
Barbara REPINC ZUPANČIČ, Marjan ZUPANČIČ

Imaginacija »Živo drevo«

Imagination »The living tree«

POVZETEK

Uporaba imaginacij in njihovega kombiniranja z metaforičnim jezikom je v psihoterapevtskem procesu zelo razširjena zaradi dokazanih pozitivnih nevrobioloških učinkov na procese v človeških možganih. Vaja je zasnovana na podlagi teoretičnih izhodišč transakcijske analize in integrativne psihoterapije, kar pa njene uporabe ne omejuje zgolj na ti dve modaliteti. Imaginacija »živo drevo« predstavlja konkreten prispevek, ki je na voljo terapevtom in klientom kot ena od možnosti za raziskovanje notranjega sveta preko klientovih projekcij. Skozi vajo lahko klient in terapevt raziskujeta življenjski skript, ego stanja, življenjske pozicije in relacijske potrebe, kar ob aktiviranih vzporednih nevrobioloških procesih lahko klienta približa etiologiji konkretnih težav, slednje pa pogosto poveže z nezavednimi travmatskimi dogodki. V nadaljnjem delu lahko klient spoznanja in povečano stopnjo kontakta s sabo poveže z lastnimi strategijami reševanja, ki jih že uporablja, ali pa se lahko strategij dodatno priuči. Vaja je opisana kot voden postopek, ki pa ga lahko uporabniki prilagajajo trenutnim okoliščinam in potrebam psihoterapevtskega procesa. Predstavljeni primer bralcem ponuja dodatno možnost uporabe imaginacije.

KLJUČNE BESEDE

Metafore, imaginacija, intrapsihični procesi, projekcije, kreativne tehnike, ko-kreacija odnosa

ABSTRACT

Imagination techniques in combination with metaphorical language are being increasingly used as part of the psychotherapeutic process in view of the proved positive neurobiological effects within the human brain. Although the exercise presented here is based on the theories of transaction analysis and integrative psychotherapy, its use is compatible with the psychotherapy of other modalities. »The Living Tree« imagination exercise is a specific contribution, available to therapists and clients as an additional option, which may support the client's exploration of their internal world through projections. With this exercise, the client and therapist may explore a life script, ego states,

BARBARA REPINC ZUPANČIČ, CERTIFICIRANA PSIHOTERAPEVKA CTA (P); UČITELJICA IN SUPERVIZORKA PTSTA (P);
BARBARA@PSIHOTERAPEVT.SI

MARJAN ZUPANČIČ, SPECIALIZANT INTEGRATIVNE PSIHOTERAPIJE; MARJAN@PSIHOTERAPEVT.SI

life positions and relational needs. Activated parallel neurobiological processes may bring the client closer to the etiology of their problems, and often a link to traumatic events is also established. In further therapy, increased internal contact may be connected to the client's existing problem solving strategies or therapy may shift to learning something new. The exercise is presented as a guided procedure, which can be adapted to meet the current circumstances and needs of a specific client. In order to provide an additional perspective, a case from psychotherapy practice is also presented

KEY WORDS

Metaphors, imagination, intrapsychic processes, projections, creative techniques, co-creation of relationship

EXTENDED ABSTRACT

Working with clients, psychotherapists use different techniques to establish a strong relationship and maintain its function in the process. Writing about such techniques may seduce authors into promoting them as 'very effective', which could result in indirect influence as to their final use. That is the reason for stressing an already known fact, namely that »...techniques by themselves do not heal. It is the contactful therapeutic relationship that heals our clients' relational wounds (Erskine 2012). In presenting this article, the authors would like to contribute to a pool of techniques that are available to be used by therapists, when assessed as appropriate. Responsibility for its use rests primarily with the therapist, although it is also the client's responsibility, especially with their expressed self-awareness. The client should always have the right to reject or to exit from the exercise, which should be clearly explained by the therapist through the process agreement.

Metaphors have been widely used throughout the historical and linguistic development of mankind. Whenever words were not known for a newly identified phenomenon, people have always used some metaphor to overcome that gap (Rebolj, 2009: 115). It is similar in psychotherapy – some parts of a client's life are so deeply hidden and well protected inside the mind that the person is simply not able to describe them by using regular vocabulary. In order to create access and awareness, metaphors may be used that will assist in creating new links between neurons. According to the latest findings of neuroscience, experiencing new relationships, mindfulness and new sensations trigger neurobiological brain changes (neuroplasticity) and the creation of new links between individual parts (Siegel, 2012). Using metaphorical language creates a parallel process, which is very similar to the traumatic process, targeted by therapy. Based on such new experiences, a client may be invited to explore new perspectives of an old memory. When clients reach a certain level of mental self-capacity, they are able to accept and understand new insights and gradually they are more capable to of touching an actual trauma without unnecessary re-traumatisation. More about the classification of metaphors and strategies for their use may be read in an article written by Witztum, Van der Hart and Friedman (1988) and Flajs (2013).

The tree as a symbol is widely represented in most world mythologies, religions and philosophies. In general, it joins positive and negative aspects, life and death, depending on the cultural environment. In many cultures, the comprehensiveness of a life cycle

and its relationship with the environment is connected with the tree symbol. Reasons for this probably derive from the essential need of humans for safety, which has been met throughout the early development of mankind when trees were used as a way of escaping from predators, as a protected observation post and a rich source of healing substances. As a metaphor, the whole life cycle of a tree may address many parts of human life. Many tree-based exercises and techniques are known in the psychotherapeutic field, such as the house-tree-person test (Buck, 1948), the tree drawing technique (Koch, 1952), and the tree of life (Ncube, 2006).

