

## PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Sabina Rožen  
Naslov naloge: Alkimija delovnega odnosa v socialnem delu  
Kraj: Ljubljana  
Leto: 2008  
Št. strani: 70 Št. slik: 0 Št. tabel: 0  
Št. bibl. opomb: 64 Št. prilog: 0  
Mentorica: Doc. dr. Lea Šugman Bohnic  
Somentorica: Mag. Simona Demšar Žnidarec

Deskriptorji: delovni odnos, socialno delo, prisotnost, razgovor, krožnost, zavest, netrivialna vprašanja

### Povzetek:

Naloga v prvem delu sledi raziskovanju delovnega odnosa v socialnem delu skozi njegove koncepte z vključevanjem ezoterično-duhovnega pogleda na človeka. Poudarek je na prisotnosti, biti tu in sedaj, zavedanju in preseganju sebe.

V drugem delu delovni odnos opisuje kot proces sodelovanja in spreminjanja skozi razgovor, ki upošteva vključenost in iskanje skritih virov moči. Udeleženci iz njega pridejo bolj oplemeniteni, močni, kreativni, zdravi in razumevajoči do sebe in drugih. Skozi nalogo se vedno bolj kristalizira potreba po ozaveščanju svoje vloge pri kreiranju lastnega sveta in po izkušanju sebe, kar vodi v spraševanje glede osnovnih vprašanj (kdo sem, kam grem), odgovori nanje pa nas lahko določijo na novo.

Title: Alchemy of labour relations of social work  
Descriptors: labour relations, social work, presence, conversation, circularity, consciousness, untrivial questions

### Abstract:

The first part of the thesis follows the research of the labour relations in social work throughout its concepts including a person's esoteric-spiritual aspect. The emphasis is on the presence of being here and now, of one's own awareness and surpassing oneself.

In the second part the labour relations are described as a process of cooperation and change by means of conversation which takes into account the inclusion and the search for hidden sources of power. The participants undergoing this treatment are much more virtuous, stronger, creative, healthy and understanding to oneself and others. Throughout the thesis the need for awareness of one's part in creating one's own world is being increasingly cristalised as well as experiencing oneself. This inevitably leads to basic questioning (Who am I? Where am I going?), the answers to which can determine us anew.

**UNIVERZA V LJUBLJANI**  
**FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO**

**DIPLOMSKA NALOGA**  
**ALKIMIJA DELOVNEGA ODNOSA V SOCIALNEM DELU**

Mentorica: Doc. dr. Lea Šugman Bohinc  
Somentorica: Mag. Simona Demšar Žnidarec

Sabina Rožen

Ljubljana 2008

## PREDGOVOR

Naloga je nastajala med raziskovanjem različne literature z namenom bolje spoznati in si približati delovni odnos v socialnem delu. Naloga je teoretična, ker sem želela razširiti poznavanje delovnega odnosa, ki se mi je že med študijem zdel vsebinsko zelo bogat koncept, spraševala pa sem se, kako v delovnem odnosu vzdržati. Elemente delovnega odnosa sem nameravala povezati z ezoteriko (večna modrost), kot jo podajajo avtorji v liniji od Helene Petrovne Blavatsky, Alice Bailey do Benjaminina Crema, kar mi je delno uspelo. Od avtorjev, ki pišejo o delovnem odnosu in socialnem delu, me je študij vodil do del raziskovalcev s področja psihologije, filozofije in duhovnosti, ki obravnavajo posameznika v procesu osebnega razvoja in spoznavanja skozi terapije, svetovanje, zbranost...

Odkrila sem tudi kibernetški pogled. Raziskovanje predpostavk kibernetike me je z novimi spoznanji krožno vračalo k delovnemu odnosu, k sebi, razumevanju, dojetju sveta.

Ideja, da sami ustvarjamo svet, v katerem živimo, mi je blizu že dlje časa, kibernetški pogled mi je poleg ezoteričnega ponudil najboljšo razlago do sedaj o naši povezanosti, udeleženi in odvisnosti od okolice. Korak naprej je vprašanje, od česa je odvisno naše zaznavanje zunanjega sveta. In kako zunanji svet vpliva na naš notranji svet. In kdo sploh smo, kam gremo in zakaj sploh.

Večna, nerešljiva vprašanja, na katera si ustvari zase ustrezen odgovor in kot pravi Foerster (v Šugman Bohinc 1996: 98), se v bistvu le o neodločljivih vprašanjih lahko odločimo in si nanje po svoje odgovorimo.

Ezoterika 'priporoča' iskanje odgovorov neposredno, skozi spoznavanje samega sebe.

Na nekatera vprašanja sem si skozi nalogo odgovorila na novo, nekatera sem si postavila prvič. Na nekatera sem si odgovorila teoretično, nekaj odgovorov je bilo izkustvenih.

Srečala sem se z besedami praktikov in teoretikov modrosti, kar me glede na koncept vključenosti izredno veseli. Spoznavanje delovnega odnosa v socialnem delu in vsa ostala literatura, ki se dotika dela na sebi, me je navedla na misel, da je to, kar se dogaja v delovnem odnosu alkimističen proces; iz nečiste snovi z različnimi postopki poskušamo dobiti čisto, dragoceno zlitino. Postati dragocen ter občutiti to pri sebi in drugih, je hrepenenje poznano vsem. Metoda očiščevanja oz. jasnjenja v delovnem odnosu je pogovor, v katerem se uporablja moč besed. In besede povedo največ o nas samih.

Poglobila sem zavedanje, da se vse, kar se pove (napiše), pove o sebi.

Torej, o sebi:

Na FSD sem začela hodit v 33. letu starosti in prvem mesecu (nenačrtovane) nosečnosti. Po dolgotrajnem brezskrbnem življenju me je čakalo močno prizemljevanje skozi študij, spoprijemanje s partnerstvom in bodočim materinstvom. Poprejšnje lagodno življenje, dobro zdravje in tudi štiri leta Duhovne univerze me je držalo na določeni ravni ugodja, vendar kakšnega posebnega napredka v praksi ni bilo. In ker pač življenje teži k uravnovešanju, se je le-to močno začelo pred štirimi leti in še ne morem pričati o zmanjšani intenzivnosti (mogoče po diplomi).

Študij na Fakulteti za socialno delo me je očaral in dajal moč. Predvsem zaradi povsem drugačnega vzdušja od prej poznane fakultete in ki ga je nepozabno demonstriral dekan že prvi dan, in seveda zaradi namena in načina podajanja znanja. Študij in otrok sta bila precej časa moja vira moči.

Koncept, v katerem vidim najboljše orodje za dodajanje moči in pomoč na kreativen način, je delovni odnos v socialnem delu, zato sem ga vzela kot okostje, na katerega sem nalagala plasti, sestavljene iz različnih pogledov številnih mislecev, ki jih zanima človek kot socialno in duhovno bitje.

*Socialno* razumem kot našo potrebo po soljudih pri spoznavanju in uresničevanju samega sebe. Termina *duhovno* ne uporabljam v povezavi z verskimi zadevami, ampak kot oznako za vsako dejavnost, ki žene človeško bitje k določeni obliki razvoja in izboljšuje njegovo sedanje stanje (A. Bailey v Creme 2001: 103).

Nalogo sem pisala z izrednim navdušenjem, raziskovala sem teme, ki me zanimajo od nekdaj, in tiste, ki sem jih prepoznala kot uporabne med študijem. Zasluge za zadovoljstvo pri študiju imajo vsi profesorji, ki sem jih poslušala na Fakulteti za socialno delo, ker me je prav vsak navdušil s svojim načinom dela in razmišljanja.

Posebna zahvala gre *moji* so-mentorici Simoni Žnidarec Demšar za izredno odzivnost, odprtost in prijaznost.

V vlogi mentorice je nastopila Lea Šugman Bohinc; hvala *ureditvi* zanjo.

Zasluge za *emske izkušnje* ima strokovni delavec v Kriznem centru Celje Andrej Palir, ki je z ustanovitvijo in vodenjem skupine za samopomoč staršem, katere članica sem, omogočil nov način srečevanja in sodelovanja za vse udeležene, mene osebno pa podprl v par ključnih trenutkih.

Podpora, brez katere ne bi bila, kjer sem, prihaja od moje mame.

Vir veselja, smisla in navdiha pa je moj zlati triinpolletni letni sin Ruben, s katerim sva skupaj hodila v prvi letnik, od svojega rojstva naprej je ena izmed njegovih vlog tudi vloga pospeševalca mojega razvoja, organiziranosti in vzdržljivosti.

**KAZALO DIPLOMSKE NALOGE**  
**ALKIMIJA DELOVNEGA ODNOSA V SOCIALNEM DELU**

**PREDGOVOR**

**KAZALO**

<b>1. DELOVNI ODNOS</b> .....	6
<b>1.1 DOGOVOR</b> .....	8
<b>1.2. INSTRUMENTALNA DEFINICIJA PROBLEMA</b> .....	9
<b>1.3. OSEBNO VODENJE</b> .....	11
<b>1.4. ETIKA UDELEŽENOSTI</b> .....	13
<b>1.5. PERSPEKTIVA MOČI</b> .....	17
1.5.1 DODAJANJE MOČI .....	22
1.5.2. VČLANJENOST .....	23
1.5.3 MOČ OKREVANJA .....	24
1.5.4. ZDRAVLJENJE IN CELOSTNOST .....	26
1.5.5. DIALOG IN SODELOVANJE .....	29
1.5.6. ODPOVED NEJEVERNOSTI .....	30
<b>1.6. RAVNANJE S SEDANJOSTJO IN SO-PRISOTNOST</b> .....	33
<b>1.7. ZNANJE ZA RAVNANJE</b> .....	46
<b>2. RAZGOVOR, POGOVOR, DIALOG</b> .....	47
<b>3. SKLEPNE UGOTOVITVE S PREDLOGI</b> .....	60
<b>VIRI</b> .....	63
<b>POVZETEK</b> .....	69
<b>IZJAVA O AVTORSTVU</b> .....	70

## 1. DELOVNI ODNOS

Delovni odnos je način pomoči v socialnem delu, ki se ustvarja skozi pogovor. Pogovor poteka v skladu z nadalje omenjenimi koncepti, ki ga varujejo in podpirajo v razvoju. Dogaja se med bolj ali manj zainteresiranimi sodelavci z namenom ustvariti rešitev za problem. Rešitev, oziroma proces njenega ustvarjanja je rezultat sodelovanja in prispevka vsakega udeleženega, kajti »zveza pomeni moč in harmonijo, usmerjeni skupni napor pa delajo čudeže. To je skrivnost vseh organizacij in skupnosti (skupin), odkar obstaja svet« (Blavatsky 1994: 36). Vzpostavitev delovnega odnosa je naloga strokovnega delavca z namenom ustvariti odprt prostor za raziskovanje in soustvarjanje rešitev. Je opora socialni delavki in hkrati varen prostor za vse udeležence. Varen prostor je pogoj za pripravljenost povedati svoje želje in doživljanja. V delovnem odnosu se uporablja **jezik**, ki opogumlja, vključuje na način, v katerem je možno razvijati dobre izide za vse udeležence. »Paradigmatski premik v uporabi jezika se kaže v uporabi besed, ki podpirajo sodelovanje, spoštovanje in vabijo k soustvarjanju« (Čačinovič Vogrinčič 2005: 9-15).

Skrb za jezik ima vpliv v obe smeri poteka: misli-besede-dejanja, kajti dosledna uporaba opogumljajočih besed ne dopušča razdiralnega ali obsojajočega mišljenja in hkrati vodi k dejanjem, ki so podprta z besedami, ki imajo moč.

Z besedami angleškega pisatelja Williama Thackeray-ja (v Periček Krapež s sodelavci 1998: 178):

»Posej misel, požanji dejanje;  
posej dejanje, požanji navado;  
posej navado, požanji značaj;  
posej značaj, požanji usodo.«

O moči misli manj poetično, pa bolj ezoterično govori zakon *Energija sledi misli*, ki pravi, »da v primeru, ko je sama misel zadosti organizirana – zadosti jasna (vitalna, jasna, stabilna in osredotočena) – dobi pri svojem izražanju izredno moč, da usmerja energije, ki so manj organizirane. Zato je zelo pomembno, da imamo nadzor nad svojimi mislimi, kajti z njimi lahko gradimo ali uničujemo. Duhovne tradicije so od vekomaj poudarjale nenasilje kot eno temeljnih vrlin na duhovni poti, pri čemer gre tu za miselno nenasilje in šele v drugi vrsti za dejanja. Nenasilnim mislim namreč zlepa ne sledijo nasilna dejanja« (Periček Krapež s sodelavci 1998: 178).

