

Vpliv samoraziskovanja na ustvarjalni proces v likovni praksi

The influence of self-exploration of the creative process in fine art practice

POVZETEK

V prispevku sta predstavljena fenomenološka študija primera likovne umetnice in njen proces raziskovanja lastnega doživljanja znotraj ustvarjalnega procesa. V procesu opazovanja se je vzpostavilo metodološko vprašanje, kako raziskovati in odkrivati nezavedne doživljajske plasti posameznika, ki hkrati predstavljajo tudi vir inspiracije, ne da bi s tem rušili njegovo ustvarjalno prakso. Prikazani rezultati so pokazali neugoden vpliv samoopazovanja na ustvarjalno prakso umetnice in s tem opozorili na nekatere probleme v raziskovanju doživljanja znotraj umetniške likovne prakse. V zaključku se izpostavi vprašanje o dobrobiti poglobljanja samozavedanja in vzpostavljanja stanja čuječnosti, h kateri stremijo današnje znanstvene raziskave. Primer umetnice vzpodbuja k razmišljanju, kako je apliciranje prakse čuječnosti zares mogoče znotraj polja umetnosti.

KLJUČNE BESEDE

samoraziskovanje, fenomenologija, doživljanje, likovni proces, tavanje misli, zavedanje, čuječnost, kreativnost

ABSTRACT

This paper presents a phenomenological case study of a visual artist and her process of self-investigation of experience within the creative process. In the process of self-observation the methodological questions emerged of how to explore the unconscious layers of subject's experiential nature, which also represent their source of inspiration without demolishing the creative practice. The results have shown an adverse effect of self-observation on the creative practice of an artist that draw attention to some problems of the empirical investigation in the field of art. In conclusion, contemporary scientific research needs to reconsider the issue of deepening self-awareness and the establishment of a state of mindfulness within investigations on the practice of art.

KEY WORDS

self-investigation, phenomenology, experience, artistic process, mind wandering awareness, mindfulness, creativity.

EXTENDED ABSTRACT

The article introduces a phenomenological study of the case of an academic painter who, through the first-person perspective, observes artist's inner experience in interaction with analog and digital media during the creative process. Self-observation, which gradually deepened artist's self-awareness, and establishment of mindfulness strongly influenced her creative process. This influence substantially differs from results of previous studies that reported of how mindfulness benefits creativity. During this research process, from the inspiration for the work of art to the first phase of painting, a methodological question was raised: Whether or how self-exploration and establishing of mindfulness really connect to the creative process.

The data of subjective experience were collected with the Descriptive Experience Sampling Method (DES). It was done with the help of a mobile application that reminded the artist to enter her perception and method of explicitation interview at random times.

The process of introspection revealed a distinct dynamic between the three perception states: sensory, emotional and mind wandering (reflexive and non-reflexive). It was possible to determine the perception quality (intensity and presence) of these states. In correlation with the dynamics of the perception states, other components of perception changed too. These components are perception area, sense of agency, and perspective of description. The perception area is the space that the attention currently comes from: up there (in the head), here and now (the presence of attention in time and space, in which it works), and inbetween (the inability of defining the perception area). Sense of agency is the awareness of our own causality and the perspective of description is turning the position of artist's perspective towards her own experience.

In deeper observation of her self-awareness, the artist ran into some problems of observing the separate categories that influenced the result of the introspection process. After the initial excitement the introspection process gradually turned into disappointment, doubt, reluctance, and was finally interrupted. Focusing on her own experience and on its problematic parts caused a reorganization of the dynamics of processes, and consequentially, raised the amount of reflexive mind wandering and lowered the sensory perception. On the emotional level, the amount of unpleasant perceptions rose. Due to the higher amount of mind wandering, the artist's perception area mostly stayed in the space up there and less in the here and now.

The results of the study show that the introspection in this case led to a creative blockade, namely to a negative influence on the artist's work. Because of this some consideration should be taken into account, so that in the future, the studies would examine the predispositions, the artist's practice and the phases of their creative process. These differ in sensitivity and difficulty of observation, just as artists do too. Additionally, a caution with using contemplation techniques is needed. These stimulate the non-dual awareness because they do not always work in the favor of the individual.

1. Uvod

Študija primera likovne umetnice, ki bo predstavljena v nadaljevanju, je sestavni del obsežnejše interdisciplinarne raziskave, ki posega na področje likovne umetnosti, digitalne tehnologije in fenomenologije. Raziskava v prvem planu skozi prvoosebno perspektivo raziskuje doživljanja likovnih umetnikov v interakciji z digitalnimi in analognimi mediji in njuni primerjavi. Kot je navadno za takšen kvalitativni način raziskovanja, je tudi ta študija privedla do novih eksplicirajočih spoznanj, ki so presegla okvire raziskovalnega fokusa prvotne študije.