A prerequisite for using any exercise, including an imagination exercise, is to experience it personally. A therapist is thus enabled to understand their own internal processes while remaining aware that clients may experience the exercise in a different way. The use of imagination has to follow the clients' needs and must be attuned to their current position. As an introduction to the exercise, the therapist describes it and presents its purpose. The final goal is not set, as it is better to explore using all senses, without specific expectations. Additional choices need to be presented: the option to work with eyes closed or open, in sitting or standing position, to talk about the process or just to work in silence. Therapists need to pay attention to the sequence of entering into imagination, the central part with more intensive processing, and –finally –accompanying the client out of the experience with the return from visualization to the here-and-now and grounding (Martin 2014).

The use of this exercise is not pre-conditioned by knowledge of tree species. To reduce any possible feeling of inadequacy, this should be explained in the introduction part. It may also be beneficial when the client comes as an unknown tree. In that case, therapists might leave even more space for the client. In addition, they are free to insert creative supportive elements, sometimes connected to fairy tales, films or original creations of clients.

Proposed leading text:

»You are standing. Close your eyes and focus on your breathing. Inhale, feel the air in your diaphragm and slowly exhale. Repeat again, inhale and exhale. If any thoughts appear, accept them, everything is OK and carry on with your breathing. Imagine you're a tree. Move your feet into a position that will represent your trunk. Extend your arms so to represent your treetop. What tree are you? Are you a deciduous or a coniferous tree? What are your roots like? Are they branched, thick, thin, do they reach deep, or do they spread just under the surface? Which one is peeking out from under the ground? What about your trunk – is it thin, thick, split or uniform? Is there anything special about your trunk? Are there any cuts or cracks? What is your bark like? Is it rough, smooth, cracked, moss-clad, covered with lichens? Where do the branches begin? What are the branches like? Are they thin, thick? What kind of a treetop do they form? Are the branches alive, dry? What are the leaves like? What are the needles like? Do you have any blossoms, fruit? If you do, what type? Is your tree someone's home? If it is, whose home is it? What do you offer to them? What do they offer to you?

If you have trouble standing with a formed treetop, just slowly drop your hands next to your body and stay in contact with the tree. Where are you standing? What are your surroundings like? What is the landscape in which you are growing like? Look around and observe the landscape. Are you satisfied with the

place you are standing in? Are you alone or do you have neighbours? If you have neighbours, who are they? How do you feel in their company? Now imagine different seasons – how do you feel in the spring, when everything awakens? What about in the summer? How do you put up with the summer heat and summer storms? What happens to you, when lightning moves across the sky? How about in autumn? How do you prepare for cold nights? What about winter – how do you respond to the cold, the ice and the sharp winds? What is going on with your leaves, fruits or dead branches when they fall to the ground? How do you feel when you hear a chainsaw or an axe near you?

Do you have any other contact with people? If people see you, what do they say about you? What feelings do you awaken in them? Now slowly look at yourself again, this time from a bird's perspective. Just observe yourself – a tree. Be mindful of thoughts, feelings and physical sensations, when you observe yourself from above. What do you see, feel, and think about that tree? How did it come to this place? Was it planted, did the wind bring the seed for it or did it sprout from another tree? Why is it here? What is its position in the world? What is its future going to be like, what will happen to it in ten, twenty, thirty, fifty, two hundred years? What role will it play? What will be standing in its place when it is gone? Explore this for a little longer.

Now slowly say goodbye to the tree, focus on your breathing, and then, at your own pace, come back here, be aware of your body and that today is (date) and that you are back again in (place).«

This presented version of the exercise is quite time consuming and requires precise scheduling in order to be completed in a single session. We recommend using this technique, when the relationship with the client is strong enough. Safety and developed self-capacity will allow clients to explore themselves without shame and in full sensing. The exercise may be modified and adapted to current needs, some parts may be simplified or even omitted. It may be repeated several times within a longer period in order to explore specific parts, which call for more attention. The best results can be achieved using first-person singular narration. The clients may speak about their experience, as repeating the experience has positive effects. Alternatively, clients may wish to express themselves in a different way – they may like to sing, play an instrument, draw or express themselves in the way they prefer most. It is important at this stage is to let the client work without any interruptions. Interpretations should be avoided. Authentic presence and empathic inquiry will invite clients to experiment. When working relationally, the relationship between the client and therapist can also be explored.

This presented exercise is a projection-based technique, which supports access to the client's intrapersonal world. Explored self-awareness, script beliefs, past experiences and positive resources may be connected with external perceptions - contacts with the environment and the client's position in the world. Interpretation should be left to the client. Therapists need to be careful with explanations of tree features presented by the client. . When something attracts the therapist's attention, more focus on the specific tree part might bring out some new memories.

The 'Living Tree' may also be used to enrich educational and supervision activities. In addition to new personal experiences, sharing and discussing them is very significant in order to prepare therapists for different reactions and outputs expressed by each client.

Imagination represents an additional therapeutic tool. When the therapist is sufficiently experienced to be creative and focused on the client at the same time, this may help them to add some experimentation into the process. Following the methods of inquiry, attunement and involvement, the exercise offers unlimited variations. The main article describes a practical example of this.

The authors would also like to generate interest within the psychotherapeutic community about how this type of exercise works in practice. Whilst generally appreciated by clients, it is known that the results of using this exercise may differ. To improve its use and to establish a reliable research base, we would like to invite experts, who will use the technique, to share their experiences with the authors. Such responses could significantly contribute to a more detailed and empirically based research in the future.