Torej lahko glede na povezavo misli, besed in dejanj vstopimo v ta nadgrajujoči se sistem z namero izboljšanja kjer koli, tudi pri izbiri besed pri ustvarjanju dobrega izida. Zavedanje o moči jezika ima še posebej za posledico pogovor, ki omogoča pogajanje in raziskovanje posebnosti sveta ljudi. Iskanje novih besed, novega jezika je pot k spoznavanju sebe, svoje življenjske situacije in pot k večjemu zadovoljstvu z obojim. »Problematizira »normalno«, »običajno«, »vsakdanje« in se umešča v zgodovinski in kulturni kontekst« (Čačinovič Vogrinčič 2005: 11). Foerster (1994: 8) je dejal, da je jezik težko pojasniti, ker se premika po dveh poteh:

- po poti pojavnosti se razteza po pokrajini, ki se širi pred nami, ki ji daje imena in jo skozi monolog opisuje. »V svoji pojavnosti je jezik, ki ga govorim, moj jezik. Z njim se zavedam samega sebe: to so korenine zavesti« (1994: 12).
- pot funkcije je pot skozi pokrajino, ki je hkrati del nas samih. Jezik na tej poti postaja ustvarjalen. »Tokrat jezik sega k drugemu: to so korenine vesti. In tu se Etika kaže na neviden način skozi dialog« (1994: 12).

Delovni odnos v socialnem delu je nov koncept in je posledica sodobnih sprememb v paradigmi. Proces pomoči, ki je posledica delovnega odnosa, je rezultat sodelovanja vseh pri raziskovanju in soustvarjanju, pravi Čačinovič Vogrinčič (2005: 7). Strokovni delavec je odstopil s pozicije vnaprejšnjega poznavanja problema in predpisovanja rešitve zanj. Sedaj je odgovoren predvsem za »odpiranje prostora za razgovor, v katerem se lahko razvijejo novosti, nove zgodbe, pripovedi o sebi« (Andresonova in Goolishian v Šugman Bohinc 2000: 181). Ista avtorja navajata razliko med Brunerjevimi razlikovanjem drže interpreta, ki je lahko paradigmatična ali pripovedna. Interpret v paradigmatični drži razlaga vsebine sogovornikove zgodbe s pomočjo teoretičnega okvirja, pripovedni interpret pa se osredotoča na proces, ki se dogaja med razgovorom in tako spozna osebne pomene in razumevanje sogovornika, kar vodi k *po meri uporabnika* oblikovani rešitvi.

Bateson (v Šugman Bohinc 2000: 181) opredeljuje pomembnost prostora za razgovor s tem, da mora obstajati *prostor za domače, če naj se razvije novo*. Hermenevitično naravnani terapevt, sodelavec je tisti, ki raziskuje interpretacijo doživetega in se zato ne ukvarja z *resničnostjo* klientove oz. uporabnikove zgodbe, temveč se jo prizadeva naučiti. To omogoča klientu, da pove svojo zgodbo ponovno na način, ki bo odprl prostor za razgovor, dopustil



ustvarjanje novih pomenov in zgodbe, kar poveča število možnih izbir (Šugman Bohinc, 2000: 182).

»Problem nemočnih ni vedno ta, da bi jim bila odvzeta možnost odločanja, ampak v tem, da jim je vsiljen zožen horizont možnih dobitkov in stroškov« (Dragoš 2005: 43).

Delovni odnos v socialnem delu je delo, kjer skozi razgovor, ki temelji v sedanjosti, na novo poimenujemo preteklo, iz česar se pokažejo nove možnosti in viri moči za oblikovanje drugačne prihodnosti.

Delovni odnos je sestavljen iz sledečih elementov:

## **1.1 DOGOVOR**

Dogovor je pogoj za začetek dela v projektu pomoči. Čačinovič Vogrinčič (2005: 9) pravi, da se projekt pomoči začne šele z jasnim in izrečenim dogovorom o sodelovanju. Sklepa se z vsemi udeleženi, vsebuje njihov pristanek na sodelovanje, dogovor o načinu dela, zato je dobro, da se ga udeležijo vsi vpleteni, če ne, se skrbno opravi pogovor z vsakim, ki se vključuje v projekt.

V procesu dogovarjanja o sodelovanju se že vzpostavlja prostor, v katerem se je možno ustaviti, razmisliti in odločiti o nadaljnjem sodelovanju v procesu soustvarjanja rešitve za vse udeležene. S tem, da se dogovor sklepa z vsakim posebej, je vsakemu neposredno priznana moč sodelovanja, odločanja in ustvarjanja. V začetnem dogovoru je temelj enakopravnega in spoštljivega nadaljnega sodelovanja.

V Gleickovem *Kaosu* je razložen *metuljev pojav* kot »občutljivost za začetne pogoje«. Ta ista občutljivost je lahko vodilo tudi pri pazljivem sklepanju dogovora, kajti od tega, s kom in na kakšen način bo sklenjen, je odvisen rezultat skupnega raziskovanja. »Drobne razlike na začetku lahko hitro postanejo ogromne razlike na koncu« (Gleick 1991: 17).

Dogovor je pomemben uvodni ritual, ki služi seznanjanju udeležencem z njihovo vlogo, z načinom dela in zelenim izidom. Naloga socialne delavke je ustvariti in ohranjati varen

prostor za delo za vsakega udeleženca ter skrbeti za delo v sedanjosti, v tistem času, ki je tudi edini, v katerem je možno kaj narediti. »Ste že kdaj doživeli, storili, mislili ali občutili karkoli, kar ne bi bilo navzoče v sedanjem trenutku? In mislite, da boste kdaj? Ali je sploh mogoče, da bi se karkoli zgodilo ali bilo zunaj tega *zdaj*? Nikoli se nič ni zgodilo v preteklosti; vse se je zgodilo v sedanjosti. In nikoli se nič ne bo zgodilo v prihodnosti; vse se bo zgodilo v sedanjosti« (Tolle 2005: 46).

Jasen dogovor o sodelovanju vsebuje tudi dogovor o času naslednjega srečanja, o njegovi predvideni vsebini in načinu komuniciranja do takrat. Iz svoje izkušnje vem, da sklenjen dogovor daje varnost, je vir moči in način učenja uspešnega dogovarjanja.

Dogovoriti se je potrebno tudi o kriterijih uspešnosti za socialno delovni odnos, ki se med njim skozi razgovor lahko tudi spreminja (Šugman Bohinc 2003: 36). Izpolnjen dogovorjeni kriterij je znak uspešne terapije in njenega zaključka, razen, če se ni pojavil nov problem, potreben pozornosti v delovnem odnosu.

V nadaljnjem tekstu izmenično uporabljam; tudi glede na avtorja, ki ga navajam, termina 'terapevt' in 'svetovalec' za poimenovanje strokovnega delavca in termina 'klient', 'uporabnik' za poimenovanje tistega, ki rabi usposobljenega sodelavca pri ustvarjanju novih, boljših načinov reševanja problemov. Ves čas označujem vse osebe z moškim spolom, najprej kot *človeka*, ženskega ali moškega spola.

## **1.2. INSTRUMENTALNA DEFINICIJA PROBLEMA**

Lussi (v Mešl 2007: 81) pravi, da na instrumentalni definiciji problema temeljni socialnodelovni delovni odnos. Je visoko kvalificiran korak na poti k temu, da udeleženci v problemu postanejo udeleženci v rešitvi.

»Instrumentalna definicija problema skupaj z udeleženci v problemu je razvidna in (znotraj mogočega) dogovorjena sestavljanka, ki jo lahko dopolnimo, spremenimo, sestavimo na novo in drugače« (Čačinovič Vogrinčič 2005/2006: 5). »Temelji na načelu vsestranske koristnosti in na etiki udeležnosti« (Čačinovič Vogrinčič 2005/2006: 73).

Instrumentalna definicija problema je osnova za vzpostavljanje socialnodelovnega delovnega odnosa. Naloga strokovnega delavca je urejevanje dobrih pogojev za pogovor, v katerega je vsakemu članu možno vstopiti s svojim videnjem problema. Strokovni delavec povzame slišano in to nadgradi s strokovno interpretacijo. Potreba po prispevku vsakega k opisu problema izhaja iz predpostavke, da so udeleženci v problemu tudi udeleženci v rešitvi. Rešitev ima svoj začetek v sodelovanju in člani tako za začetek dobijo tudi že izkušnjo skupnega dela, pa čeprav samo pri opisovanju problema. V nadaljevanju odnosa se raziskuje delež posameznika v sodelovanju pri oblikovanju poti in cilja. Problem mora biti definiran tako, da predstavlja instrument za njegovo odpravo ali izboljšanje problematične situacije. V vsakem problemu je že njegova rešitev in tudi dar.

*Takega problema, ki ne bi imel darila zate, sploh ni.*

*Probleme iščeš, ker potrebuješ njihova darila* (Bach 1991: 33).

Z vedenjem, da so *problemi* tisto, kar nas sili k razvoju in izboljšavam, če jih le ni preveč, se lahko zmanjša problematiziranje problema in manj obremenjeno išče nove izhode na boljše. Vse to seveda ob spoštljivem upoštevanju posameznikove *resnice*, ki pa bo skozi razgovor podvržena spreminjanju in z njo njen lastnik.

Da bi dogovor vzdržal skozi napornosti delovnega odnosa, je potrebno brezpogojno spoštovanje edinstvenosti osebne izkušnje, ki je izhodiščna točka raziskovanja (Čačinovič Vogrinčič 2002: 91).

O pomembnosti raziskovanja, ne pa presojanja ali celo pripisovanju krivde piše Glasser v predgovoru k slovenski izdaji knjige *Kontrolna terapija*, ko pravi, da so že stari Latinci spoznali, da se o okusih ni vredno prepirati, in nadaljuje, da se pravzaprav o ničemer ni vredno prepirati. Tisto, kar je vredno, je raziskovanje, spoznavanje sočlovekovega sveta, pestrosti naših dojemanj in na tem temelječe sodelovanje (Glasser 1994: xix).

Po kontrolni terapiji je vsako vedenje povzročeno z namenom zadovoljiti neko človekovo potrebo in je na nek način vedno smiselno, zato je za razumevanje človeka najprej potrebno spoznati njegove želje, cilje, vzpostaviti dober odnos in šele preko spoštovanja in razumevanja v pogovoru delovati v smeri boljših rešitev. »Slika v vaši glavi, in ne v glavi koga drugega, je tista, ki vas žene v tisto, kar pač storite« (Glasser 1994: 30).

Zato se naj proces pomoči začne tam, kjer so udeleženci s svojimi stiskami in nemočjo, pri *slikah v glavi*, ki povzročajo nezadovoljujoča dejanja in počutja. Razumevanje zbližuje in umirja, zato »vpeljujemo in vzdržujemo procese razumevanja, da bi se dogovorili o uresničljivem« (Mešl 2007: 81).

### 1.3. OSEBNO VODENJE

Tako kot ni možno ne komunicirati, tako tudi ni možno ne osebno odreagirati na sodelavce v delovnem odnosu.

Ta koncept je prispeval Stef de Vries (2002: 74), ki za osnovo postavi hotenje skoraj vsakega človeškega bitja: potrebo po povezanosti in avtonomiji, kar velja tudi za svetovalca in se kaže na tri načine:

- svetovallec želi nekemu nekaj pomeniti, pomagati,
- to želi narediti na način, s katerim bo tudi sam zadovoljen,
- oboje predstavlja zanj dvojno osnovo za delovanje: zastavljeni terapevtski cilji in njegove osebne strokovne potrebe.

Terapevtovi posegi imajo trojen cilj:

- skrbeti za klientski sistem in njegov problem na način vzpostavljanja toplega in plodnega odnosa. Pristopi mu spoštljivo in z razumevanjem, kar je osnova vzpostavitve kvalitetnega odnosa in nadaljnjega dela
- terapevtova skrb zase vnaša osebni vidik in pomeni njegovo pozornost na lastna občutenja, ideje, počutje z namenom doseči zastavljene cilje in obdržati pozicijo terapevta. Uspešna skrb zase se kaže v uživanju v odnosu, v zadovoljstvu s svojim delom in v dobri volji pri delu s klientskim sistemom
- spoj skrbi zase in za klientski sistem se kaže v učinkovitosti obravnave in v izkušnjah, kako ohranjati ravnotežje med enim in drugim (Vries 2002: 74).

Vries (2002: 24-25) pravi, da je dejstvo, da smo celota, ki je del večje celote, temeljna danost našega bivanja. Iz te danosti izhajata osnovni potrebi po avtonomiji in povezanosti.

Potreba po neodvisnosti se kaže kot želja po obvladovanju situacij, kar dosegamo z razvijanjem, odkrivanjem samega sebe. Ta trditev je podobna Glasserjevi, ki pravi, da je bistvo živega bitja, da nadzoruje okolje in ne okolje njega (1994: xvii).

Drugi pol osnovnih potreb po Vriesu je potreba po povezanosti (2005: 25), ki se kaže v potrebi po soljudeh, njihovem sprejemanju, priznanju, sodelovanju.

Bolj ali manj pomembne »druge« rabimo, da priznajo naš obstoj, da nam držijo zrcalo, v katerem se lahko uzremo. Slika o nas samih je še *boljša*, če se z drugimi sporazumemo na način, ki zadovoljuje obe strani in doprinese k zavzemanju za skupen cilj.