V drugem planu, ki bo obravnavan v prispevku, je bil raziskan vpliv samoopazovanja oz. poglobljanja stanja zavedanja in vzpostavljanja stanja čuječnosti na ustvarjalni proces. Izpostavljen bo primer umetnice, kjer se je to izkazalo kot problematično in je negativno vplivalo na njen ustvarjalni proces.

Glavni namen prispevka je torej odgovoriti na vprašanje, ali je oz. kako sta samoraziskovanje in vzpostavljanje stanja čuječnosti zares združljiva z likovnim ustvarjalnim procesom?

Problematika izkustva samoraziskovanja in vzpostavljanja stanja čuječnosti znotraj umetnosti doslej še ni dobila ustrezne znanstvene pozornosti. Sorodna raziskovanja najdemo v širšem kontekstu, in sicer na področju kreativnosti (Ding, 2014) ali v povezavi z drugimi umetniškimi disciplinami (Lecuona de la Cruz, Rodríguez - Carvajal, 2014). Toda, v vseh primerih je pozornost usmerjena v prakticiranje čuječnosti in proučevanje učinkov, ne pa v raziskovanje izkustva samega, znotraj likovne prakse. Prav tako je le nekaj primerov, kjer raziskovanje poteka v sodelovanju s poklicnimi likovnimi umetniki; najdemo jih na področju umetniškega izobraževanja (Christian, 2013; Pierre, 2013). Omeniti gre še zanimive primere umetniških poskusov introspekcije (Shaw, 2012), ki pa bi jim lahko očitali pomanjkanje metodološke natančnosti. Predvsem se čuti razlika v odsotnosti soraziskovalca, ki pomaga umetniku prodreti v globlje ravni doživljanja, kot je to zmožen sam. Na primerih novejših fenomenoloških znanstvenih raziskav na področju umetnosti zasledimo raziskave, ki se ukvarjajo s prvoosebnim raziskovanjem, vendar je njihov fokus ožje usmerjen, in sicer na proučevanje specifičnih fenomenov, npr. intuicijo (Nelson B. R., 2007), utelešenje (Mark, 2013), tok ustvarjanja (Ward, 2002), ne pa na čuječnost samo.

Prispevek torej dopolnjuje doslej odkrita spoznanja o čuječnosti in njenem vplivanju na kreativni proces; odkriva samo izkustvo čuječnosti znotraj ustvarjanja, problematične točke opazovanja in posledice, ki so nastale v povezavi s procesom razkrivanja nezavednih vsebin.

2. Metodologija raziskovanja

Raziskava je potekala v okviru multiple študije primera. Uporabljena sta bila fenomenološki pristop raziskovanja in deskriptivno vzorčenje izkustva (DVI). Osnovna zamisel DVI je priti do čim bolj »čiste« strukture doživljanja, osnovnih gradnikov oziroma vzorcev, ki sestavljajo posameznikovo izkustvo opisa, ne glede na pomen, ki mu ga doživljajoči pripisuje (Hurlburt, 2006). Po posameznih analizah je bila opravljena še komparativna analiza (Flick, 2006).

3. Potek raziskave

Na podlagi lastnega ustvarjalnega dela se je izoblikoval fleksibilen načrt za raziskovanje. Oblikovale so se okvirne teme raziskovanja, ki so usmerile pozornost k pravilnemu strukturiranju opazovanja, da bi ta čim manj prekinjal tok ustvarjalnega procesa umetnikov. Raziskava je bila časovno zasnovana na en ustvarjalni produkt oz. slike umetnika.

3.1 Tehnike zbiranja podatkov in pripomočki

Doživljajski podatki so se zbirali z metodo DVI, ki je bila prilagojena za namene raziskave in je omogočala opis v ključnih trenutkih in natančno določenega spektra doživljanja. Kot pripomoček za zbiranje podatkov je služila aplikacija, ki je ob ključnih trenutkih opozorila na vnos doživljanja, prav tako je imela tudi možnost samovnosov. Aplikacija je omogočala spremljanje in beleženje doživljanja; določanje intenzitete in prisotnosti doživljanja, zajemanje fotografij ter vnos opomb. V program aplikacije je bil nameščen seznam kategorij, ki je bil oblikovan s pomočjo Nelsonovega vprašalnika doživljanja kreativnosti (2005). Po pregledu zbranega gradiva in analize se je tehniko kombiniralo z metodo eksplicirajočega intervjuja (Petitmengin, 2006). Vsi intervjuji so bili posneti z diktafonom.