1. Kontakt s pomočjo metafor v psihoterapiji

Ko pišemo o različnih tehnikah, ki jih skupaj s klienti uporabljamo za vzpostavljanje in krepitev psihoterapevtskega odnosa, se lahko hitro ujamemo v past, da jih promoviramo kot »zelo učinkovite«, in s tem posredno poskušamo vplivati na njihovo uporabo pri delu s klienti. Zato že v uvodnih stavkih želiva poudariti velikokrat zapisano dejstvo, da »... tehnike same po sebi niso zdravilne. Zdravi lahko samo avtentičen psihoterapevtski odnos, ki pozitivno vpliva na klientove težave. Odnos lahko klient in terapevt gradita samo z obojestranskim prepletanjem lastnih izkušenj, pri tem pa lahko različne tehnike veliko prispevajo.« (Erskine, 2012) S prispevkom želiva prispevati k naboru tehnik, s katerimi si lahko terapevti pomagamo pri delu s klienti. Odgovornost za uporabo tehnike v večjem delu prevzema terapevt z uglašnostjo in lastno presojo, del pa prevzema tudi klient z izražanjem svojih trenutnih okoliščin in potreb. Klient mora imeti vedno možnost izbire in svobodne odločitve za sodelovanje, kar potrjuje s sprotnim, procesnim dogovorom.

Človek je skozi zgodovinski razvoj za novo pridobljene izkušnje in doživetja verjetno ustvaril nove pojme; metafora naj bi bila bistvena prvina človekove komunikacije, predvsem za pojmovna področja, ki nimajo v zadostni meri razvitega slovarja (Rebolj, 2009: 115). Tudi v psihoterapiji se človek srečuje s področjem, ki ga doslej morda ni imel priložnosti spoznavati oz. mu obrambni mehanizmi omejujejo dostop do njega. Tudi zaradi tega uporaba metafor v psihoterapevtskem procesu zaseda pomembno mesto in je prisotna v različnih terapevtskih pristopih oz. modalitetah. Njihova uporabnost se potrjuje ves čas in terapevti se njihovi uporabi pri krepitvi odnosa s klientom ne morejo izogniti. Skupno raziskovanje intrapsihičnega sveta je lahko tako težavno in kompleksno, da z uporabo običajnega, vsakodnevno uporabljane jezika morda preveč invazivno posežemo v klientov svet oz. z njim nismo uglašeni. Metafore omogočajo aktivacijo procesov, ki so povezani oz. so paralelni s konkretno travmatsko izkušnjo, ki jo posredno naslavljamo s prilagojenim (metaforičnim) besediščem. Novejša nevroznanstvena dognanja namreč nakazujejo, da nove izkušnje v odnosih, učenje čuječnosti oz. zaznavanja konkretnih vsebin brez vrednotenja, lahko sprožajo nevrobiološke spremembe v možganih (nevroplastičnost) in ustvarjajo nove povezave med posameznimi deli (Siegel, 2012). Delo z metaforami primarno izkorišča sposobnost desne hemisfere možganov, ki predstavlja glavnino kapacitete neverbalnih notranjih procesov in kreativnosti.

Ko klient svoj lastni potencial razvije do ustreznega nivoja, lahko s terapevtovo pomočjo povezuje posamezne uvide in predeluje travme brez retravmatizacije. Nekateri klienti lahko z uporabo metafor in imaginacij pridobijo več kot samo z raziskovanjem realistično opisanih dejstev in dogodkov. Koncept, da je napredek mogoče doseči zgolj z vztrajanjem pri absolutni resnici oz. neresnici, nima trdne osnove, tudi realno življenje je namreč odmaknjeno od črno-belega pogleda. Metafore in imaginacije običajno presegajo ta primanjkljaj, saj lahko tako terapevt kot klient posegata po različnih odtenkih obeh barv (Miles, 2016).

V psihoterapiji je običajno terapevt tisti, ki je pobudnik uporabe kreativnih pristopov. Kreativni pa so tudi klienti, ki s pomočjo metafor opisujejo svoje občutke in doživetja, vendar se pri njih skladno z okoliščinami ves čas sprožajo ustaljeni obrambni

mehanizmi, s katerimi delamo. Ena od terapevtovih nalog je tudi sproščanje klientove kreativne energije, ki jo skupaj usmerjata v aktivnosti, povezane z reševanjem težav (Witztum, Van der Hart in Friedman, 1988).

Literatura navaja tri strategije uporabe metafor (Witztum idr., 1988):

- Klientovo posredovanje jedrnih prepričanj (*Kernel statements*) preko metafor (npr.: »Počutim se obdanega z zidom.«).
- Metaforične intervencije terapevta (npr.: »Imate občutek, da vam res zleze pod kožo ...«).
- Metafora kot most do klienta (splošna uporaba metaforičnega jezika, ki soustvarja terapevtsko vez; upoštevane vse okoliščine ustrezne rabe).

Nadaljnja aplikativna klasifikacija dela z metaforami (Witztum idr., 1988) izpostavlja delo z vizualnimi imaginacijami, pripovedovanje zgodb skozi metafore, aktivne metaforične intervence, ki so oblikovane v rituale ali obrede (npr. poslavljanje od obremenjujočega zakona, izguba ljubljene osebe ...). Vajo, ki jo predstavlja v nadaljevanju, v osnovi uvrščava med vizualne imaginacije, konkretne okoliščine pa lahko opravičujejo njeno nadgradnjo v aktivno metaforično vajo oz. ritual, s katerim lahko klient in terapevt vplivata na končne izide. Več o tem si lahko preberete tudi v Flajsovem članku o metaforah (Flajs, 2013).