W. Kempler (v Čačinovič Vogrinčič 1998: 152-153) meni, da je možno raznolike človekove potrebe zreducirati na dve osnovni potrebi:

- po avtonomiji, neodvisnosti, edinstvenosti, samosvojesti, kar je povezano s potrebo po skrbi zase, po odkrivanju svoje edinstvenosti in potencialov
- po povezanosti, odvisnosti, ljubezni, katere izpolnitev daje izkušnjo, da smo drugim pomembni, potrebni in da imamo radi, da nas imajo radi.

Tako skrb za druge doda delež k zadovoljevanju potrebe po povezanosti, ne sme pa zasenčiti skrbi zase, ker »ko sam skrbiš, da uživaš v stiku, drugemu ni potrebno skrbeti za tvoj užitek« (Vries 2005: 75).

Spominjam se terapije, ki sem jo obiskovala pred kratkem, ko mi je proti koncu ure, na kateri »nisva prišla nikamor«, terapevt rekel, da izjemno skrbim zanj in ga varujem pred jezo. Izjava me je močno presenetila, videla sem se iz novega kota in potem sem se končno lahko razjezila. Najprej nase zaradi igranja mame in potem še nanj, kar je bil njegov namen. Od takrat sem se na terapiji dodatno sprostila in nehala skrbeti za potek, njega in posledično seveda za svojo sliko. Večkrat sem se od takrat zalotila pri misli, da ga vendar plačujem zato, da sam skrbi zase in da če česa ne more sprejeti, je to njegov problem (in njegovega supervizorja). Tako sem dosegla večjo avtonomijo, midva pa sva se na bolj odrasel način povezala pri ustvarjanju boljših rešitev, kar je bil dober izid za oba.

Ljudje se želimo spremeniti in se naučiti bolje skrbeti zase v svojem odnosu do drugih in, kot pravi Vries vodi ena pot do tega skozi izkušnje, ki jih pridobimo s svetovanjem.

Prizadevanje za pomoč klientu in za lastno dobro počutje pomeni, da je svetovalec lahko odkrit glede svojih občutkov in potreb, kar ga odveže od neželenega početja, mu dovoljuje prositi za pomoč in za pozornost, ko jo potrebuje zaradi lastnega doživljanja skozi pogovor.

Da bi svetovalec dobil dober vpogled v naravo težav sogovornika/kov, potrebuje opis in na tej podlagi zgradi svoj pogled na problemsko situacijo. Pogledi se razlikujejo in pomembno je skozi razgovor upoštevati razlike med videnji, občutki in mislimi, ki jih imajo prisotni.

»Bistvo vodenja na osebni način je stalno vzporejajoče raziskovanje in reagiranje, izmenjava opažanj, misli in spoznanj z namenom, da se čimbolj pokažejo razhajanja med tem, kar govori in dela klient, in med tem, kar zaznava in misli terapevt. To opažanje, ustavljanje in raziskovanje lastnih reakcij, občutkov in misli in njihova uporaba na osebni način v odnosu, v katerem poteka pomoč, je vodenje na osebni način« (Vries 2002: 76-77).

»Osebna udeležnost svetovalca ali terapevta se izraža v njegovem zavzetem in neposrednem načinu komunikacije s klientskim sistemom« (Šugman Bohinc 2000: 188). Osebno vodenje daje svetovalcu referenčno točko (kdo je, kaj želi v odnosu), ki je umeščena v njegov referenčni okvir (njegov pogled in razumevanje sogovornika), s čimer so povezane vse njegove intervencije na način, ki je osebni in kar istočasno omogoča voditi interakcijo (Vries 2002: 77).

Sama menim, da je za dobro osebno vodenje potrebno zelo dobro poznavanje sebe, imeti dosti dobrih izkušenj, dobljenih pri svetovalnem delu in nepreklicna volja se učiti od vsakega in predvsem zaupanje v dobre izide in ljudi. Stopiti na takšno pot in na njem vztrajati, je (verjetno) zahtevna odločitev, ki pa prinaša bogato nagrado v obliki smiselnega bivanja in delovanja.

#### **1.4. ETIKA UDELEŽENOSTI**

Verbinc v *Slovarju tujk* (1982: 195) opisuje etiko kot:

- 1) nraoslovje, nauk o nraosvoti (o bistvu, razvojnih zakonih in družbeni vlogi nraosvoti), za utemeljitelja velja Sokrat
- 2) celotnost načel o nraosvni dolžnosti ljudi (o dolžnosti do družbe, družine, sočloveka...)

*Leksikon Cankarjeve založbe* (1988: 261) zgornjo razlago razširi z: »etika je del filozofije, ki se ukvarja z npravnim in poskuša najti odgovor na vprašanje: Kaj naj delamo?, Kaj je za človeka vrednota in kaj ni?«

Če si poskusim zgornje opredelitve razložiti za potrebe delovnega odnosa, vidim možnost boljšega razumevanja etike udeležnosti v svetovalnem delu kot vodila »Kako ravnamo, ko se pridružimo uporabniku in kako gradimo našo vlogo«.

Lynn Hofman (v Čačinovič Vogrinčič 2005: 12) pojmuje etičnost v socialnodelovnem odnosu kot odstop strokovnjaka od posedovanja resnice in rešitve. Strokovnjaka zamenja soustvarjalec, ki nima zadnje besede, ampak se osebno in spoštljivo skupaj podaja na pot ustvarjanja nove zgodbe.

Foerster (1994: 4) pravi, da je izvor etike v spoznanju povezanosti in vzajemne odvisnosti, kar dovoljuje le zapovedi »moram«, »ne smem«, namesto ukazov drugim »moraš...«, »ne smeš...«

V nadaljevanju navaja izjavo Ludvika Wittgenstaina v Logično filozofskem traktatu, »da etike ni mogoče izreči.« »Prav tako plačilo in kazen (za ne/etično ravnanje) ne obstajata v običajnem smislu, vendar temeljita v delovanju samem« (1994: 4).

Povedano me močno asociira na »Zakon *karme* ali po naše Zakon vzroka in posledice, kjer karma pomeni delovanje, zakon karme pa je osnovni zakon gibanja v pojavnem svetu, ki pravi: vsak vzrok ima ustrezno posledico, ki v končni fazi doleti povzročitelja.

Zakon karme omogoča popravke delovanja v skladu z namenom ter s tem evolucijo materije, zavesti in življenja: domišljenost, lepoto in funkcionalnost oblik materije, širino in globino dojetanja zavesti ter polnost izražanja življenja« (Škoberne 1991: 92-93).

Etično/karmično produktivnejše ravnanje torej rezultira v svojih sadovih, ki se po zakonu krožnosti slej kot prej vrnejo k nam. Kot že napisano, govorjenje o etiki ni mogoče, ona naj bo vsebovana v delovanju in njegove posledice nas bodo obvestile o naši uspešnosti oz. nam ob njihovem soočenju ponudile novo možnost.

B. Stritih (2006: 164) v svojem članku z naslovom *Takojšnja intervencija in zagotavljanje pomoči olajšuje proces okrevanja* piše, da so socialne delavke v superviziji opisovale

presenečenje nad svojimi reakcijami (pri delu z ljudmi s PTSM), ko so zaznale svojo negotovost in nestrpnost, zaradi katere so naredile nekaj (napako), s čimer so prekinile nadaljnji pogovor. »Prekinitev pogovora ni napaka, če svetovalec do naslednjega pogovora najde primeren izraz za tisto, kar ga je presenetilo« (Stritih 2006: 164).

Na podoben način počasi odpravljam obsojanje sebe kot matere v trenutkih čustvene ugrabitve, ko navkljub vsem sklepom in naporom, do katerih v trenutkih zoženja zavesti nimam dostopa, odreagiram iz pozicije ogroženosti (katero še raziskujem). Pred časom se mi je kar stemnilo od hudega, ko sem pomislila na vse neustrezne reakcije do svojega zlatega otroka in sem jih zato odtrajala in skrivala. Potem sem se odločila za soočenje, začela na glas govoriti o tem, prosila za pomoč strokovnjake. In potem je začela prihajati razbremenitev in (delne) rešitve. Sedaj sem na točki, ko, četudi pretirano zvišam glas, pretrdo zagrabil otroka ali mu celo položim kakšno čez zadnjo plat, se mu za to takoj po povrnitvi prisebnosti opravičim, povem, da ni on kriv za mojo jezo in da se trudim jo obvladati. Včasih ga vprašam, če vidi, kako bi lahko oba boljše prešla brez takšnih izgredov.

Ta opis sem napisala pred tremi meseci in ravno danes sem v razgovoru s sabo prišla do ugotovitve, da so nesoglasja redkejša, da lažje pogledam skozi njegove oči, da najdeva načine rešitve brez ne-etičnih prijemov (kot so siljenje, izsiljevanje, laganje) celo za oba zoprne zadeve, kot so zgodno vstajanje, brisanje že čisto krastavega noska, ne-nakup zelenega predmeta. Meni je pomagalo razširjeno zavedanje o mojem deležu pri soustvarjanju resničnosti, njemu po soočanje z zakonom akcije- reakcije.

Priznavanje nemoči nad lastno jezo mi še kako pomaga razumeti njegovo in velikokrat sploh ne vstopim v ponujeno »jezenje«, ampak se mu pridružim z razumevanjem in kasnejšo razlago. Ugotavljam tudi, da so meje, pri katerih vztrajam, doprinesle svoje.

Glasser (1994) v svoji knjigi *Kontrolna teorija* piše, da se vedno vedemo v skladu z namenom zadovoljiti svoje potrebe in da je vsako vedenje v določenem situaciji za določenega človeka smiselno. Trenutki čustvene ugrabitve, ko se zdi, da je »jezenje« edino smiselno vedenje, se ob kasnejši refleksiji redko pokažejo za smiselne. Vendar, če upoštevamo Glasserjevo trditev, da je »jezenje edino vedenje, katerim se rodimo in ima neposreden učinek na svet okoli nas« (Glasser 1994: 35), je lažje razumeti, zakaj ga tolikokrat izbiramo. K sreči ponudi rešitev s tem, ko pravi, »da imamo vedno kontrolo nad svojim počutjem« (Glasser 1994: 45) oz. vsaj



nad delom svojih dejavnosti, ki tvorijo celostno vedenje. Sestavine našega celostnega vedenja so:

- dejavno vedenje,
- miselno vedenje,
- čustveno vedenje in
- fiziološko vedenje. (Glasser 1994: 46).

Avtor v nadaljevanju pravi, da nad fiziološkim in čustvenim vedenjem nimamo kaj dosti vpliva, na srečo pa lahko delno vplivamo na misli in povsem na dejavnosti. In ker so vsa štiri delovanja med sabo odvisna, lahko v krožnost vstopimo kjerkoli z namenom dvigniti celostno vedenje na bolj ustrezno raven (Glasser 1944: 46-52).

Glede na to, da imamo največ kontrole nad svojimi (telesnimi) dejavnostmi, je bilo meni najbolj praktično se odločiti, da v trenutkih »black outa« ne bom naredila nič oziroma, še lažje, se bom fizično oddaljila od v »jezenje« vabeče situacije.

Med delovnim odnosom v primeru preplavljanja z nepričakovanimi in obremenilnimi čustvi ni ravno ustrezno zapuščati prizorišče dogajanja, je pa smiselno se ustaviti, prenehati in preveriti, kaj se v nas dogaja. Koncept osebnega vodenja celo nalaga skrb zase in za sogovornika, kar pomeni, da če uspemo pravi čas zaznati pri sebi začetek čustvenega ugrabljanja, ga lahko pogledamo in ubesedimo, s čimer mu vzamemo moč in preprečimo prekinitve pogovora. Če nam to ne uspe in so besede že izrečene, lahko opišemo vzrok svojega delovanja kasneje. Torej je lahko neprijetnost ob nepričakovanem odpiranju Pandorine skrinjice v odnosu tudi prilika za praznjenje le-te, razbremenjevanje vpletenih in posledično pridobitev več moči.

Če sklenem razmišljanje o tem, kaj pomeni biti etičen v odnosu, zame to pomeni:

- biti so-odgovorna za odnos in njegove posledice,
- priznati in sprejeti nepopolnost kot del normalnega,
- biti prisotna, kar omogoča občutenje sebe, sogovornika in tistega, kar se med nama dogaja,
- biti pogumna in se soočiti s »pridelanim«...

Tine Hribar zanimivo govori o novem etosu (navadi, običaju, značaju), ki pomeni »biti odprt za druge in hkrati biti odprt samemu sebi, omogočati in se samoomogočati, pustiti biti in biti« (2003: 15).

Nelahke naloge, vendar nas zavest o etičnem obnašanju k njemu tudi zavezuje in če ta koncept podelimo s sogovorniki, vsi vemo, kam želimo priti.