3.2 Pogoji za sodelovanje v raziskavi in izbor udeleženke

Na prvem mestu je bila kot pogoj za sodelovanje kombinirana uporaba digitalnih in analognih medijev. Zahtevan je bil določen nivo digitalne »pismenosti«; posameznik naj bi posestvoval ustrezna znanja s področja tehnologije in likovnega ustvarjanja. Izpolnjevati je bilo treba še fenomenološke kriterije: razvite sposobnosti opazovanja, pripravljenost za samoraziskovanje in sposobnosti artikulacije ter zanimanje za raziskavo. Izbor je vodila tudi kakovost likovnih del oz. uveljavljenost v prostoru, v katerem umetnik ali umetnica deluje.

Udeleženka, ki bo obravnavana v prispevku, je po izobrazbi akademska slikarka in spada med mlado generacijo sodobnih likovnih umetnikov. V času raziskave je imela status umetnice ter je bivala skupaj s svojo družino in partnerjem.

3.3 Raziskovanje

Skupno je bilo opravljenih šest srečanj (vsako srečanje je trajalo od ene ure in pol do dveh ur in pol); od tega je bilo eno srečanje namenjeno pripravljalni fazi, štiri srečanja oz. intervjuji so bili opravljeni v času ustvarjanja in eno je bilo dodatno – zaključno srečanje. Število zabeleženih vnosov preko aplikacije je bilo enajst. Raziskovanje z udeleženko je trajalo od konca meseca julija 2013 do začetka meseca oktobra 2013. Udeleženka je v tem obdobju enkrat prekinila proces opazovanja zaradi dela na drugih projektih. Zabeleženo je bilo njeno ustvarjanje od procesa iskanja inspiracije za likovno delo do prekinitve (faza – slikanje).

3.4 Raziskovalno razmerje in etični vidik

Kot je značilno za fenomenološko raziskovanje, se je tudi tukaj zameglila meja med tem, kdo je pravi raziskovalec. Udeleženka je na nek način postala soraziskovalka, medtem ko si je raziskovalec nadel podobo opazovalca. Oba raziskovalca sta tako postala odgovorna za razmerje in kakovost raziskovalnega odnosa.

Udeleženka je kazala zanimanje za raziskovanje, čeprav se zdi, da je bil prisoten rahel dvom v samo metodo raziskovanja. Redno je vnašala doživljajska poročila in se je trudila biti čim bolj temeljita. V intervjujih je prevladovalo prijetno in zaupljivo vzdušje. Skozi celoten proces raziskovanja je čutila frustracijo, da ne zmore dobro izraziti svojega doživljanja in da ne izpolnjuje pričakovanj raziskovalca. Kljub temu, da se je trudila poglobljati svoje doživljanje, je večkrat poudarila, da ji je primarni pomen v ustvarjanju »zakaj« (misli in logične razlage) in ne »kako« (doživljanje).

Udeleženka je v raziskavo vstopila informirano; seznanjena je bila z namenom, metodo in postopki raziskave.

Raziskovanje doživljanja ima potencial spreminjanja izkustva (Kordeš, 2012), ki lahko ne-predvideno vpliva tudi na ustvarjalni proces. Udeleženka je bila s tem seznanjena in je sprejela odgovornost za svoj proces raziskovanja. Omogočene so bile svobodna participacija v raziskovanju, možnost izstopa iz raziskave in možnost odklonitve vprašanja znotraj procesa intervjuja.

Poseben vidik je bil namenjen tudi etičnosti raziskovanja, ki je zaradi majhnosti slovenskega likovnega prostora še posebno delikaten. Udeleženci je bila pred vstopom v raziskavo zagotovljena anonimnost in zaupnost podatkov. V prispevku so zato navedeni zgolj tisti podatki, ki so nujno relevantni za razumevanje raziskave.

4. Analiza in obdelava podatkov

Po vsakem srečanju z umetnico so bili zvočni dokumenti zapisani in preliminarно obdelani (Creswell, 2002) po načelih induktivne analize. Sprotna analiza je omogočila oblikovanje novih idej, prilagajanje in usmerjanje poteka raziskave (Vogrinc, 2008). Po končani raziskavi so se transkribirani intervjuji nato obdelali s pomočjo računalniškega programa NVivo 7 (QSR International) po načelih kvalitativne vsebinske analize (Glasser, Strauss, 1967; Flick, 2006). Prepisi so se ponovno pregledali, posameznim delom so se pripisale kode.

Ta faza je potekala v slogu »brainstorminga«, zapisane so bile ideje, komentarji, razmišljanja o organizaciji podatkov itd. Prav tako je bilo razvidno, ali je potrebno še dodatno zbiranje podatkov (Hatch, 2002). V naslednjem koraku so bile zapisane kode na različnih ravneh abstrakcije (Mesec, 1998). Rezultati so se uredili po temah, ki so označevale posamezne teme v besedilu. Podobne teme so bile nato združene v širše kategorije in bolj abstraktne kategorije, kot je to prikazano v tabeli na naslednji strani.