2. Uporaba drevesa kot metafore

Drevo se kot simbol pojavlja v večini svetovnih mitologij, religij in filozofij. V večini primerov drevo združuje dobro in slabo, življenje in smrt. Celovitost življenjskega cikla in odnos z okolico ljudje pogosto povezujejo ravno s tem simbolom, kar verjetno izhaja iz potrebe po varnosti, ki jo drevesa od nekdaj dajejo ljudem. Varno zatočišče pred plenilci, vir zdravnih učinkovin, možnost opazovanja dogajanja v okolici in druge pozitivne učinke so ljudje močno povezali s pozitivno podobo drevesa. Proces razvoja živega bitja od semena, iz katerega vznikne življenje, preko rasti in razvoja plodnosti do postopnega poslavljanja in konca rasti je paralelen življenjskim ciklom vseh živih bitij, zato je univerzalno uporaben kot metafora, ki paralelno naslavlja dogodke v življenju človeka. Na psihoterapevtskem področju obstaja vrsta vaj in tehnik, ki vključujejo drevo kot metaforo, npr. test hiša – drevo – oseba (Buck, 1948), Kochov test z risanjem drevesa (Koch, 1952), drevo življenja (Ncube, 2006) ...

2.1. Priprava na vključitev vodene imaginacije v terapevtski proces

Predpogoj za uporabo vodene imaginacije je po najinem mnenju to, da jo terapevti pred uporabo s klienti izkusimo na sebi. Tako bomo lažje razumeli določene procese, ki v nas potekajo med vodeno imaginacijo, ob hkratnem zavedanju, da bo izkušnja za klienta lahko drugačna. Kot že omenjeno, naj bo vključitev imaginacije v terapevtski proces usklajena s klientovim ritmom in s samo fazo terapevtskega procesa. Pred začetkom terapevti klientu vajo na kratko razložimo in pojasnimo, čemu bi jo želeli narediti z njim. Seznanimo ga, da gre za eksperiment, pri katerem ni določen jasen cilj, saj je bolj pomembno to, da se prepustimo toku brez vnaprejšnjih pričakovanj. Pomembno je, da je pred vajo klientu predstavljena možnost zavrnitve sodelovanja v vodeni imaginaciji

oz. možnost izstopa/prekinitve v primeru, ko gre za dogajanja, ki so zanj pretežka. Če se klient odloči, da želi sodelovati v vaji, terapevti poudarimo še druge vidike izbire, ki jih bo klient imel med vajo (npr. da vajo dela z odprtimi ali zaprtimi očmi, da sedi ali stoji, da med vajo poroča o tem, kar vidi, čuti, razmišlja, ali da jo dela brez sprotnega poročanja). Upoštevamo ustaljen vrstni red vstopanja v imaginacijo, osrednjega dela ter izstopanja (Martin, 2014). To pomeni, da se klient pred vajo sprosti s pomožnimi tehnikami, ki mu v danem trenutku najbolj ustrezajo. Med vajo spremlja doživljanje (čustva, misli, telesne občutke ...) in je hkrati v stiku s sedanostjo. Izstopanje iz imaginacije naj poteka postopno, s spoštovanjem klientovega ritma ter s prenosom težišča iz vizualizacije v lastno zavedanje tukaj in sedaj, v konkretnem prostoru in času.

Terapevti med izvajanjem imaginacije opazujemo klientovo odzivanje (dihanje, položaj telesa) in temu ustrezno prilagajamo tempo vaje, po potrebi lahko vmes tudi povprašamo, kje klient trenutno je. Terapevti naj bi se tudi sicer zavedali lastnih procesov, da zmanjšamo možnost sugestij in povečujemo klientovo sposobnost za samostojno življenje v imaginacijo. Če kot terapevt nimamo izkušenj z eksperimenti v psihoterapiji, priporočava osnovno literaturo, povezano z uporabo kreativnih tehnik v psihoterapiji otrok in mladostnikov (npr. Oaklander, 1997).

Terapevti naj bi pri konkretni vaji dopuščali tudi možnost, da niti sami niti klienti ne potrebujejo poznavanja dejanskih vrst dreves, in naj bi to pred imaginacijo tudi ubesedili, saj bodo s tem zmanjšali možnost pojavnega sramu. Delo z drevesom, ki ga udeleženca ne poznata, lahko pomembno vpliva na pot do končnih uvidov. V takšnem primeru lahko spodbudimo klienta k podrobnejšemu opisovanju lastnosti, podobno kot pri delu s fantazijskim drevesom. S tem proces še intenzivneje prepustimo klientu in se delno odpravimo bolj usmerjenemu vodenju. Pri delu s fantazijami lahko povpraševanje razširimo v okolje, od koder drevo izhaja – pravljičnica, film, morda celo lastna izvirna kreacija klienta.

2.2. Vodena imaginacija

V nadaljevanju podajava primer vodene imaginacije, ki sva jo poimenovala Živo drevo. Razvijala sva jo skozi daljše obdobje dela s klienti ter dopolnjevala s posebnostmi vsakega primera. Pri tem naju je vodila osnovna teorija transakcijske analize o življenjskih pozicijah, ego stanjih in skriptnem sistemu ter osnovna teorija integrativne psihoterapije o kontaktu selfa v odnosu (glej Žvelc, Možina in Bohak, 2011: 570).

Ob izpolnjenem pogoju strinjanja klienta, ki je že sproščen in pripravljen na raziskovanje, bo terapevt ustrezno prilagodil svoj glas in začel konkretno izvedbo vaje:

»Stojiš. Zapri oči in se osredotoči na dihanje. Vdihni, začuti zrak v svoji trebušni preponi ter počasi izdihni. Ponovno ponovi, vdihni in izdihni. Če se pojavijo kakšne misli, jih samo sprejmi, vse je okej tako, kot je, in se vrni nazaj na svoje dihanje. Zavedaj se, da je danes (datum) in da si tukaj v (prostor, kraj).