Upoštevati je dobro tudi Foersterjevo vodilo uporabiti jezik na tak način, »da je etika vanj že vključena, in tako ne pride eksplicitno do besede in da se jezik ne izrodi v moralno pridigo« (Foerster 1994: 5).

Soustvarjanje rešitev je ključni gradnik etike soustvarjanja. S tem ko v delovnem odnosu v vseh njegovih fazah sodelujejo vsi, se vzpostavi drugačna odgovornost, »odgovornost za soustvarjanje pomenov in za soustvarjanje sporazuma« (Čačinovič Vogrinčič, 2005: 40). Za tako delo je potreben strokovnjak, ki ima znanje in pogum za ravnanje pri raziskovanju in soustvarjanju nove zgodbe.

## **1.5. PERSPEKTIVA MOČI**

»Moč je zmožnost učinkovanja na okolje« (Dragoš s sodelavci 2005: 11). V delovni odnos v socialnem delu po pravilu stopajo ljudje, ki nimajo zadosti moči, da bi sami uredili kakšen vidik svojega življenja, oziroma to na neprimeren način urejujejo na račun drugega. Pri tem je zelo pomembna moč vseh vpletenih, ki jo lahko uporabijo kooperativno ali konfliktno v smeri realizacije cilja (induktivni način) ali upiranja (rezistenten način).

Porazdelitev moči med akterji pove, kakšna interakcija vlada med njimi:

- partnerstvo nastane, ko je moč razdeljena enakomerno med vse,
- dominacija je posledica moči in namere učinkovanja na eni strani, druga stran pa se temu ne more upirati
- inhibicija je stanje, ko imajo vpleteni malo moč vplivanja in malo moči za delo
- opozicija sledi situaciji, ko ima ena stran veliko moč upiranja in druga malo za delovanje.

Vzpostavljanje zaželenega partnerstva ne pomeni, da v odnosih ne prihaja do konfliktov, ampak da je način njihovega reševanja pogajanje, ki pa je možno šele takrat, ko moč ni monopolizirana na eni strani (Dragoš v Dragoš s sodelavci 2005: 13-15).

Moč osebe izvira iz treh virov:

1. Normativni vir se napaja v zakonskih pravilih, deluje skozi statute in vloge na način nagrajevanja in kaznovanja.
2. Moč posedovanja in dostopnosti do virov se manifestira kot stvarna fizična sila, dobrine, blago in kapital.
3. Personalni vir se lahko skozi znanje kaže kot ekspertna moč, skozi osebnostne lastnosti kot moč karizme, in moč, ki črpa iz socialnega omrežja kot interakcijska moč (Dragoš 2005: 18).

Za socialno delo in še posebej za osebe v delovnem odnosu je najbolj pomembna personalna moč (veščine, izkušnje, osebnostne lastnosti in socialne mreže), ki bo uporabljena kooperativno v smeri izboljšanja, postala orodje za povečanje moči iz ostalih virov.

Ljudje smo družbena bitja in kot takšni vedno odvisni od okolice. Ta odvisnost nas napravi za socialna bitja, sooča z nasprotji in uči živeti skupaj. Krepitev moči posameznika ni usmerjena v odpravljanje odvisnosti, ampak v regulacijo obstoječih razmerij na način spreminjanja tipa ali stopnje konkretnih razmerij odvisnosti (Dragoš 2005: 36).

Perspektiva moči je bogat koncept možnosti, kako poiskati novo gledišče za opazovano. Najprej mora to biti osebna odločitev svetovalca za način dela, ki bo vsem podelil več moči, kar pomeni tudi njega. Odločitev za tak način vstopanja v odnos pomeni neprekinjen proces odkrivanja virov moči, spreminjanja gledišč in pristopov k problemom ter uporabo jezika, ki na nov način ubesedi vire moči in smisel.

Ta premik pozornosti v svetovalnem delu pomeni namesto iskanja problemov, krivcev in receptov namero krepiti moč.

Obračanje pozornosti od problemov je prisotno tudi v psihoterapiji, saj sodobni tokovi v psihoterapiji prenašajo pozornost od motenj v osebnostni strukturi (patogeneza) v iskanje dejavnikov, ki nanjo pozitivno delujejo (salutogeneza), ne glede na preteklo ali sedanjo izpostavljenost patogenim dejavnikom. »Tu so predvsem pomembni viri moči – za posameznika specifične sposobnosti, interesi, pa tudi ugodne okoliščine, ki lahko človeka potegnejo iz spiralnega vzorca samoojačevanja duševne bolezni v spiralni vzorec samoojačevanja duševnega zdravja« (Černigoj 2005: 107).

Flaker pri vzpostavljanju in razvijanju delovnega odnosa navaja »eksploracijo življenjskega sveta uporabnika«, kjer socialni delavec med drugim zbiranjem podatkov tudi oceni moč, ki jo ima uporabnik v življenju nasploh. Stopnjo moči uporabnika ocenjuje na področju:

- osebne moči (samozavest, suverenost pri odločanju, dostop do sredstev in informacij, asertivnost)
- statusne moči (cenjenost družbenih vlog, pogodbeni moč, kredibilnost in zaupanje drugih)
- moč v povezavi z drugimi (zavezniki, zagovorniki, zaupniki in povezanost z uporabniškimi združenji).

Na tej osnovi se izdelava diagram moči, ki vsebuje tudi razmerja moči med udeleženci in moč delavca v obravnavani situaciji (Flaker 2003: 63).

Delo se zastavi tako, da bo strokovna pomoč krepila uporabnikovo moč. Uporabnik postaja pristojen za svoje življenje, vire moči in okolje. Pozornost je usmerjena na tisto, kar je dobro, že doseženo. To izhodišče ni naravnano samo v reševanje težav, temveč tudi v dvig kvalitete življenja in na tisto, kar še rabi dodatek moči za stabilizacijo le-te. (Čačinovič Vogrinčič 2005/2006: 58-59). Krepitev moči se lahko izvaja na ravni posameznika ali določene skupnosti na več načinov:

- aktivacija obstoječih virov,
- ustvarjanje ali olajševanje dostop do virov,
- prerazporeditev moči oz. opolnomočenje
- ustvarjanje novih virov. (Žnidarec Demšar 2004).

Saleebey (1997 v Čačinovič Vogrinčič idr. 2005: 12) pravi, da je osnova dela s perspektive moči odkrivanje in mobiliziranje moči strank za podporo njihovem prizadevanju po željenem. V tem ustvarjanju boljših izidov se iščejo sanje, želje, talenti, dobre izkušnje iz preteklosti. Nov vir moči lahko nastane tudi z zavzetjem drugačnega videnja, pripisovanja drugega pomena: »kar je bilo po novem bolno, je pripomoglo pri odpuščanju med družinskimi člani, kar pa je bilo označeno kot normalen razpon človeškega doživljanja, je pomenilo vir moči za spremembo« (Makovec 2005: 56).

In potem se začne filigransko delo ustvarjanje nečesa novega.

Iz lastne izkušnje vem, kaj pomeni delati nekaj iz točke moči, pa čeprav je zahtevno in negotovo, kajti ko sem začela s projektom pisanja diplomske naloge, sem nameravala pisati o skupini za samopomoč, katere članica sam. Teden neplačanega dopusta sem porabila za to, da sem se končno vprašala, o čem bi pa rada pisala, kaj me veseli in navdihuje. Odgovor je bil *O prisotnosti*, za katero sem sicer takoj ugotovila, da je (v meni in literaturi) premalo, da bi pisala le o tem. Okvir pisanja sem tako s koncepta soprisotnosti razširila na vse ostale koncepte delovnega odnosa, še vedno pa sem v stiku z veseljem in močjo glede ustvarjanja, spoznavanja nečesa novega.

Raziskovanje tega, kar nas veseli, ponovna obuditev in oživitev talentov in interesov prinese v življenje novo moč in izkušnja moči je tista stabilna točka, od koder je dobro izkušnjo možno prenesti na druga področja življenja, kar slikovito pove Arhimedova izjava (v Kompan Erzar 2003: 226) »Dajte mi oporno točko v vesolju in premaknil bom zemljo!« Za to je potrebno trdo delo in vztrajnost. Podpora in priznanje pomembnih drugih je dodaten vir moči in hkrati še en dober izid za vse.

V članku Paula Passija je naveden še en vidik gledanja s perspektive moči, ko pravi, da »F. Mogenthaler zahteva, da poleg motenosti vedno diagnosticiramo tudi resurse, da ocenimo klienta tako zdravega, kot je možno, in ne tako bolnega, kot je možno. K temu spada tudi, da ne izpostavljam le obremenjujočih, travmatičnih izkustev nekega človeka, temveč da upoštevamo tudi radostne situacije« (Pass 2002: 12).

Še dodatno opozorilo pri delu z ljudmi glede celostnega načina gledanja in vira moči je spesnila znana logoterapevtka E. Lukas:

»Če si dovoliš zbuditi spomine, ki mirujejo začarani v podzavesti,  
nikar ne prikliči samo očetovih groženj, materinih solza,  
temveč mili smehljaj resničnega veselja svojih staršev ob sreči njunega otroka.  
Naj ti bo na izletu v otroštvo jasno eno: tudi dobro se pozabi.« (Lukas 1995: ni)

Dodajam še eno perspektivo perspektive moči, kjer Čačinovič Vogrinčič (2005/2006: 42) v navajanju Insoo Kim Berg in Steva de Shazerja ter njune kratke, v rešitev usmerjene terapije, pravi, da so odlična oprema na poti odkrivanja virov in opogumljanja:

- raziskovanje izjem,

- vprašanja o lestvici,
- vprašanja o čudežu.

Ta orodja usmerjajo socialnega delavca k rešitvam, pridruževanju uporabniku in jo varujejo pred omejevanjem na zgolj njegovo videnje problema, klientskemu sistemu pomagajo ubesediti uresničljivo in boljše videti dobre rešitve. Dobre izjeme vedno so in spleča se potruditi pri njihovem iskanju, kajti vsak človek ima tisto, kar potrebuje za rešitev problema.

### **Raziskovanje izjem**

Je iskanje situacij, ko do problema ni prišlo oziroma je bila uspešno rešena. Vztraja se pri iskanju odgovorov, ki opisujejo dobre izide, način obnašanja, čas dogodka, udeležene v svetli izjemi in predvsem, kaj je bilo takrat drugače.

### **Vprašanje o lestvici**

Sogovornik na lestvico, ki ima razpon npr. od 0 (v težavah vsak dan) do 10 (problem obvladan in rešljiv) razvrsti težavnost problema. Naslednji korak pri uporabi lestvice vodi k iskanju poti, da bi težavo dvignili na višji nivo obvladljivosti (npr. s 3 na 4 ali celo 5). Stopnja rešljivosti problema na lestvici vodi od vedenja, ki ustvarja probleme, do vedenja, ki prinaša rešitve.

### **Vprašanje o čudežu**

Je slavno vprašanje, ki odpira pogled v sanje, želeno, v tisto, kar še ni bilo ubesedeno. Ta vprašanja pomagajo držati zeleno sliko pred očmi, jo občutiti, doživeti in umestiti v proces reševanja problema (Čačinovič Vogrinčič 2005/2006: 38-39).

»Koncentracija na uspeh res naredi čudeže, ki segajo dalje od rešitve problema« (Čačinovič Vogrinčič 2005/2006: 42).

Andersonova in Goolishian (v Šugman Bohinc 2000: 182) opredelita kot nalogo terapevta »raziskovanje klientovih virov 'dosedaj nepovedanega', zlasti vire moči, kar po Šugman Bohinc (2000: 182) »zajame novega vetra v jadra klientove radovednosti in želje po učenju ter omogoči njegovi domišljiji in predstavljalnosti ustvariti tako novo zgodovino kot novo prihodnost.«

Saleebey (v Čačinovič Vogrinčič 2005: 13) predstavi za boljše razumevanje dela s perspektive moči *leksikon moči*, ki vsebuje šest temeljnih konceptov in načel:

### 1.5.1 DODAJANJE MOČI

Za življenje, ohranjanje in še posebej za dvig njegove kvalitete, je potrebna moč. Vsem nam je znan občutek nemoči, izčrpanosti, biti brez energije. Fiziki so menda dokazali, da je energija neuničljiva, samo obliko spreminja. Človek kot energetsko bitje ostane brez moči, ko izčrpa določen vir, ne skrbi za njegovo obnavljanje in hkrati ne more preklopiti na kakšen nov izvor moči.

Takrat se po navadi obrne po pomoč. Marsikaj se ponuja kot rešitev, poživilo ali odstranjevalec problemov, malo pa je pristopov, ki vodijo do vira v sebi oz. v svojem življenju. Verjetno zato, ker je pot odkrivanja, aktiviranja in vzdrževanja novega dotoka moči v življenje naporna.