KATEGORIJE	PODKATEGORIJE I	PODKATEGORIJE II
Doživljajski prostor	Tam zgoraj Vmes Tu in zdaj	
Dejavnost "sebe"	Delanje Dogajanje	
Perspektiva opisa	1.oseba 2.oseba 3.oseba	
Stanje doživljanja	Miselno tavanje Emocionalno doživljanje Senzorično doživljanje	Refleksivno tavanje Ne-refleksivno tavanje Vezano na vsebino Vezano na situacijo Ne-telesno Telesno

Tabela 1: kategorije in podkategorije doživljanja

5. Rezultati kodiranja

V nadaljevanju bodo predstavljene kategorije, ki naj bi najbolj opisovale bistvene elemente doživljajskih poročil umetnice.

5.1 Doživljajski prostor

Umetnica med slikarskim procesom menja pozornost; od samega objekta ustvarjanja k miselnim procesom. V to kategorijo so bila vključena poročila, ki opisujejo »prostore«, kjer se pozornost umetnice nahaja: *tam zgoraj*, *tu in zdaj*, *vmes*.

Tam zgoraj označuje podkategorijo, kjer umetnica pravi, da je prisotna v »glavi«. Gre za »mentalni« fenomen (Heavey, Hurlburt, Lefforge, Lefforge, 2012), ki nima nikakršne povezave s fizično zaznavo tega dela telesa. Primer: »Tam ... v glavi dogajajo te podobe, ne ... kar pride v glavo, pač pride, in potem premlevam ...«

Podkategorija *tu in zdaj* opisuje doživljanje, kjer je umetnica doživljala sebe, prisotno v prostoru in času, v katerem deluje.

Podkategorija *vmes* pa opisuje doživljanje, kjer umetnica ne more definirati svoje pozornosti. Se ne zaveda svojega doživljanja v specifičnem trenutku.

5.2 Dejavnost »sebe«

Kategorija dejavnost »sebe« [angl. agency] vsebuje poročila o tem, kako umetnica dojema

lastno vzročnost (Chatman, Sparrow, 2011). Poročila se razlikujejo glede na to, ali je umetnica vanj vključena kot »operater« ali se ji stvari zgolj dogajajo (Hurlburt, Heavey, 2006). Kategorija ima torej dve podkategoriji: delanje in dogajanje.

Dogajanje opisuje doživljanja, kjer umetnica sebe dojema zgolj kot opazovalko dogajanja, podkategorija delanje pa doživljanja, kjer umetnica sebe zaznava kot akterko.

Primer: »... me odpelje včasih na take ... ko se zavem, si mislim, zakaj sploh to razmišljam.« Primer v prvem delu povedi opiše, kako umetnico »nekaj« oz. v tem primeru lastne misli odpeljejo. V tem trenutku umetnica sebe ne zaznava prisotne v tem dogajanju, medtem ko se v drugem delu povedi tega zave in postane zopet udeležena pri svojem razmišljanju.

5.3 Perspektiva opisa

Ta kategorija označuje menjavanje pozicije perspektive umetnice do svojega doživljanja. Iz intervjujev je bilo razvidno, kako prehaja iz prvoosebne pripovedovanja v drugo- ali tretjeosebno obliko, glede na to so bile ustvarjene tudi podkategorije; 1. oseba, 2. oseba in 3. oseba. Spreminjanje pripovedne oblike iz prvoosebne v drugo- ali tretjeosebno pripovedno obliko implicira na distanciranje umetnice od pojavov in zaznav, ki se dogajajo tako znotraj kot zunaj nje.

5.4 Doživlajsko stanje

V to kategorijo so se uvrstila poročanja, ki opisujejo stanje doživljanja; emocionalno, senzorično ali miselno (tavanje). Stanje doživljanja se od prejšnjih kategorij razlikuje po tem, da opisuje kvaliteto nekega doživljanja (npr. intenziteto in prisotnost). Glede na to so bile oblikovane tudi naslednje podkategorije:

Emocionalno doživljanje

V to podkategorijo so se uvrstila poročanja, ki so vsebovala emocionalno procesiranje. Emocionalno doživljanje je bilo razdeljeno na dva nivoja, in sicer na

tisto, ki je vezano na situacijo, in tisto, ki je vezano na vsebino. Ugotovljena je bila nekakšna večplastnost oz. paralelnost emocionalnega doživljanja. Naslednji primer ilustrira, kako je umetnica podala dve različni »emocionalni sliki« za en sam trenutek; v intervjuju je poročala, da je čutila zadovoljstvo ob samih podobah, ki pa jih je, če jih je pogledala neodvisno od situacije, doživljala s tesnobo: »... recimo sama podoba, ki jo pač naredim in če se mi zdi kul, bi lahko rekla, da je zadovoljiva, da ima mogoče sledi veselja zraven, če se pa tako, če se poglabim, potem bi pa rekla, da gre vse to stran. Kar mogoče me potem ful privabi k temu, da potem res naredim tako sliko po teh občutkih, da prikažem to tesnobo, ta kaos.«