Predstavljalj si, da si drevo. Z nogami zavzemi takšen položaj, da bo nakazoval tvoje deblo. Roke razširi tako, da bodo nakazovale tvojo krošnjo. Katero drevo si? Si listavec, iglavec? Kakšne so tvoje korenine? So razvejene, debele, tanke, segajo v globino, se raztezajo pod površjem? Ali katera gleda izpod tal? Kaj pa tvoje deblo – je tanko, debelo, razcepljeno ali enovito? Je kaj posebnega na tvo-

jem deblu? So kje kakšne zareze, razpoke? Kakšno je tvoje lubje, je hrapavo, gladko, razpokano, obraščeno z mahom, lišaji? Kje se začnejo veje? Kakšne so veje? Tanke, debele, kakšno krošnjo oblikujejo? So veje žive, suhe? Kakšno je listje, kakšne so iglice? Ali nosiš kakšne cvetove, plodove? Če da, kakšne? Ali je tvoje drevo dom za koga? Če da, za koga? Kaj mu daješ? Kaj ti dobiš od njega?

Če težko stojiš z oblikovano krošnjo, roke samo počasi spusti ob telo in še vedno ostani v stiku z drevesom. Kje stojiš? Kakšna je tvoja okolica? Pokrajina, v kateri rasteš? Poglej naokoli, razglej se in opazuj pokrajino. Kako se počutiš na mestu, kjer rasteš? Si sam ali imaš sosede? Če imaš sosede, kdo so? Kje so? Kako ti je v njihovi družbi?

Sedaj si predstavlja različne letne čase – kako se počutiš spomladi, ko se vse prebuja? Kaj pa poleti, kako prenašaš poletno vročino in poletne nevihte? Kaj se dogaja s teboj, kadar po nebu švigajo strele? Kako pa je z jesenjo? Kaj zbuja v tebi krajši dnevi in barvitost okrog tebe? Kako se pripravljaš na mrzle noči? Kaj pa zima – kako se odzivaš na hlad, zmrzal, oster veter? Kaj se dogaja s tvojim listjem, plodovi ali odmrli vejami, ko padejo na tla? Kaj pa takrat, ko kje v bližini zaslišiš motorno žago in sekuro?

Imaš še kak drug kontakt z ljudmi? Če te ljudje vidijo, kaj rečejo o tebi? Kaj vzbudiš v njih?

Še enkrat počasi poglej na sebe, tokrat iz ptičje perspektive. Samo opazuj sebe – drevo. Zavedaj se misli, občutkov, telesnih občutkov, ko se gledaš od zgoraj navzdol. Kaj vidiš, čutiš, misliš o tem drevesu?

Kako je prišlo na to mesto? So ga posadili, je seme zanj prinesel veter, je poglalo iz drugega drevesa? Zakaj je tu? Kakšna je njegova pozicija v svetu? Kaj ga čaka v življenju v prihodnje, kaj bo z njim čez deset, dvajset, trideset, petdeset, dvesto let? Kakšno vlogo bo odigral takrat? Kaj bo na njegovem mestu, ko njega ne bo več? Ostani nekaj časa s tem raziskovanjem.

Sedaj se počasi v svojih mislih poslovi od drevesa, osredotoči se na dihanje in se v svojem tempu vrni spet nazaj sem in se zavedaj svojega telesa, da je danes (datum) in da si spet tukaj v (lokacija).«

2.3. Različice vodene imaginacije in nadaljnja uporaba v terapevtskem delu

Zgoraj predstavljena vaja je precej dolga, zapisana tako, da jo klient dela stoje in z zaprtimi očmi. Če se odločimo za tovrstno izvedbo vaje, moramo zagotoviti dovolj časa, da jo bomo lahko v enem srečanju izpeljali do konca. Ob tem predlagava, da jo terapevt na tak način uporabi, ko je odnos s klientom že dobro vzpostavljen, da se klient počuti dovolj varnega in ima že dovolj kapacitete za daljše raziskovanje sebe. Vzpostavljeni odnos je temelj za zmanjšanje možnosti pojava sramu pri klientu, saj se moramo kot terapevti zavedati, da lahko položaj, ko klient pred terapevtom stoji (v primeru izvajanja takšne različice), to močno okrepi klientovo doživljanje na splošno, seveda tudi občutja, povezana z izpostavljenostjo in ranljivostjo. Kot možnost zmanjševanja teh občutkov predlagava skupno, sinhronizirano izvajanje, kar je tudi sicer učinkovita praksa pri izvajanju sprostitvenih tehnik.

Celotno vajo lahko preoblikujemo, poenostavimo ali nekatere dele izpustimo. Poenostavljeno vajo, s poudarkom samo na poziciji drevesa v pokrajini, lahko izvedemo že v začetnih urah z namenom, da raziskujemo klientovo pozicijo v svetu in njegove inter-

personalne odnose, podobno kot predlaga Ruthellen Josselson s svojo vajo o solarnem sistemu (glej Yalom, 2002: 210). Vajo lahko uporabljamo med procesom tudi po delih, jo ponovimo v različnih fazah terapevtskega procesa in skupaj s klientom raziskujemo spremembe.

Ob koncu vodene imaginacije imamo na voljo različne možnosti – če nam klient med vajo ni zaupal vsebin, ki so se pojavljale, ga ob koncu vaje prosimo, naj nam pove zgodbo o drevesu, lahko v tretji ali prvi osebi ednine. Običajno prva oseba ednine prinaša več kontakta in zavedanja o lastnih procesih. Lahko izberemo možnost, da pripoved dobesedno zapisujemo in jo kasneje izročimo klientu. Druga možnost je, da klient doma zapiše zgodbo o drevesu in jo potem po želji prinese na naslednje terapevtsko srečanje, na katerem nam jo prebere ali jo mi preberemo njemu. Po koncu vaje ali pa v naslednjih terapevtskih srečanjih lahko klientu ponudimo, da nariše drevo in pokrajino. Klienti, ki so odprti za glasbeno področje, lahko napišejo pesem ali melodijo, povezano s to izkušnjo. Obstaja možnost, da klient potrebuje več časa za samostojen uvid v paralelne procese doživljanja drevesa in lastnega realnega življenja. Zaželeno je, da se kot terapevti izognemo pasti, morebitni lastni želji, da bi klientu bolj aktivno prikazali povezavo imaginacije z njegovim dejanskim življenjem. To lahko zmanjšuje možnosti za razvoj lastnega mentalizacijskega potenciala klienta. Je pa to morda pokazatelj, da smo tehniko uporabili malce prezgodaj. V takem primeru se lahko prepustimo svoji kreativnosti in s podporo supervizijskega procesa s pridobljenim materialom delamo na druge načine.