Temeljna formulacija iz leksikona moči pravi, »da je dodajanje moči podpiranje posameznikov, skupin, družin, da odkrijejo in razširijo svoje vire moči in orodja v sebi in okoli sebe. Moč posameznika, družine, skupnosti je obnovljiva, mogoče jo je razširiti; moč posameznika odkrijemo in razširimo v skupnosti« (Čačinovič Vogrinčič 2005: 13).

Moč se povečuje, če krepimo obstoječe vire in če dodajamo nove, kar se lahko dogaja na treh ravneh:

- na prvi ravni se poskuša zmanjšati občutek nemoči z raziskovanjem zgodb, doživljanj in z razumevanjem
- druga raven delovanja je usmerjena v poskus krepitve moči, iskanja možnosti bolj kontrolirati svoje življenje in povečati občutek lastne zmožnosti
- na tretji ravni se krene v akcijo iskanja sprememb v delovanju različnih služb, ki skrbijo za blaginjo prebivalstva. (Žnidarec Demšar 2005)

Postmoderno stališče na področju terapije ukinja klasično delitev moči na način, da terapevt poseduje znanje za diagnosticiranje in predpis rešitev, klient pa je v pasivni vlogi sprejemnika brez njega oblikovane rešitve. Sedaj se moč in odgovornost podelita med udeležence v procesu soustvarjanja dobrih izidov.

### 1.5.2. VČLANJENOST

To, da obstajamo, nam potrjujejo drugi s tem, ko nas opazijo.

»Jaz postane jaz šele s tem, ko se pojavi ti« (Frankl 2005: 156).

»Človekovo bistvo se realizira šele skozi odnos jaz-ti z drugim človekom- v celoviti usmerjenosti k drugemu človeku, v predaji in zaupanju temu, kar se odvija *vmes*, se odvija tisto, kar je najbolj značilno človeško« (Černigoj 2005: 103).

Biti včlanjen, pripadati posamezniku ali skupini je osnovna človeška potreba. Marsikaj je možno, če se ve, za koga in s kom. Ni zadosti biti član širokih skupnosti, kot je človeštvo, narod ali delovna organizacija. Včlanjenost mora biti živa, če naj člana poživlja, član mora včlanjenost pozitivno občutiti, pripadnost postane vir moči. Živo članstvo vodi v ukoreninjenje, pripadanje, zmanjšuje osamljenost in daje moč za spremembe.

»Človeka vključiti je varen prvi korak k moči, v socialnem delu obvezen in zelo težak« (Čačinovič Vogrinčič 2005: 13).

Jäger (2005: 81) meni, »da lahko kot ljudje bivamo le tedaj, če ne obtičimo v svoji identiteti, temveč se umestimo v večjo resničnost, katere del smo«.

V knjigi *Polje* so z viri objave navedene raziskave, ki kažejo na to, da bolezni niso posledica le fizičnih pogojev, temveč da so ključni pogoji bolezni izoliranost – osamitev od sebe, lastne skupnosti in lastne duhovnosti. »Glede na več raziskav o dolgoživosti najdlje živijo ne samo ljudje, ki verjamejo v neko višje duhovno bitje, temveč tudi osebe z najmočnejšim občutkom pripadnosti njihovi skupnosti« (McTaggart 2004: 282).

Povezanost oz. vključenost je torej odločilnega pomena za psihofizično zdravje. Da se sklepati, da bi bilo idealno čutiti se povezanega horizontalno v socialni mreži in vertikalno v nekaj človeka presegajoče, vključujoče in ljubeče hkrati.

Vključen posameznik je lažje in z razlogom zdrav posameznik, kar vpliva na splošno raven zdravja. Ker pa je tudi absolutno zdravje le ideal, smo na nek način vsi bolj ali manj bolni, vsi smo na poti okrevanja, ki je lažje in hitrejša, če imamo s kom, kar spet kaže na potrebo po vključenosti.



V preteklem študijskem letu sem med časom obvezne prakse (in tudi za potrebe akcijskega projekta) bila udeležena pri pobudi za ustanovitev *skupine za samopomoč staršev*. Sedaj se vsako drugo sredo dobivamo že skoraj leto dni. Spoznavanje je intenzivno, ustvarili smo krog, v katerem smo lahko odkriti, ranljivi in skozi ta občutja povezani. Vsake toliko kdo zadovoljno ugotovi, kako rad prihaja, da o določenih temah govori samo na skupini in kako *fajn*, da je. Včasih je skupina najboljši dogodek tedna. Soglasni smo v tem, da ima vključenost v skupino blagodejne vplive na člane in naše bližnje. Skupina, kjer se člani trudimo po najboljših močeh biti dobri poslušalci, ki ne obsojamo, ampak poskušamo razumeti in pogledati skozi oči drugega, je odličen *poligon* za učenje novih načinov poslušanja, govorjenja, čutenja sebe in drugega.

V začetni fazi navdušenja sem bila mnenja, da bi skupine kar *morali* ustanoviti na raznih stičiščih ljudi, kot so šole, službe, zapori. Zdaj sem prepričana, da bi to bilo nekaj boljšega, kar bi se zgodilo naši družbi. Vključenost bi razredčila osamljenost, razrahljala napetosti zaradi neizgovorjenih težav in nas naredila bolj razumevajoče, če bi vsake toliko hodili v čevljih koga drugega.

### 1.5.3. MOČ OKREVANJA

Okrevanje je proces, ko posameznik ali skupina po krajši ali daljši izpostavljenosti travmatični izkušnji ponovno vzpostavlja ravnovesje. Da je moč okrevati po še tako hudih stvareh, je iz človeške zgodovine znano. Avtorica knjige o okrevanju žensk po spolni zlorabi pravi, da »okrevanje je mogoče, čeprav je sredi bolečine težko verjeti, da se da kaj spremeniti. In ni res, da boste za to potrebovali vse življenje« (Bass 1998: 30).

Preživeli po vojni, zlorabi, nasilju, nesreči imajo v svoji izkušnji nečesa hudega, imajo pa tudi izkušnjo, da imajo moč to preživeli in vire, iz katerih lahko črpajo moč za okrevanje. Nihče ni varen pred tragičnostjo bivanja, zelo pa je pomembno, kakšne pomoči je deležen posameznik ali skupina po preživetih travmi.

»*Takojšnja intervencija in zagotavljanje pomoči olajšuje proces okrevanja*« pravi Bernard Stritih (2006: 155) in razlikuje med:

- šokom po travmatični situaciji, ki praviloma traja in izvanja od 30 do 60 dni,
- dolgotrajno potravmatsko stresno motnjo (PTSM), ki se praviloma dogaja šele po nekaj mesecih ali letih.

Pri pomoči, ki se organizira neposredno po stresnem dogodku, je nadvse pomembno, da je čimprejšnja, »kajti raziskave so pokazale, da so osebe po doživetju travme tri ali štiri tedne odprte za osebno pomoč s ciljem integriranja doživete travme, potem pa se ljudje zaprejo, največkrat tako, da si ustvarijo notranji ščit iz agresivnih predstav, ki kasneje ostajajo leta in leta izvor sovraštva, ki samo sebe obnavlja in je hkrati tudi izvor ponavljajočega se stresa« (Stritih 2003: 13-14).

Neintegrirane travmatične izkušnje ogrožajo osebo na različne načine in lahko vodijo v kronično stanje, še posebej:

- če doživeto za osebo pomeni nekaj nepravičnega, nezasluženega in nečloveškega,
- če oseba z izkušnjo ostane sama, brez razumevanja in pristane na obrobju, ko je deležna le še usmiljenja in pomoči za fizično preživetje,
- ob doživetju »institucionalne« laži, ko pomagajoči izkoristijo nesrečo drugih (Stritih 2003: 14).

Butollo (v Stritih 2003: 19-20) je za orientacijo v procesu pomoči po travmah izdelal shemo celostnega pristopa, ki poteka v štirih fazah:

- 1. faza: osebi se zagotovi varnost, ki je še posebej vezana na zaupnost. Poiščejo se že obstoječi zunanji (socialna mreža) in notranji viri (samopomoč) pomoči, ki se preverijo in nadgradijo. Sklene se jasen dogovor o sodelovanju, ki pomeni gotovost za travmatizirano osebo in strokovnjaka.
- 2. faza je namenjena stabilizaciji stanja z zagotavljanjem varnosti in preseganjem dosedanjih problemov. S samoopazovanjem in notranjo pozornostjo se gradijo samopodoba in odnosi do drugih, za kar so potrebna pogajanja in postavljanje meja.
- V 3. fazi pride do konfrontacije s samim seboj in travmo. Prebujajo se prejšnje doživljajske vsebine, oseba dobi vpogled v zaradi travme deformirane kognitivne, čustvene in motivacijske sheme. Pojavi se lahko potreba po ponovnem urejanju življenja na več področjih. Zadovoljivi odgovori izboljšajo kvaliteto življenja. Vdor bolečih vsebin je še možen, ne more pa več ogroziti osebne integritete in socialne vključenosti osebe.
- Zadnja faza pomeni integracijo in dialog jaz-ti s travmo, ki se bo verjetno nadaljeval v vsaki novi življenjski dobi. Soočanje z izgubami in pomeni, ki jih je travma prinesla in odnesla s sabo.

Vsa pozornost in poskus razumevanja socialnega delavca pri delu z ljudmi, ki so doživeli travmo, sta usmerjena:

- na dogajanje v sedanjosti,
- na urejanje medsebojnih odnosov
- k sprejemanju zavestnih odločitev in njihovega uresničevanja,
- k upoštevanju perspektive moči (Stritih 2006: 161).

Takšna naravnost bo izpričevala zaupanje v zmožnost okrevanja.

»Pojem *okrevanja* temelji na zaupanju v sposobnost klientskega sistema, da si po še tako hudih življenjskih preizkušnjah opomore, ker razpolaga z (notranjimi) viri moči samozdravljenja in samopodpore, kar označuje postavka *celostnosti in zdravljenja*« (Šugman Bohinc 2000: 194).

#### 1.5.4. ZDRAVLJENJE IN CELOSTNOST

Zdravje, kot ga opredeljuje Svetovna zdravstvena organizacija, ni samo odsotnost bolezni, ampak tudi stanje popolne fizične, duševne in socialne blaginje. Takšen ideal glede na sedanje stanje zagotavlja socialnemu delu neskončno delovanje.

Človek je naravnan k zdravljenju, iskanju ravnovesja in celostnosti in iz tega vidika je tudi bolezen na kateri koli ravni samo način iskanja ravnovesja. Točka neravnovesja je izhodišče za raziskovanje in neskončno delo za doseganje boljše harmonije na vedno višji kvalitetni ravni.

Alice Miller (2005: 11-30) je mnenja, da se telo pogosto odzove z boleznijo, če se vztrajno ne zmenimo za dejavnosti, ki ga ohranjajo pri življenju. Pomembna dejavnost je *zvestoba naši resnični zgodovini*. Zaradi raznih norm prihaja do konflikta med tem, kar je naše tole zaznalo (in je zanj resnično), in med tem, kar bi *hoteli* čutiti. Če zmaga norma, je nezaželeno občutenje potrebno zatreti, vendar telo tega ne pozabi. Telo se ne odziva na etične zapovedi, ampak na dejstva. Pristnih čustev se ne da ustvariti in ne zatreti, lahko jih le odcepimo in tako varamo sebe in svoje telo.

»Vendar so naši možgani občutja uskladiščili, lahko jih odpokličemo, podoživimo in na srečo brez nevarnosti spremenimo v zavestna občutja, katerih smisle in vzroke lahko spoznamo, če nam uspe najti razsvetljeno pričo« (Miller 2005: 30).

Černigoj (2005: 107) meni, da se spreminja razumevanje duševnega zdravja in odgovornosti zanj, ko pravi, da zdravje ne nastopi spontano po odstranitvi dejavnikov bolezni. Za zdravje si je treba venomer prizadevati in ga vzdrževati, ne samo zaradi večje funkcionalnosti, ampak predvsem zaradi kvalitete posameznikovega življenja.

Vedno bolj legitimno je govoriti o tem, »da so vse bolezni psihosomatske« (Peck 1991: 180), »stara delitev na telo in duha se zliva v novo paradigmo enosti vsega« in nova znanost psihonevroimunologija dokazuje, da ni »nobene ločnice med umom in telesom, vse komunicira z vsem, zato lahko na telo, bolezni, zdravljenje vplivamo prek najrazličnejših vstopnih točk – kar je značilnost omrežja. In kar za človeka pomeni, da lahko imunski sistem inhibiramo ali stimuliramo tako na nezavedni ravni ali pa povsem zavestno« (Lesjak 1998: 4).

Vstop v sistem zdravljenja odpira tako veliko vrat na različnih nivojih; lahko začnemo pri telesu in skrbi zanj, lahko ozaveščamo svoja čustva in misli, lahko pa naredimo premik zunaj telesa, ki bo po zakonitosti povratnega delovanja imel ugoden učinek na človeka (se naučimo česa novega, zamenjamo kaj neuporabnega ali pač si izpolnimo kakšno drugo željo). Kvantni fiziki pravijo, da smo na najbolj osnovni ravni vsi povezani, da med nami ni mej, torej pomeni vsak premik na bolje za kogarkoli dvig kvalitete za vse.