Senzorično doživljanje

V to podkategorijo so bila uvrščena poročila senzorične narave, ki se od ostalih kategorij razlikujejo predvsem po svoji živosti pripovedovanja, intenziteti in zelo jasno izraženi prisotnosti tega občutja. Senzorično doživljanje se je razdelilo na senzorično-telesna zaznavanja in senzorična zaznavanja brez telesne komponente. Senzorično-telesna zaznavanja so bila v primeru umetnice doživetja neprijetne narave. Navadno je šlo za bolečino, ki je izvirala iz telesnih delov, ali za zaznavanje neprijetne telesne drže. V nasprotju s telesnim zaznavanjem je bilo senzorično zaznavanje (brez telesne vključitve) manj zabeleženo, čeprav se zdi, da igra pomembno vlogo pri ustvarjalnem procesu. V tem delu senzoričnega zavedanja se je izpostavilo še razlikovanje med

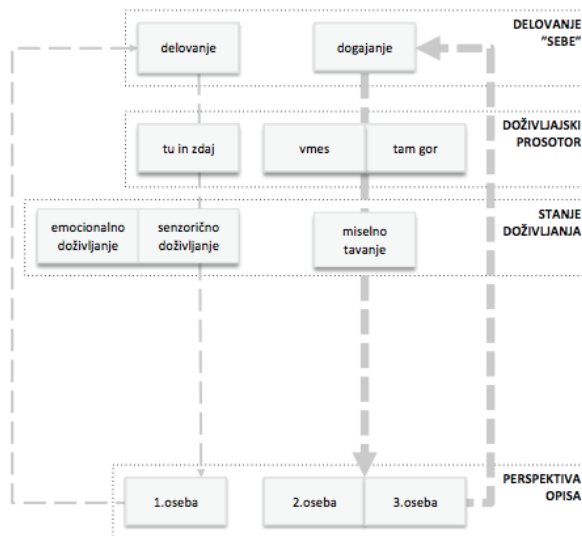
samogeneriranim senzoričnim procesom in tistim, ki že obstaja.

Miselno tavanje

V to podkategorijo so bila vključena poročila, v katerih umetnica poroča miselno procesiranje, ki je problemsko nevezano na ustvarjanje. To miselno procesiranje je bilo opredeljeno kot miselno tavanje. Miselno tavanje je bilo ločeno na refleksivno (obračanje pozornosti na misli) in nerefleksivno (samo zaznavanje misli). Umetnica lahko aktivno tava z mislimi ali pa samo spremlja tavanje misli.

6. Odnosi in dinamika med kategorijami

Zgoraj naštetе kategorije niso zgolj neodvisni pojavi v doživljanju umetnice, ampak znotraj njih obstaja dinamika, ki se konstantno spreminja. Kot poroča umetnica, je dinamika (prehajanja med različnimi prostori doživljanja, dejavnostjo »sebe« in perspektivo opisa) neodvisna od njenega posredovanja in se dogaja avtomatično. Spodnja slika prikazuje to samodejno razporejanje kategorij in odnose med njimi. Kot kažejo poročila umetnice, so bila doživljanja, ki so se dogajala v doživljajskem prostoru tukaj in zdaj, vedno v povezavi s podkategorijo delanje. V tem stanju sta bili jasno določljivi tudi ostali komponenti doživljanja (emocionalno, senzorično doživljanje) in so potekala v prvi pripovedni osebi. Ta poročila so bila bolj definirana v primerjavi z doživljanjem, ki se dogaja tam gor. Doživljanje tega prostora je v primeru umetnice vedno potekalo v drugo- ali tretjeosebni obliki pripovedovanja. Med dogajanjem tam gor in delanjem tu in zdaj se je nahajal medprostor oz. kategorija vmes. Ta podkategorija predstavlja stanje prehajanja med tema dvema podkategorijama in se povezuje z drugim ali tretje osebno zavzetim stališčem pripovedovalca (kategorija: 2. ali 3. oseba). Morda je pomembno še poudariti, da med vsemi kategorijami deluje neke vrste vzajemnost; sprememba, ki se zgodi v posamezni kategoriji, posledično vpliva na spremembo v vseh preostalih kategorijah.



Slika 1: odnosi in dinamika med posameznimi kategorijami

7. Problematične točke samoopazovanja

Na podlagi lastnosti posameznih kategorij in njihovih odnosov so se razkrile problematične točke v samoopazovanju umetnice. Problematične točke doživljanja so tiste točke, kjer je umetnica naletela na težavo v svojem opazovanju.