Pri tem sledimo pravilom uporabe kreativnih tehnik, in sicer klientu povemo, da ima največjo vrednost proces pisanja ali risanja in samo sporočilo, ne pa kvaliteta zapisanega ali narisane. Medtem ko klienti rišejo ali pišejo, smo samo prisotni in jih ne prekinjamo med njihovim procesom. Poleg tega je izredno pomembno, da njihovega doživljanja in izdelkov ne interpretiramo, temveč da jih z empatičnim povpraševanjem vabimo k raziskovanju lastnega sveta. Pri tem nam pomagata pozicija polne prisotnosti in pristno zanimanje za klientov svet, ki se pred nami tokrat odvija na drugačen način. Seveda bodo klientovi izdelki imeli na nas vpliv, mogoče nas bodo nekateri deli celo presenetili, šokirali. V takem primeru o tem še dodatno povprašujemo, in če je primerno, svoje odzive delimo s klientom, saj sicer lahko v njem spodbudimo sram, češ da je nekaj narobe z njegovim izdelkom ali z njim samim. V tem delu so nam lahko v veliko pomoč metode integrativne psihoterapije, namreč metode povpraševanja, uglaševanja in udeležnosti (Erskine, 1999). Primer dodatnega povpraševanja zaradi terapevtovega doživljanja med opazovanjem risanja lahko dodatno pojasni tovrsten proces: klient na enem izmed začetnih srečanj je imel na voljo za risanje veliko polo papirja, vendar je za drevo in okolico uporabil zgolj desetino papirja v enem izmed kotov. Terapevt je na podlagi opazovanega začel sklepati, da klient mogoče težko zavzame svoj prostor v življenju. Ob zavedanju, da je to zgolj ena od hipotez, se je na koncu pogovora o drevesu odločil, da klienta o izrabi papirja in poziciji drevesa na papirju tudi povpraša. Klient mu je pojasnil, da mu »srce ni dalo«, da bi porabil tako veliko praznega papirja, saj ga bosta lahko uporabila še naslednjič. V njegovem življenju namreč zelo pomembno vlogo igra ekologija. S tem se je odprl pomemben spekter njegovega življenja, ki ni bil povezan s terapevtovo hipotezo.

Ob koncu vaje lahko celo predlagamo tudi kakšno spremembo pri risbi, v zgodbi, pesmi ali v telesnem položaju drevesa, vendar samo, če je odnos varno vzpostavljen, da bo klient lahko spremembo sprejel oziroma zavrnil, če mu ne bo všeč.

Če delamo relacijsko, nam tehnika daje prostor tudi za raziskovanje odnosa med terapevtom in klientom – v raziskovanju zgodbe ali slike lahko klienta povprašamo tudi o tem, kakšno drevo smo mi zanj in kje smo. Ob tem je zopet pomembno, da klientu dopustimo možnost, da prostora za nas v njegovi zgodbi ali risbi ni.

2.4. Možne vsebine raziskovanja

Vaja je zasnovana tako, da klienta najprej popeljemo v njegov intrapersonalni svet in preko njegovih projekcij raziskujemo njegov kontakt s seboj, podobo o sebi, prepričanja o sebi, pretekle in sedanje izkušnje, pozitivne vire. Temu lahko sledi povezovanje interpersonalnih izkušenj, kot so klientov kontakt z drugimi, prepričanja o drugih, relacijske potrebe ter njegova pozicija v svetu. Pri tem je pomembno, da interpretacijo posameznih delov prepustimo klientu, saj sicer lahko zgrešimo. Interpretacije v preteklosti so sicer pogosto podprle povezanost med narisanimi poškodbami na drevesu in travmatskimi dogodki. Raziskava Rankinove (1994) pa kaže, da zgolj posamezna poškodba še ni indikator travme. Tovrstna razhajanja nam narekujejo, da ne posplošujemo na podlagi posamezne narisane poškodbe ali pomanjkljivosti, temveč še naprej raziskujemo klientovo subjektivno doživljanje in konstrukcijo pomena. Klient naj bi s pomočjo terapevta do spoznanj prišel z lastnim potencialom.

Preko dela, povezanega z letnimi časi, nas klienti pogosto seznanijo s svojimi strategijami reševanja problemov in soočanja s stiskami. Tu smo lahko kreativni in preko dodatnega povpraševanja klienta lahko vabimo tudi v drugačne razplete soočanja z »letnimi časi«.

Preko dela vaje, ki se dotika začetka in konca življenja, s klientom lahko raziskujemo njegovo življenjsko zgodbo v odnosu do danosti bivanja (Repinc, 2011). Poleg tega nam ta del odpira možnost, da lahko raziskujemo klientov stil navezanosti in travmatske izkušnje, saj se pogosto izkaže, da klienti z ne-varno navezanostjo in težkimi izkušnjami težko najdejo smisel in upanje (Levin, 1982). Projekcije nam tudi omogočajo, da s klientom lažje spregovorimo o težkih čustvenih vsebinah (Oaklander, 1997); tako imamo v tem delu možnost spregovoriti o možnem samopoškodovalnem ali samomorilnem vedenju ali izgubi upanja. Pogosto se ob tem dotaknemo polja religije in duhovnosti, ki ju ponovno skupaj s klientom raziskujemo z rahločutnostjo in odprtostjo za njegovo edinstvenost. Ne nazadnje pa se pogosto zgodi, da stopimo tudi na področje arhetipov – če poznamo lastnosti posameznih vrst dreves, smo lahko nemalokrat presenečeni, kako posamezniki odražajo te lastnosti v svojem življenju, ker npr. prasketajo, ko gorijo, so dobri za obdelavo, se hitro zlomijo, dobro kljubujejo mrazu in nevihtam ...