Alice Bailey (1984: 3-29) podaja ezoterično razlago, ki telo vidi skozi štiri mehanizme: gosto fizično telo, etersko, astralno oz. čustveno in mentalno telo. Etersko telo je mreža energijskih tokov, linij moči in svetlobe, ki je del širše mreže, osnova vsega manifestiranega življenja in bistvo neločenosti vsega življenja.

Piše, da so vse bolezni rezultat oviranega življenja duše, za kar je vzroke treba iskati v osebni in skriti vednosti/drži uma, čustveni naravi ter pretiranem ali oviranem seksualnem izražanju.

Priporoča tri načine zdravljenja:

- blažilne in izboljševalne metode homeopatskih, alopatskih, osteopatskih šol, ki telo dvigajo in hranijo vitalnost vse do ozdravitve,

- metoda modernih psihologov, ki iščejo subjektivne pogoje in odkrivajo napačne države,
- povabilo duše k pozitivnemu in aktivnemu sodelovanju.

Kolikor mi je uspelo dobiti vpogled v kibernetiko psihosocialne pomoči ter psihoterapije, kjer se »socialni delavec oz. terapevt uči klientove teorije, da bi znotraj nje prispeval k spremembam v za klienta zaželenih smereh« (Šugman Bohinc 2003: 35), imam občutek, da ima skupne točke z drugo, zgoraj navedeno metodo zdravljenja po A. Bailey, ko navaja metode zdravljenja po meri posameznika z vednostjo, da je od *drže (uma)* posameznika odvisen tudi svet, v katerem živi.

Premik od patogeneze k salutogeneze je prisoten pri obravnavanju človeka na fizični in nefizični ravni, kjer se ne iščejo več (samo) bolezni, poškodovanosti, ampak »poti zdravega razvoja, da bi vedeli, po katerih stopinjah stopati« (Vaillant v Solarovič 2005: 109).

Solarovič (2005: 109-121) navaja 60 let trajajočo raziskavo v ZDA o zdravju in dejavnikih, ki nanj vplivajo. Razbremenjujoči rezultati govorijo o tem, da nas otroštvo ne določi, lahko pa vpliva na naše življenje, vendar je v zrelosti ta vpliv vedno manjši in pri 50-ih izzveni. Izpostavili so sedem dejavnikov, ki napovedujejo zdravo starost (odsotnost pogostega kajenja, uporabljanje zrelih obrambnih mehanizmov, ne-zloraba alkohola, trden zakon, zdrava telesna teža, gibanje, dvanajst in več let izobraževanja), vendar telesno »zdravje ni enako sreča« (Vaillant v Solarovič 2005: 119).

Zdrav posameznik (Satir v Solarovič 2005: 110) se ima v oblasti, njegove odločitve so sprejete na osnovi točnih zaznav o sebi, drugih in trenutnem kontekstu, za svoje odločitve in izbire sprejema odgovornost.

Prilagoditve na življenjske dogodke in razvoj skozi njih je kriterij, po katerem se lahko sodi o zdravju posameznika, in je hkrati kompas, ki kaže, kje smo trenutno in kam smo namenjeni.

Obrambni mehanizmi oz. imunski sistem so bolj ali manj uspešen način prilagoditve na zunanje dejavnike in jih razvrščamo glede na stopnjo zrelosti funkcioniranja. Zreli obrambni mehanizmi kanalizirajo notranje življenje in čustva, manj zreli pa jih blokirajo (Vaillant v Solarovič 2005: 114).

Dejstvo je, da so napadalci na naše fizično in psihično stanje stalno prisotni v in zunaj nas in da je oblika obrambe tista, ki vodi v (ne)uspešnost prilagoditve na spremembe.

Bolezni, izgube in vse mogoče tragedije so del življenja in od načina njihovega sprejemanja je odvisno, ali bo iz bolečine nastalo trpljenje in zagrenjenost ali bo bolečina odigrala vlogo boljšega prilagajanja in sprejetja situacije. Trpljenje je posledica bolečine, če se ji upiramo, »trpljenje vsebuje odpor« (Tolle 2005: 199). Trpljenje lahko ublažimo in končamo, če bolečino nehamo gledati v časovnem kontekstu. Soočanje s trpljenjem pomeni bolečino pogledati od blizu, jo sprejeti in se nanjo prilagoditi.

»Zdravje je način odzivanja na probleme in ne odsotnost teh« (Vaillant v Solarovič 2005: 119).

Zdravje je povezano z odpornostjo na stres, ki je sposobnost za preobrat in obnavljanje, za povrnitev ali celo dvig ravni učinkovitosti. »Odpornost se razvija ob medsebojnem vplivanju posameznika, okolice in širšega sistema« (Makovec 2005: 54).

Za delovni odnos in več zdravja kot njegovo posledico se mi zdi ključno mnenje, »da niso slabe stvari tiste, ki se nam zgodijo, tiste, ki so za nas pogubne, pač pa so dobri ljudje, ki se nam zgodijo, tisti, ki pripomorejo k temu, da bomo v starosti živeli bolje« (Vaillant v Solarovič 2005: 119).

Delovni odnos kot prostor, ki omogoča poimenovati bolečino, poslušalce, ki to slišijo in bolečino zdržijo, omogoča učenje bolj zrelih obrambnih mehanizmov in učenje novih veščin v varnem okolju, kar vodi v več zdravja in boljše življenje že kar sedaj.

#### 1.5.5. DIALOG IN SODELOVANJE

Saleebey (v Čačinovič Vogrinčič 2005: 13) sodi, da sta dialog in sodelovanje največ, kar lahko damo v soustvarjanju nove zgodbe. Za dialog (če ni notranji), sta potrebna vsaj dva, ki sodelujeta pri izmenjavi besed z namenom razumeti, se sporazumeti in dogovoriti.

»V dialogu sodelujeta klient, ki je kompetenten, da osmisli svojo zgodbo in opiše svojo resnico na eni strani, in svetovalec, socialni delavec, ki gradi poti, da bi ga razumel, na drugi. Nova, *soavtorizirana* zgodba, ki smo jo ustvarili, da bi se razumeli, že vsebuje rešitev« (Čačinovič Vogrinčič, Šugman Bohinc 2000: 182).

Za Freira (v Flaker 2004: 56-60) je bistvo dialoga beseda, v kateri sta dve med sabo močno delujoči dimenziji: refleksija in akcija. Njuna medsebojna odvisnost ne dopušča žrtvovanja

ene na račun druge. Če se besedi odvzame akcija, postane prazna, neresnična in nesposobna, da bi spremenila stvarnost. Pri odsotnosti refleksije pa se beseda spremeni v aktivizem.

Ljudje se srečujemo preko dialoga, da bi poimenovali svet, kar vodi v njegovo spreminjanje in to spet v potrebo po novem poimenovanju.

Izrekanje besed in poimenovanje sveta v dialogu je pravica vseh ljudi in eksistencialna nuja. Tam, kjer pravica do besede ni priznana, dialog ni možen.

Dialog je možen v pogojih:

- ljubezni, ki ni sentimentalna, ampak je dejanje poguma in omogoča skupno delovanje,
- zaupanja, ki je pogoj, da verjamemo v sposobnost sogovornika in se gradi na izkušnjah,
- skromnosti, ki ni lažna in ne dopušča prisotnosti večvrednosti enega, ampak ceni prizadevanje sogovornika,
- upanja na sadove sodelovanja,
- kritične misli, ki vidi svet kot proces in spreminjanje.

Pogoj za dialog je raziskovanje pomembnih tem, njegova vsebina je poimenovanje sveta, reflektiranje z namenom akcije.

Dialog je dejavnost spoznavanja z namenom uzreti meje, jih preiti in spremeniti svet.

V socialnem delu je dialog osnovno sredstvo, če hočemo ustvariti upanje in se izogniti birokratskemu načinu dela. Poteka lahko v neobremenjenem kontekstu raziskovanja in v kontekstu spreminjanja situacije.

»Dialog je sredstvo poimenovanja in pojmovanja sveta, da bi ga spremenili, je rešitev iz temnice brezbesednosti in molka, je preseganje omejitev, ki izhajajo iz bivanja v svetu, kot se nam kaže« (Flaker 2003: 32).

Dialog, ki poteka v takšnem vzdušju, podeli moč in omogoči okrevanje.

Verjetno je za marsikaterega uporabnika odlična (prva) izkušnja enakovrednega, kvalitetnega in v cilj usmerjenega pogovora.

#### 1.5.6. ODPOVED NEJEVERNOSTI

Svet okoli sebe vsak od nas spoznava na sebi lasten način, Šugman Bohinc (1998b: 428) pravi, da je »posameznikova resničnost funkcija njegovega načina spoznavanja neznanega«. Glede na to, da ima vsak od nas svoj osebni svet, je pravi čudež, da obstaja toliko delujočih dogovorov glede skupnega bivanja in da se vendarle nekako razumemo. Odlomek iz ljube knjige z naslovom *Iluzije* pa pokaže, zakaj včasih ni možno razumeti sveta drugega in tako nam za sprejetje ostane na voljo odpoved neverjetju.

»Donald«, sem rekel, ko sem prispel na pašnik. »Prišel sem do sklepa, da preprosto ne živiš v tem svetu.«

Presenečeno me je pogledal z vrha svojega krila, kjer se je učil natakati bencin v rezervoar. »Seveda ne. Mi lahko poveš za eno osebo, ki živi?«

»Kaj pa misliš, če ti lahko povem za eno osebo? JAZ! Jaz živim v tem svetu!«

»Odlično,« je rekel, kot da sem s samostojnim proučevanjem odkril doslej neznano skrivnost. »Spomni me, da ti plačam kosilo. Očaran sem nad tem, kako se nikoli ne nehaš učiti.«

Razmišljal sem o tem. Ni bil sarkastičen ali ironičen. Mislil je točno to, kar je rekel.

»Kako misliš? Seveda živim v tem svetu. Jaz in še približno štiri milijarde drugih ljudi. Ti si tisti, ki...«

»O bog, Richard! Saj misliš resno! Odpiši kosilo. Nobenega hamburgerja, nič piva. Mislil sem, da si osvojil to glavno znanje...« Umolknil je in me jezno in z obžalovanjem pogledal z letala. »Prepričan si v to. Živiš v istem svetu kot recimo borzni mešetar? Poročilo o 50% padcu delnic te je, predvidevam, pravkar pretreslo in ti spremenilo življenje? Živiš v istem svetu kot šahovski vele mojster, kaj? Turnir v New Yorku ta teden za pol milijona dolarjev kaj vendar delaš na travniku v Maitlandu, Ohio? Največ skrbi ti povzročajo: kmetovo dovoljenje, ljudje, ki si želijo desetminutnih poletov z letalom in strah pred točo. Koliko ljudi, misliš, da živi v tvojem svetu? Praviš, da živi v tvojem svetu štiri milijarde ljudi? Stojiš tam doli na tleh in praviš, da štiri milijarde ljudi ne živi v štirih milijardah različnih svetov. Bi mi to rad povedal?«

»Skoraj vohal sem tisti hamburger s topljenim sirčkom« sem dejal.

»Oprosti. Prav srečen bi bil, če bi ti ga lahko kupil« (Bach 1991: 65-66).

To je odlomek iz včasih moje najljubše knjige na temo, da ne moremo vedeti, kako je v svetu nekoga drugega, zato se lahko odločimo za nepresojanje drugih resničnosti.



Čačinovič Vogrinčič pravi, da neskončna raznolikost med ljudmi, soočenje z njo in odgovornost zahtevajo pravico do resničnosti. V družini se kaže kot potreba po izkušnji, da se lahko govori o sebi, svojih željah in se hkrati v tem sliši ostale, kajti »temeljni občutek lastne vrednosti se lahko zgradi le na izkušnji, da si smel in mogel izraziti svoja čustva, misli, želje; da si jih soočil v odnosih v družini, prevzel odgovornost zanje, se jih učil obvladati in spreminjati« (Čačinovič Vogrinčič 1998: 11).

V delovnem odnosu, kjer tudi poteka učenje v izražanju in pridobivanje lastne vrednosti, je najprej treba omogočiti vsakemu izraziti svojo resnico, ki je seveda samo njegova. Več relativnih resnic se med sabo izključuje v nameri sestaviti eno absolutno resnico, ki bo veljala za vse. »Resnica o resnici je ta, da ni resnice o resnici in zato z resnico ne razpolaga nihče« (Hribar 1981: 165). Kordeš (2004: 258) prav tako meni, da ne obstaja objektivna resnica, »da je samo interakcija, ki se poraja vsak trenutek. Če je navzoče zaupanje, lahko pride do usklajenosti, usklajenost omogoči strinjanje, ko se pojavi strinjanje, se rodi resničnost«.