7.1 Fluidnosti prehajanja med prostori doživljanja

Primer: »Medtem k jst zdj nardim tisto prvo packo, pa začnem razmišljat o njej na način, kaj bi lahko iz tega nastal, to se vse sama s sabo v bistvu notr pogovarjam, ne ... in pol k začne ta skica dobivat tist prvi layout al kako bi rekla, da začne nekak nastajat ena podoba, k recimo približn mam tko eno potezo narjeno in pol k vzamem drugo nianso in k začnem neki temnit neki neki ..., da k zaidem v bistvu v neke detajle, da me takrt odnese ...«

Primer prikazuje v prvem delu (problemsko ukvarjanje) prisotnost umetnice v tu in zdaj, vse dokler se ne začne formirati neka bolj znana oblika, potem zdrsi v prostor vmes. Prehod med doživljajskimi prostori poteka neopazno. Posebno težavno je opazovati prostor vmes. Umetnica te točke ni zmožna definirati, ne ve, kje se je zares nahajala, časovna komponenta pa je odstranjena. Ne umetnica ne raziskovalec nimata več dostopa in zato je raziskovanje tega trenutka problematično.

7.2 Faze miselnega tavanja

Znotraj procesa opazovanja umetnica ne more določiti, za kakšno vrsto tavanja pravzaprav gre (vsakodnevno tavanje, sanjarjenje, inkubacijsko fazo itd.). Določitev miselnega tavanja je možno le za nazaj, ne pa v procesu znotraj njega. Znotraj trenutka opazovanja lahko umetnica določi le, ali gre za refleksivno ali nerefleksivno tavanje. Preklapljanje med miselnimi tavanji prav tako poteka avtomatično, brez zavedanja umetnice.

7.3 Paralelnost emocionalnega doživljanja

Pri opazovanju tega fenomena se je pojavil problem, ko je bila umetnica v konfliktu med različnimi emocionalnimi doživljanji in ni bila sposobna definirati dejanskega emocionalnega stanja; nihala je med emocionalnim doživljanjem vsebine in svojim notranjim stanjem.

7.4 Hipnost senzoričnega doživljanja

Znotraj raziskave je bilo prav tako opaziti, da je senzorično doživljanje močno vpleteno in prepleteno z emocionalnim doživljanjem; vpliva ugodno na emocionalno doživljanje in ustvarja zadovoljstvo ob samem početju. Kljub njegovi pomembnosti in vseprisotnosti v slikarskem procesu pa ga je bilo izredno težko ujeti. Kot poroča Hurlburt (2009), je zaznavanje senzoričnosti za subjekt težavno zaradi njegove hipne narave pojavljanja (ki je podobno sanjam, ki pa so pretežno kratkega spomina in se le redko pretvorijo v daljšo obliko spomina). Brez aplikacije, ki je subjekt opozorila na senzoričen trenutek, bi se po vsej verjetnosti ta izgubil oz. bi šel mimo neopažen.

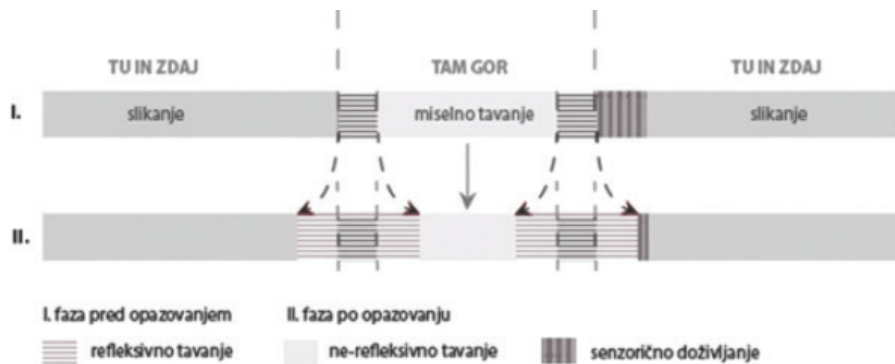
8. Doživljanje procesa samoopazovanja

V tem delu je predstavljena kratka kronologija doživljanja samoopazovanja umetnice. Predstavljene so faze doživljanja samoopazovanja:

- začetno navdušenje: nova aktivnost (opazovanje in beleženje doživljanja);
- razočaranje: pojavi se šok in frustracija nad težavnostjo opazovanja in artikulacije doživljanja;
- dvom v metodo: pojavi se nejasnost glede metode raziskovanja oz. dvom o pomembnosti doživljajskih poročil;
- odpor do procesa: sam proces zaznava kot mučen, poroča o povečanem zaznavanju balastnih in neprijetnih (miselnih in emocionalnih) vsebin, ki ji na razumskem nivoju ne ponujajo razlage, zakaj se tam v glavi dogajajo in ustvarjajo dodatno nelagodje v samem opazovanju;
- spoznanje in preobrat: umetnica obrne kronološko zaporedje pripovedovanja dogodkov; hodi nazaj od bolj prijetnega doživljanja (zadovoljstva ob nastajanju nove slike) proti izvoru svoje inspiracije (neprijetna, tesnobna tematika in osebna vpletenost). Umetnica pride do spoznanja, da se v samem bistvu njene inspiracije skrivajo tudi razlogi za konec ustvarjanja;
- zaključitev procesa: umetnica prekine proces sodelovanja.