2.5. Primer iz prakse

Klientka, 35 let, je prišla v terapijo pred tremi leti zaradi hude anksioznosti. Za vključitev v terapijo se je odločila, ker ji jo je predlagal njen psihiater, s katerim sta se sicer pogovarjala o možnosti hospitalizacije. V začetnih urah je na terapevtovo vprašanje, kakšno drevo bi predstavljala, odgovorila: »Eno krmežljivo češnjo, s katere odpadajo

listi.« Delo z metaforo drevesa se je takrat ustavilo, ker je klientka najprej potrebovala več pozitivnih virov in stabilizacijo. Po treh letih in njenem boljšem počutju ter ureditvi nekaterih stvari v okolju, ki so v njej povzročale tesnobo, je terapevt dobil občutek, da bi ji imaginacija drevesa lahko pomagala oblikovati drugo perspektivo za pogled na trenutno življenje. Klientka je vajo delala sproščeno, z zaprtimi očmi, vmes ni govorila, ob koncu pa si je vzela čas in je na velik list papirja risala drevo ter zraven v prvi osebi ednine opisovala: »Sem češnja, stojim na vrhu hriba nad Savinjo. Sem precej velika, močna, imam sicer nekaj zarez, malo smole se poceja iz njih, vendar ni moteča. Na meni je polno češenj! Čisto rdeče so! Krošnja je zapolnjena z njimi! Pod menoj je klopca; sem radi zahajajo ljudje poklepetat, imet malico, se naužit pogleda na Savinjo. Jaz jim dajem zavetje in češnje. Pa otroci me imajo radi! Plezajo po meni! Kar dobro mi gre z mrazom in vetrom, vročina mi pa tudi paše. Še bom rasla, kakih trideset, štirideset let. Potem se bodo otroci prihajali igrat okrog mojega štora, iz mojega lesa pa bo nastala kakšna lepa češnjeva omara.«

Preko povpraševanja o pomenu češenj je klientka prišla do uvida, da predstavljajo njeno poklicno življenje, energijo, ki jo čuti pri vodenju lastnega podjetja in dobrih kontaktih z ljudmi. Preko povpraševanja o tem, kaj se zgodi, če je češenj vsako leto preveč, je povedala, da ve, da jih vse več zgnije in da se češnja počasi izrodi, ter sama zaključila: »Očitno bom potrebovala zimo za počitek in da dam energijo tudi svojim koreninam, ne le češnjam.«

Preko povpraševanja, kako ji je sedaj ob pogledu na sliko, je otožno ugotovila, da bi ob sebi rada imela narisani še dve manjši češnji – otroka, s katerima je v času svojega slabšega počutja kar izgubila stik. Na povpraševanje, ali bi še kaj dodala na sliko, je z jasnim glasom povedala, da vidi, da nanjo ni narisala drevesa, ki bi predstavljalo moža – mož bi bil hrast, ki bi rasel tik ob njej, bil bi bistveno večji in vzel bi ji vse sonce, ki ga potrebuje za svoje češnje. Kljub mojemu preverjanju njune zveze je klientka v preteklem času vzdrževala podobo dobrega zakona, ker jo je to varovalo pred dodatno stisko. Zdelo se je, kot da ji je podoba čvrstega drevesa prvič omogočila možnost soočanja z dejansko situacijo.

2.6. Uporaba imaginacije v izobraževanju študentov psihoterapije in v supervizijskem procesu

Vaja se v skupini začetnih študentov psihoterapije iz transakcijske analize kaže kot dober pripomoček za boljše spoznavanje sebe in za spodbujanje zavedanja o svojih prepričanjih, pozicij sebe in drugih. Poleg tega študenti preko osebne izkušnje in deljenja izkušnje v skupini spoznavajo, kako lahko ista vaja različno vpliva na vsakega posameznika. Nekaterim je vizualizacija všeč, drugi si slik ne morejo predstavljati, pač pa vajo le čutijo ali o njej razmišljajo. Nekaterim je všeč, da jo delajo z odprtimi očmi, drugi z zaprtimi, nekateri lahko sledijo celotnemu poteku vaje, spet drugi ne. Nekaterim je všeč risanje, medtem ko drugi risanja ali pisanja ne želijo. Nekaterim je bil tempo učiteljevega vodenja ravno pravi, drugim prehitro, prepočasno, pretih ali preglasen. Tako se preko konkretne izkušnje, ki je baza andragoškega izobraževanja, seznanijo s pomenom prilagajanja terapevta na vsakega klienta posebej. Aktivnosti po koncu vaje lahko uporabimo tudi za učenje povpraševanja, uglaševanja in udeležnosti. Učitelju pa odzivi na vajo lahko dodatno pomagajo pri spoznavanju študentovega učnega stila.