Za uspešno voden pogovor v socialnodelovnem odnosu je potrebnih veliko dejavnikov in eden osnovnih je zavedanje, da imamo vsak svojo resnico in da je ravno pogovor, v katerem se zavestno odrečemo ne-verjetju, tisto mesto, od koder na svojo resnico lahko pogledamo tudi drugače. Da skozi pogovor, sprejemanjem in povzemanjem drugega, skozi njegove oči na sebe in svojo sedanost, preteklost in prihodnost pogledamo na drug način.

Še nikoli nisem doživela vojne, posilstva, alkoholnega delirija, bogastva, zahtevne službe... Kako naj vem, na kakšen način takšni dogodki ukrivijo resnico človeka po svoje, *kje in kako* človek je in kaj je njegov smisel. »Smysel je to, v čemer se zadržuje razumljivost nečesa« (Hribar 1981: 100). Ko se pojavi razumevanje, mu sledi smiselnost. Smiselnost in razumljenost sta posledica *verjetja*, to pa je tista relativno trdna točka, ki omogoča ustvarjanje novih in boljših možnih prihodnosti zaradi dobrih izkušenj v sedanosti.

Odstop strokovnjaka od ne-verjeti stranki je verjetno zahtevna zadeva, vendar potreben temelj in vodilo »pridruževanja uporabniku tam, kjer je« za soustvarjanje rešitve, ki bo zanj uporabna.

Stvari je možno obrniti na bolje, če imamo za to moč. Ezoterični zakon pravi, da *tam, kjer je naša pozornost, je tudi naša energija*. Zato je pri iskanju boljših rešitev praktično usmeriti pozornost na trenutke uspeha, na talente, želje..., na tisto, ob čemer zaživimo, ko o tem

govorimo, razmišljamo. Da zremo, kje so naši viri moči, moramo biti pozorni na svoje občutke v sedanjosti.

## **1.6. RAVNANJE S SEDANJOSTJO IN SO-PRISOTNOST**

Ravnanje s sedanjostjo v delovnem odnosu ima več dimenzij, osnovna je ta, da si za odnos ali delo vzamemo čas, da dopustimo razvijanje odnosa in možnost nadaljevanja. Dodatna se kaže v tem, da uporabimo sedanjost in stopimo vanjo z vsemi čuti in vso pozornostjo.

Slogan »biti tu in sedaj« dosega svoj razcvet, obvešča vsakogar, ki je dojemljiv od možnosti najeti kredit ravno tu in kar takoj sedaj do nasveta za razsvetljenje, ki je možno tudi samo v sedanjem trenutku. Razlika je ogromna, prva ponudba vodi v »življenje zgolj za sedanji trenutek, druga pa v življenje v sedanjosti« (E. in I. Polster; po Žorž 2001: 69).

Tudi delovni odnos v socialnem delu je usmerjen v sedanjost, kjer se zavaruje čas za razgovor. Razgovor potrebuje svoj čas in prostor, poteka naj s pozornostjo na sedanji trenutek, ker edino v njem je možno dobiti občutek razumevanja in ustvarjanja novega.

Različne psihoterapevtske modalitete imajo različne točke pozornosti in obravnav. V nekaterih menijo, da se je vse pomembno zgodilo do našega tretjega ali največ sedmega leta starosti, zasledila sem novejšo, ki pravijo, da nas določa že nosečnost in materino čustvovanje med njo. In če nismo imeli sreče takrat daleč nazaj, nas čaka težko delo, ki pa še vseeno ne more nadoknaditi vsega zamujenega.

Spet drugi pa zagovarjajo prepričanje, da ukvarjanje s preteklostjo ni ključno.

Oče gestalt terapije, ki jo nekateri označujejo tudi kot terapijo »tu in zdaj«, Friedrich S. Perls, je psihoanalizi zameril pretirano ukvarjanje s preteklostjo. Njegovo pomembno načelo je bilo, da preteklosti ni mogoče spreminjati, to lahko počnemo le s sedanjostjo in v sedanjosti. Meni, da so pretekli dogodki pomembni le v primeru, ko nam kot nezaključeni gestalti (liki, situacije) še v sedanjosti mobilizirajo energijo in nas odvrčajo od življenja »tu in zdaj«. Pozornost na »tu in zdaj« je Perls delno povzel po zen budistični filozofiji, ki je takrat začela svojo pot na zahod (Žorž 2001: 69).

Neljubi preteklosti odvzema moč tudi William Glasser s svojim orodjem v obliki realitetne terapije, ki temelji na teoriji izbire in »se osredotoča na trenutne odnose in skoraj vedno zanemarija pretekle odnose. Njena uspešnost je odvisna od odnosa, ki se vzpostavi med stranko in svetovalcem« (Glasser 1998: 71).

Njegova teza, da se vedno vedemo z namenom zadovoljiti neko svojo potrebo, odpira vrata z možnostjo izbire vedenja, ki je bolj produktivno in tudi zadovoljujoče. To se vedno lahko dogodi samo v sedanjosti in za njo sta potrebna zavestnost in odgovornost.

O moči izbire pravi E. Tolle, »da je beseda *izbira* priljubljen izraz novodobne literature, vendar v tem primeru ni najbolj natančen. Motimo se namreč, če rečemo, da je nekdo 'izbral' mučno razmerje ali kakšne druge neugodne življenjske okoliščine. Izbira predpostavlja zavestnost – visoko stopnjo ozaveščenosti. Brez nje tudi izbire ni. Izbira se začne tisti hip, ko postanemo zavestno navzoči. Dotelej pa ste nezavedni, v duhovnem pogledu besede; prisiljeni ste namreč razmišljati, čutiti in ravnati v skladu s pogojenostjo vašega uma« (Tolle 2005: 201-202).

Pri nameri opredeliti pojem zavest, sem zaradi obilice interpretacij začela pri splošno veljavni, ki jo vsebuje Leksikon (1988: 1149-1150) ko pravi, da je »zavest neposredna vednost o lastnem duhovnem doživljanju, tudi dožemanje posameznih elementov tega doživljanja. Psihologija razlikuje različna stanja in stopnje zavestnosti od predzavestnih do polzavestnih stanj do zelo jasnih«.

Vsestranski slovenski znanstvenik Mitja Peruš (1997: 28-30) v svojem delu z zgovornim naslovom *Vsenavzočnost zavesti* razlikuje štiri stopnje zavesti:

- Primitivna predzavest izhaja iz osnovnih informacijsko-fizikalnih procesov in je kot osnovna informacija prisotna že na ravni kvantnega vakuuma (pred časom in prostorom), sedaj v strukturi kvantnih delcev. Ta stopnja zavesti ni vezana na predmet zavesti in hkrati ni pojavnega sveta brez zavesti. Zavest je brez namena.
- Zavest o nečem je lastna višje razvitim sesalcem in delno prerašča okvirne kolektivne zavesti človeštva. Razvije se takrat, ko je makroskopski organizem samostojen glede na okolje in hkrati v interakciji z njim. Zavest ima namero spoznavanja, prepoznavanja, pozornosti in pomnjenja.

- Samozavedanje je zavest o sebi, prepoznavanje samega sebe, vednost o lastni duševnosti in telesni dejavnosti. Človek jo po nekaterih raziskavah poseduje šele zadnjih nekaj tisočletij, kar pomeni, da je bil poprej brez lastne volje in zavedanja o lastni vlogi.

Vseobsegajoča kozmična zavest, ki zajema vse individualne zavesti in je kolektivna duhovna nadgradnja z individualnim izhodiščem. Ko posamezna zavest prestopi svoje meje, preide v skupno, neomejeno »informatijsko in doživljajsko fenomenološko polje«. Izgubi namen in vezanost na predmet zavesti. Subjekt in objekt v zavesti postaneta eno.

Ena izmed vertikalnih razdelitev zavesti kaže na to, da obstajajo različne ravni - kvalitete zavesti in iz tega sledi, da je od nivoja zavesti odvisen tudi nivo- kvaliteta delovanja na horizontalni ravni.

»Zavest je vez med subjektom in objektom ter povezuje sleherno bitje z okoljem, v katerem živi. Ta stik omogoča subjektu dojetje sveta okoli sebe ter lastno prepoznavanje v zrcalu okolja. Osebek, ki ne bi črpal zavesti o sebi iz istenja z okoljem, bi v zavesti živel mimo okolja, ne da bi bil z njim povezan in ne da bi vplival nanj. S tem bi bila po eni strani onemogočena evolucija okolja, ker bi manjkala pobudnik sprememb, po drugi strani pa tudi oseba ne bi napredovala, ker bi živela samo v sama sebi, zunaj polja sprememb in razvoja« (Škoberne 1991: 79).

Bohak je v svojem predgovoru v knjigi W. Jäger navedel S. Grofa in njegovo »trdno« prepričanje, da je »zavest več kot naključen stranski proizvod nevrofizioloških in biokemičnih procesov, ki potekajo v možganih. Sedaj vidim zavest in človeško psiho kot izraz in odsev kozmične inteligence, ki prepaja ves univerzum in celotno eksistenco. Nismo le visoko razvite živali, v lobanjah katerih je spravljen biološki računalnik, smo tudi zavestna polja, ki nimajo meja in transcedentirajo prostor, čas, materijo in linearno vzročnost« (v Jäger 2005: 12).

Biti zavesten, kot izraz uporablja Tolle, pomeni utišati um, opazovati večnega premišljevalca v glavi in ne stopiti v dialog z njim. »Prisluhnite glasu v glavi, bodite poleg, kot pričujoče bitje« (Tolle 2005: 15).

Verjetno je podobno izkušnjo opisoval Freud, ko je govoril o stanju terapevtove pozornosti med terapijo kot o *prostolebdeči pozornosti*. Ta je za terapevta »zelo naporna, saj mora neprestano paziti na abstinenco lastnih interesov in namenov« (Pass 2002: 7).

In vendar ravno ta zahtevna pozornost naredi prostor za sogovornika, da pove svojo zgodbo, da je slišan, da dobi izkušnjo, »da je terapevtu zanimiv, pomemben« (Pass 2002: 7).

Terapevtu pa omogoči, da sliši in občuti bolj jasno, da obstane na točki, ko ne ve.

Razgovorno strategijo *ne vedeti* sta razvila Andersanova in Goolishian (v Šugman Bohinc 2000: 187) kot orodje za preverjanje svojih interpretacij, ki bodo postale naš prispevek v razgovoru in izhodišče za skupno delo. »Tako lahko interakcijo psihosocialne pomoči znova uzremo v *plesu* (strokovnjakove vnaprejšnje vednosti, torej) *nevednosti* in (klientove na novo vzpostavljene ter vzdrževane) *vednosti*« (Šugman Bohinc: 182).

»Pozicija *ne-vedeti* ne pomeni, da profesionallec ni odgovoren za znanje glede patološkega, ampak s svojim profesionalnim znanjem vstopi v tolikšni meri, kot jo pacient lahko sprejeme in je predvsem nevtralen do tega, ali pacient to sprejeme ali ne« (Makovec 2005: 55).

»Prostor je za razgovor odprt, kadar ni zaseden s strokovnjakovimi vnaprejšnjimi interpretacijami, nameni ravnanja. Seveda ne moremo izbrisati svojih konceptov, izkušenj, lahko pa jih ohranjamo v ozadju razgovornega prostora in jih v ospredje vnesemo kot hipoteze, ki jih bomo v sodelovanju s klientskim sistemom šele preverili« (Šugman Bohinc 200: 187).

Čeprav beseda psihologija pomeni vedo o duši, o duši v psihologiji ni kaj dosti slišati. To, s čimer si daje delo strokovnjak, ki ima v svojem nazivu koren *psiho*, se nanaša na človekovo osebnost. Kar je po eni strani logično, ker je duša z naše točke gledanja popolna in ne rabi nobene terapije. Rabi jo tisto, s čimer se mi identificiramo v vsakdanjem življenju in to so problemi na ravni telesa, čustev ali razuma; naša osebnost.

O duši so zunaj vedskih tradicij začeli razpravljati transpersonalni psihologi, ki v zgradbo človeka vključujejo tudi zavest, ki presega osebnost.

N. Zupan v svoji diplomski nalogi navaja pojme, ki sodijo na področje transpersonalnega: »višje sebstvo, notranji učitelj, duša, nekatera vrhunska doživetja, nekatera doživetja bližnje smrti, nadzavest...« in tiste, ki tja ne sodijo: »izvenosebno, desna možganska hemisfera, new age in religija« (Zupan 2007: 10).

