approach. Sage Publications. Dostopno na: [Career counselling: A Narrative Approach](#)
- Gabor, P. (2011). Aktivacija svetovalnega procesa / svetovancev. Priročnik za svetovalce. Interno gradivo ZRSZ.
- Gabor, P. (2012). *Svetovalna delavnica za (dolgotrajno) brezposelne osebe Če želim, da bi bilo drugače, moram nekaj spremeniti*. Ljubljana: ZRSZ.
- Gabor, P. in Kovač, J. (2013). Poročilo o službeni poti: delavnica »Raziskovanje življenjske zgodbe s pomočjo kreativnih metod. Interno gradivo ZRSZ. Dostopno na: <http://www.spletisvojojokariero.si>
- Gogala, B. (2009). Poročilo o udeležbi na drugem seminarju "Vocational Guidance". Interno gradivo ZRSZ.
- Gladding, S.T. (1992). Counselling as an Art: The Creative Arts in Counselling. American Association for Counselling and Development.
- Gladding, S.T. in Newsome, D.W. (2012). Art in Counselling. V: Malchiodi, C. (2012). Handbook of Art Therapy. The Guilford Press, New York. Dostopno na: [Handbook of Art Therapy](#)
- Gütlinger, E. (2011). *Easy; Mit Leichtigkeit das Abenteuer leben gestalten*. Ennsthaler.
- Kovač, J. in Gabor, P. (2014). Poročilo o službeni poti: delavnica »Povezovanje umetniških in telesnih pristopov v svetovanju. Interno gradivo ZRSZ. Dostopno na: <http://www.spletisvojojokariero.si>
- Malchiodi, C.A. (2007). The Art Therapy Sourcebook. McGraw-Hill.
- McMahon, M. in Patton, W. (2006). Career Counselling. Constructivist Approaches. Routledge, New York.

Miller, W. R. et. Rollnick, S. (2002). *Motivational Interviewing; preparing people for change.*

New York, London; The Guilford Press.

Pearson, M. in Wilson, H. (2009). Using expressive arts to work with mind, body and emotions. Theory and practice. Jessica Kinsey Publishers, London.

Peavy, V. (1992). Sociodynamic Counselling: A Constructivist Perspective. Trafford Publishing

Poštrak, M. (2007). Uporaba ustvarjalnih pristopov pri delu z otroki in mladostniki. Šolsko svetovalno delo, letnik XII, št 1/2, str. 11-17.

Rebula, A. (1998). Globine, ki so nas rodile. Zgodnje otroštvo v otroku in odraslem. Mohorjeva založba, Celovec-Ljubljana-Dunaj.

Trstenjak, A. (1990) Človek ustvarjalno bitje. Skaleras, 1990/I, str.: 1-5.