9. Vplivi in posledice samoopazovanja in vzpostavljanja čuječnosti

Poglabljanje zavesti in vzpostavljanje čuječnosti sta usmerila pozornost umetnice na problematične točke zavedanja, kar je spremenilo samo dinamiko doživljanja. Slika spodaj (Slika 3) prikazuje glavne spremembe v doživljanju umetnice znotraj procesa ustvarjanja.



Prikaz 3: vpliv vzpostavljanja čuječnosti

- Podaljšalo se je doživljanje prostora *tam gor* in krčenje prostora *tu in zdaj*;
- povečal se je delež refleksivnega miselnega tavanja in zmanjšal se je delež nerefleksivnega tavanja;

- zmanjšalo se je senzorično zaznavanje.

Posledice spremenjenega procesa doživljanja je umetnica začutila na različnih nivojih; na emocionalen nivoju je poročala o depresivnih stanjih in stanju odtujenosti: »... dejansk sm mela na čase tak občutek, k da te, uno mine ena stvar, da enostavno ne vidš več smisla ... pač uno aveš, k se bojiš, da bi eno stvar nehov met rad, k jo ful rad delaš, in ti zmanka ... », na nivoju odločanja pa je doživela blokado in s tem je bila onemogočena tudi njena kreativnost: »Kreativni proces, k u bistvu, k je bol razmišljanje, kukr pa inspiracija ... Ni zdej to, da mene zdej tam inspirira rdeča barva in zdej bom jst rdečo dala gor, ker ni to tko pač, ker morm prej premisl, če bi bla ta rdeča sploh dobra za mojo sliko. In v tem mislnem procesu se men zdi, da me je to oviral, ker nism bla zmožna se pravilno odločat o ... oziroma pravilno razmišlat ...«

10. Refleksija in napotki za nadaljnje raziskovanje

Metoda deskriptivnega vzorčenja je prinesla nove poglede na doživljanje znotraj likovnega ustvarjanja, o katerih doslej še ni bilo veliko zapisanega, vendar ima tudi ta metoda svoje prednosti in slabosti. DVI-metoda omogoča več nivojev poglobljenega raziskovanja (Hurlburt, Akhter, 2006), priporočljivo pa je, da bi se raziskovalec in udeleženec dobila po zbranih vzorcih v čim krajšem roku (Hurlburt, 2006). Žal je bilo to v primeru umetnice in dolgotrajne faze opazovanja nemogoče. DVI-metoda je morda bolj primerna za krajše ali bolj ozko usmerjeno raziskovanje. Glede na posameznika in na vrsto doživljanja je odvisno, kako zahteven je proces opazovanja. Prihodnje možnosti za samoraziskovanje bi bile v večji fleksibilnosti in prilagoditvi načrta raziskovanja posameznika. Priporočljivo bi bilo tudi kombiniranje metode z drugimi raziskovalnimi tehnikami in pripomočki, ki bi manj posegali v prakso umetnika in ponudili tudi druge aspekte doživljanja. Smiselno bi bilo tudi podaljšati učno – pripravljalno dobo in pripraviti udeleženca na proces čuječnosti.

11. Razprava

Ugotovitve iz raziskave so pokazale, da je imelo samoraziskovanje največji vpliv ravno na krožnost procesa; umetnica je s samoopazovanjem usmerjala pozornost na miselno tavanje in s tem podaljševala doživljanje prostora tam gor. Usmerjanje pozornosti umetnice in spodbujanje k večjemu zavedanju je spremenilo naravni potek in organizacijo procesov. Rezultati so prav tako pokazali pritrdilno, da miselno tavanje vpliva na sposobnosti odločanja (McVay, 2009) in na pojav neprijetnih emocionalnih stanj (Killingswith, Gilbert, 2010). Umetnica je poročala o zmanjšani sposobnosti odločanja in neprijetnem počutju. Umetnica je imela prej do miselnega tavanja nevtralen odnos in je bilo pri ustvarjalnem procesu vseskozi prisotno. Zanimivo pa je, da se je spremenilo njegovo doživljanje šele tedaj, ko je nanj usmerila pozornost. Iz rezultatov je razvidno, da gre za dve različni vrsti miselnega tavanja, ki imata povsem drugačen vpliv na umetnico. Prvi ima negativni vpliv, drugi pa govori o njegovi nujnosti in pomembnosti za ustvarjalni proces. Slednja je, kot poročata Mooneyham in Schooler (2013), precej manj neraziskana, povezujejo ga z idejnim razmišljanjem (planiranje, snovanje idej) ali pa kot distrakcijo zavednega, ki pa je lahko tudi vrsta kratke inkubacije (Ritter, Dijksterhuis, 2014). Na podlagi teh ugotovitev bi omejevanje nerefleksivnega tavanja pomenilo tudi krajšanje te inkubacijske faze. Povečanje refleksivnega tavanja je povzročilo tudi, da je umetnica postala manj pozorna na senzorično doživljanje, ki naj bi bilo prav tako pomembno pri procesu odločanja in pozitivnem doživljanju ustvarjalnega procesa. Skupaj z emocionalnim poglobljanjem oz. ozaveščanjem neprijetnih