Kreativne tehnike v supervizijskem procesu so poleg spoznavanja učnega stila namenjene tudi odpiranju nezavedne komunikacije, spodbujanju desne hemisfere in raziskovanju tem, do katerih zgolj z besedami težko dostopamo ali sploh ne moremo. Poleg tega supervizor z njimi sledi andragoškim načelom o polni udeleženi odrasle osebe v učnem – supervizijskem procesu, v katerem supervizant lahko polno vključi vse dosedanje izkušnje in znanje (Schuck in Wood, 2011). Konkretno vajo lahko v supervizijskem procesu uporabimo tako, da supervizanta povabimo, naj si svojega klienta predstavlja kot drevo in ga mogoče nariše skupaj z njegovo pokrajino, kar supervizantu omogoča drugačno perspektivo in tudi pogled na širšo situacijo, v kateri je klient. Lahko ga povabimo, naj si predstavlja tudi sebe kot drevo poleg klientovega drevesa ter raziskuje, kakšno je to sobivanje in kaj je potrebno, da bo sobivanje skupaj teklo. To vajo lahko uporabimo tudi kot supervizorji, da lahko raziskujemo odnos s supervizantom, svoj lastni svet v konkretni situaciji s supervizantom in njegovim klientom ter paralelne procese. Kreativna tehnika nam tako omogoča, da v supervizijskem procesu lahko sledimo t. i. modelu sedmerih oči (Seven-eyed model of supervision) tudi s pomočjo desne hemisfere (Hawkins in Shohet, 2012).

3. Sklepna razmišljanja

Kot sva zapisala že v uvodnem delu, želiva s tem prispevkom prispevati majhen delček v nabor tehnik, v »orodjarno«, ki jo imamo terapevti na voljo za delo s klienti. Zaradi širokega spektra težav, s katerimi ljudje prihajajo v psihoterapijo, se morajo terapevti stalno izobraževati in usposabljeni. Vsak konkretnejši zapis tehnike omogoča lažjo aplikacijo v konkreten odnos, predvsem terapevtom, ki morda malce težje eksperimentirajo z lastno kreativnostjo oz. za to potrebujejo nekaj dodatne spodbude. Opisana tehnika predstavlja metodološki okvir, ki se lahko ves čas nadgrajuje in prilagaja klientovim trenutnim potrebam. Ob predpogojih ustrezne uglašenosti na klienta in upoštevanja trenutnih okoliščin se zdi, da so možnosti uporabe relativno neomejene. Preko metafore drevesa lahko klient doživlja različna ego stanja, posredno dostopa do prepričanj o sebi, drugih in svetu, vzpostavlja stik s fantazijami in samostojno ustvarja lastno paralelno zgodbo. Če se terapevtu uspe izogniti pasti lastnih interpretacij, ima klient na voljo čas, ki mu omogoči uvid v problematične dogodke, njihove vzroke in posledice, ter možnost sprejemanja odločitev in odgovornosti za spremembe v prihodnosti.

Dodatno sva s prispevkom želela spodbuditi radovednost terapevtov, kako opisana tehnika deluje. V vsakem terapevtskem odnosu lahko pričakujemo drugačen izid in v prihodnje bi želela zapisati tudi izkušnje drugih. Zato vabiva vse, ki bi tehniko uporabili pri svojem delu, da svoje izkušnje, v skladu z etičnimi določili, podelijo z nama in prispevajo k morebitni resnejši empirični raziskavi na tem področju.

4. Literatura

- Buck, J. (1948). *The house–tree–person technique*. Los Angeles: Western Psychological Services.
- Erskin, R. (2012). *Psychotherapy of Contact-in-Relationship: Conversations with Richard*. <http://www.integrativetherapy.com> (23. 9. 2016).
- Erskin, R. G., Moursund, J. P., Trautmann, R. L. (1999). *Beyond empathy: A theory of*

- contact-in-relationship*. Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Flajs, T. (2013). Uporaba metafor v geštalt terapiji. V *Kairos - Slovenska revija za psihoterapijo*. 7/3-4: 117-127.
- Hawkins, P., Shohet, R. (2012). *Supervision in the helping professions*. Open University Press. Berkshire, NY.
- Koch, C. (1952). *The Tree Test*. Bern: Verlag Hans Huber.
- Levin, P. (1982). The cycle of development. V *Transactional Analysis Journal*, 12/2: 136-137.
- Martin, L. (2014). Metaphors, Fairy tales and Creativity in Psychotherapy with Children and Young People. Workshop, Ljubljana: IPSA.
- Miles, J. (2016). The power of imagination in psychotherapy. <https://welldoing.org>. (21. 9. 2016).
- Ncube, N. (2006). The Tree of Life Project: Using narrative ideas in work with vulnerable children in Southern Africa. V *The International Journal of Narrative Therapy and Community Work*, 1: 3-16.
- Oaklander, V. (1997). The Therapeutic Process With Children and Adolescents. V *Gestalt Review*, 1(4): 292-317.
- Rankin, A. (1994). Tree drawings and rent findings from the Diagnostic Drawing Series. V *Journal of the American Art Therapy Association*, 11(2): 127-130.
- Rebolj, K. (2009). Uporaba metafor v klinični praksi. V Žmitek, A. (ur.). *Psihoterapevtski ukrepi za vsakdanjo rabo* (str. 115-132). Begunje: Psihiatrična bolnišnica Begunje.
- Repinc, B. (2011). Eksistencialna anksioznost – pot k avtentičnosti. V *Kairos: Slovenska revija za psihoterapijo*. 5/1-2: 105-115.
- Schuck, C., Wood, J. (2011). *Inspiring creative supervision*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- Siegel, D. J. (2012). *The Developing Mind – How Relationships and the Brain Interact to Shape Who We Are*. Second Edition. New York, London: The Guilford Press.
- Witztum, E., Van der Hart, O. in Friedman, B. (1988). The use of metaphors in psychotherapy. V *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 18: 270-290.
- Yalom, I. D. (2002). *The Gift of Therapy*. Piatkus Books Ltd.
- Žvelc, M., Možina, M., Bohak, J. (2011). *Psihoterapija*. Ljubljana: IPSA.
-