emocionalnih vsebin je umetnica posledično doživela odtujenost v relaciji do slikarskega objekta in izgubo radosti do ustvarjanja.

12. Sklep

Na podlagi rezultatov se je izkazalo, da sta imela samoraziskovanje in vzpostavljanje stanja čuječnosti negativni vpliv na umetnico in njeno prakso. Spoznanja torej usmerjajo k razmisleku, da poglobljanje zavedanja in tehnike, ki k temu spodbujajo, ne delujejo vedno posamezniku v prid.

Kot opozarja Josipovic (2013), je potrebna previdnost pred kontemplativno rabo tradicij za namene doseganja nedualnega zavedanja; vsak miselni proces (tudi miselno tavanje) prisostvuje pri organizaciji možganov, zato je vsak poseg vanj občutljiv na njegove spremembe.

Zagotovo je prakticiranje čuječnosti v nekaterih primerih koristno, vendar bi bilo potrebno za nadaljnje raziskovanje proučiti predispozicije in prakso posameznika ter njegove faze ustvarjanja. Te se, kot umetniki sami, razlikujejo med seboj v občutljivosti in zahtevnosti opazovanja.

13. Literatura

Chatman, L. in Sparrow, B. (2011). The feeling of doing across levels of analysis – The effects of perceived control on learning. *Psihološka obzorja*, 20 (3), 73–91.

Creswell, J. W. (2002). *Educational Research: Planning, Conducting, and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*. Upper Saddle River, NJ: Merrill Prentice Hall.

Creswell, J. W. (2007). *Qualitative Inquiry & Research Design, Choosing Among Five Approaches*. Los Angeles: Sage Publications.

Flick, U. (2006). *An introduction to qualitative research*. London: Sage Publications.

Glasser, G. B. in Strauss, L. A. (1967). *Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Chicago: Aldine.

Hurlburt, R. T., Akhter, S. A. (2006). The Descriptive Experience Sampling method. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 5, 271–301.

Hatch, J. A. (2002). *Doing Qualitative Research in Education Settings*. New York: State University of New York Press.

Heavey, L. in Hurlburt, R. T., Lefforge, C., Lefforge, N. L. (2012). Toward a Phenomenology of Feelings. *Emotion*, 12 (4), 763–777.

Hurlburt, R. T. (2011). *Investigating Pristine Inner Experience: Moments of Truth*. New York, United States of America: Cambridge University Press.

Hurlburt, R. T. in Heavey, C. L. (2006). *Exploring inner experience: the descriptive experience sampling method*. Amsterdam; Philadelphia: John Benjamins Pub.

Hurlburt, R. T. in Heavey, C. L. (2006). *Descriptive Experience Sampling Codebook*. <http://faculty.unlv-ed/hurlburt/codebook.html#target11> (25. 4. 2014)

Hurlburt, R. T. in Christopher in H. L., Bensaheb, A. (2009). *Sensory Awareness*. *Journal of Consciousness Studies*, 16 (10-12), 231–251.

Josipovic, Z. (2013). *Freedom of the Mind*. *Frontiers in Psychology*. 4:538. doi: 10.3389/fpsyg.2013.00538

Kordeš, U., Gaspari, M., Lah, A., Maljevac, T., Potočnik, J., Žnidar, E. (2012). Doživljajski svet partnerskega sporazumevanja. *Kairos*, 6 (1, 2), 26.

Killingswith, M. A. in Gilbert, D. T. (2010). *A wandering mind is an unhappy mind. Science*, 330 (932).

Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Mooneyham, B. W. in Schooler, J. W. (2013). The Costs and Benefits of Mind-Wandering: A Review. *Canadian Journal of Experimental Psychology*, 67 (1), 11–18.

Nelson, C. B. (2005). *The Creative Process: A Phenomenological and Psychometric Investigation of Artistic Creativity*. Melbourne: The University of Melbourne.

Petitmengin, C. (2006). Describing one's subjective experience in the second person: An interview method for science of consciousness. *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, 3–4 (5), 229–269.

Vogrinc, J. (2008). *Kvalitativno raziskovanje na pedagoškem področju*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani.