Maslow (v Zupan 2007: 11) pravi, da so vrhunska doživetja temelji religij in da tisti, ki jih doživi, o njih sporoči drugim, ki na podlagi teh izkušenj organizirajo religijo. Ta postulat Rowan (v Zupan 2007: 11) nadgradi z izjavo: »transpersonalno je področje osebnega odkrivanja in ne nekaj, čemur se pridružiš.«

Naj ta dolgi uvod o zavesti in duši okronam še z ezoteričnim pogledom na rast zavesti, kot to predstavlja B. Creme, ki pravi, da človeštvo doživlja temeljite spremembe zavesti. Poraja se novo zavedanje o enosti vsega. Ideja, da je vse energija, da sta energija in materija, na kateri lahko vplivamo z mislimi, različni stanji ene resničnosti, je vse širše sprejeta. Znanstveniki vse bolj raziskujejo zunanje in subjektivne svetove ter iščejo povezave med njima. Višji jaz ali duša sta pojma, ki sta vse bolj sprejeta, kar vodi k novemu pogledu na resničnost. Sčasoma bo vsem takim raziskavam skupno zavedanje, da je zavest lastnost duše, da so um in možgani kanali, sredstvo za njeno izražanje, ter da povezava med njimi ni prekinjena (Creme 2003: 350).

Če povežemo spoznanja kvantne fizike in ezoterični (notranji) nauk različnih tradicij, je zavest prisotna od zmeraj (na začetku je bila misel-eno) in prežema vse pojavno (dvojnost) na različnih nivojih (frekvencah). Evolucija zavesti potemtakem vodi nazaj v svoj izvir na višji ravni. Na začetku ni imela namena, z razvojem oblik dobi namen njihovega ozaveščanja in spoznanja enosti, kar po povratni zanki vodi v isto točko na kvalitetno višji ravni zavesti.

Kako torej doseči več zavestnosti v svojem življenju, kako dvigniti kvaliteto svojega bivanja, delovanja in odnosa z drugimi?

Ena od možnosti je stopiti v *zdaj*, čemur se osebnost oz. razum upira na vse kriplje, kajti to zanj pomeni smrt. Um neprenehoma odteguje pozornost s sedanjega trenutka in nas sili v razmišljanje glede preteklosti ali prihodnosti. Z umom samim po sebi ni nič narobe, »je sijajno orodje, če ga pravilno uporabljamo. Problem je v tem, da ne uporabljamo mi njega, ampak on nas. Naše orodje nam je zraslo čez glavo in postalo naš gospodar« (Tolle 2005: 13).

Nezmožnost razuma biti prisoten in prinesiti spoznanje o samem sebi omenja tudi Černigoj, ko navaja tiste, ki bi jih zanimalo zavestno življenje od trenutka do trenutka. »Pritegnilo bi tudi tiste, ki jim razumski odnos do življenja, sveta in sebe ni tuj, a se hkrati zavedajo, da nobena

mreža, ki jo je razum sposoben naplesti, da bi vanjo ujel življenje, ne more biti dovolj gosta, da bi zmogla zadržati najbistveneješe« (Černigoj 2005: 108).

Način, da se umu podeli mesto, ki mu pripada, je pozornost nanj. Če smo pozorni na stalno brbotanje v umu, se iz stanja, ko smo se povsem identificirali z njim, odmaknemo na pozicijo opazovalca, ki naj bo nepristranski. Kmalu se da ločiti med glasom in opazovalcem, to *sem jaz*. »Zavest o tem *jaz sem*, ta občutek, zaznava lastne navzočnosti, ni misel. Ta zavest izvira iz krajev onkraj uma. Ko se misel umakne, se miselni tok prekine, v njem zazija vrzel 'brez-uma'. Kadar se odpre takšna zev, začutimo v sebi nekakšno mir in tišino« (Tolle 2005: 15).

»V notranjem miru se lahko odprejo vrata v novi svet, v svet prave identitete. Tu se začenjajo izkušnje 'spremenjene zavesti'. V notranji tišini, ko poniknejo vse misli, ko odpade s človeka vse, kar je privzel z razumom in navado, doživi stanje čistega bivanja, čistega samozavedanja.« (Škoberne 1991: 19).

Zato od nekdanjih navodila tistih, ki to vedo, naj spoznamo sami sebe. Za začetek je dobro že to, da spoznamo, kaj nismo; nismo samo razum in čustva in telo, smo tudi večni tihi nepresojačo opazovalec zadaj za vsem truščem, ki se dogaja zunaj in znotraj nas.

Sliši se mistično in težavno, vendar vsi poznamo trenutke, ko je um utihnil, ko ni bilo časa, ko smo se bolj ali manj zavedali, da je življenje čudovito in vsakodnevnih skrbi nepomembne. Spontano lahko doživimo bivanje bolj intenzivno in zanimivo, ko smo kreativni, zaljubljeni, šokirani, skratka takrat, ko se um ne zmore takoj vmešati. Vendar lahko že slutnja večje polnosti bivanja spremeni pogled in življenje samo.

Ideja o zavestni pozornosti postaja prisotna tudi v psihologiji. Predvsem zaradi dobredejnih vplivov na tistega, ki jo vključuje v svoj način bivanja. V članku M. Černetiča (2005) dobi ime *čuječnost*.

Avtor v njem citira različne raziskovalce tega fenomena:

Kabat-Zinni opredeljuje čuječnost kot nepresojačo zavedanje tega, kar se zunaj ali znotraj čuječneža dogaja v sedanjem trenutku. Čeprav koncept čuječnosti (Pot pozornosti) izhaja (tudi) iz budizma, gre za univerzalni fenomen, kapaciteta zanj pa je splošna, inherentna

zmožnost človeškega organizma. Ima številne blagodejne učinke na zdravje in blagostanje svojega uporabnika.

Bishop pojmuje čuječnost kot spretnost, ki jo je možno razviti s prakso.

Vsebuje dva faktorja:

- Samoregulacijo pozornosti, kjer gre za ohranjanje pozornosti na trenutnem doživljanju zaznav, misli in čustev. Posameznik ima občutek, da je v danem trenutku popolnoma živ in prisoten.
- Usmerjenost na doživljanje, za kar je značilna radovednost, odprtost in sprejemanje. Posameznik je odprt v odnosu do lastnega doživljanja, ki se ga neocenjuječe zaveda.

Brantley meni, da čuječnost ni zgolj tehnika, ki jo uporabimo po potrebi, večji učinek ima, če postane način življenja.

Brown in Ryan navajata, da čuječnost ni samo produkt meditacije, možno jo je razvijati tudi na druge načine, recimo z različnimi oblikami psihoterapije. Pri proučevanju njene povezanosti z osebnostnimi lastnostmi sta ugotovila pozitivno povezavo z odprtostjo za izkušnje po modelu velikih pet (samospoštovanje, optimizem, pozitivni afekt, zadovoljstvo z življenjem, vitalnost, samoaktualizacija ter avtonomija in povezanost) in negativno s faktorjem nevroticizma po modelu velikih pet (depresivnost, anksioznost, negativni afekt, somatizacija in absorbcija).

Navedenih je še več pozitivnih rezultatov raziskav, ker pa so le-te še v svoji zgodnji fazi, njihovi zaključki ne morejo biti dokončni (vse po Černetič 2005: 73-92).

Tolle (2005: 17) pravi, da obstaja merilo, po katerem se meri uspešnost občutenja svoje navzočnosti. Kaže se v stopnji miru, ki ga *opazujoči, čuječi* občuti v sebi.

Notranji mir se ne ustavi na meji posameznika, temveč sega v skupni prostor. Naj je ta skupni prostor tisti, v katerem se razvija delovni odnos, ali pa je to prostor našega planeta, več miru je blagodejno stanje za vse (razen za sive eminence oborožitvene in farmacevtske industrije).

Določena stopnja zunanjega in notranjega miru je potrebna (vsaj na začetku) za ustvaritev določene stabilne točke, s katere je možno pogledati v sebe in okoli sebe, ozavesti svojo pozornost in razvijati prisotnost.

M. Možina (2003) raziskuje pomembnost pristnosti in prisotnosti v trenutkih srečanja odraslih v interakcijah z otroki v članku z enakim naslovom.



Pravi, da se iz stanja *prisotnosti* lahko razvijajo trenutku občutenja *tu in zdaj*, ti pa ponujajo možnost trenutkov *srečanja*. So nepričakovani, spontani, zelo dragoceni in kot kakšni lahko pomenijo prelomnice v našem življenju. Ti trenutki pustijo posebno sled v našem spominu. Še posebej so pomembni za rast in razvoj naših odnosov (Možina 2003: 13-40).

Moja izkušnja glede trenutkov srečanja je, da mi njihova obuditev v spominu in stik s takratnim občutenjem pomeni vir moči v sedanjosti.

Možina (2003: 13-40) piše, da se lahko prisotnost v medčloveških odnosih pokaže spontano ali pa jo razvijamo zavestno. Pri zavestni prisotnosti se lahko uporabijo različni pristopi, ki pomagajo pri uglaševanju:

- Gibanje v ritmu, gibati se z (*moving along*) je proces vzajemne regulacije, ki je usmerjena k določenemu cilju. Stik se poskuša vzpostaviti preko delnega ali popolnega posnemanja ritma drugega. *Gibanje z* je možno telesno in verbalno, oboje zahteva pogajanje, pojasnjevanje in pomikanje k boljšemu razumevanju tega, kar se dogaja. Cilj je lahko znan ali pa nejasen in se mora šele odkriti. Kaj se bo na poti do cilja zgodilo, ni znano in predvidljivo.
- Zrcaljenje, posnemanje, sledenje načina vedenja drugega na bolj ali manj opazen način (popolno posnemanje ali zrcaljenje le dela obnašanja v načinu gibanja, dihanja).
- Budno spremljanje pomeni biti v bližini in osebo »imeti na očeh«.
- Uglaševanje glede vitalnostnih občutkov in čustev, ki so ves čas prisotni, za razliko od kategoričnih čustev (jeza, strah, žalost), ki pridejo in gredo. Kvaliteto vitalnostnih občutkov lahko razberemo iz načina gibanja.

Tolle (2005: 15-150) priporoča za bolj prisoten način bivanja:

- da najprej prisluhujemo glasu, *večnemu prišepetovalcu*, v svoji glavi, ki vse tolmači z jezikom preteklosti in podedovanega kolektivnega kulturnega ozadja. Opazovanje brez presojanja in obsojanja vodi v prepoznavo med glasom in poslušalcem. Zavedanje sebe kot poslušalca odpre novo razsežnost zavesti, prisilnemu premišljevalcu (pogojenemu umu) vsaj za trenutek odvzame energijo in daljši kot so ti trenutki, več je miru v našem sistemu, več imamo moči in tudi boljšo perspektivo nas svojim življenjem.
- Opazovanje svojih čustev na način spraševanja, kaj se sedaj dogaja v meni. Naše nezavedne umske dejavnosti se v telesu odražajo kot čustva. Njihov energetski naboj je velikokrat premočan, da bi ostali *prisebni*, ga opazovali in se ne istovetili z njim.

Tolle pravi, da so vsa čustva (izraz emocija izbira iz lat. glagola *emovere*, ki pomeni motnjo) različice prvinskega in nediferenciranega občutja, ki izvira iz izgube zavesti o tem, kdo smo (kot bit brez imena in oblike). To občutje, ki nima imena, je najbližje strahu, občutku nepopolnosti in zavrženosti, skratka, bolečina. Stanja, kot so ljubezen, radost in mir, so trije vidiki stanja notranje povezanosti z Bitjem in nimajo svojega nasprotja. Izvirajo iz nas samih, ne prinašajo trpljenja in so del naše prave narave, ki jo sicer zastira um, so pa vedno za ali pod njim.

Naštetemu lahko dodamo:

- Polna posvetitev stvari, ki jo počnemo, s tem da vklopimo vse čute, »kar onemogoči običajno kognitivno 'preračunavanje' (interpretiranje) osebne resničnosti« (Šugman Bohinc 1998b: 429). Zaradi nove količine informacij mehanizem razlikovanja in opisovanja (notranji razgovor) odpove.
- Osredotočanje na dih, kar je znana in učinkovita meditacija, vodi pozornost v telo. Telo je vedno prisotno v sedanjem trenutku in pozornost nanj je kot sidro in pokazatelj razlike »med zavestno mentalno prisotnostjo in navadno neozaveščenostjo, miselno nereflektirano odsotnostjo, oz. pretganostjo svoje pozornosti« (Šugman Bohinc: 1998b: 429).

H. Petzold (v Stritih 2003: 6) predstavlja koncept *informirano telo*, ki pravi, »da telo nima spomina, ampak telo je spomin in edino, kar nosimo od zibelke do groba«. Pozornost in vedenje, da so naša nesprejeta čustva ujeta v telesu, odpira možnost njihovega ozaveščanja. »Čustvu lahko tedaj dopustite, da je še naprej tam, kjer je, vendar se mu ne daste obvladati. Tako nehate *biti* čustvo; zdaj ste samo še opazovalec, opazujoča navzočnost« (Tolle 2005: 23).

Zavestna prisotnost skozi pristope, ki jih navaja Možina, so ena od vrat v trenutek tukaj in zdaj, kot jih navaja tudi Tolle, ki pravi, da »telo lahko postane Pot, ki popelje v območje Bitja (večno, vselej navzoče Eno Življenje, ki je naše bistvo, vedno navzoči *jaz sem*, ki je onkraj vsakršne oblike in imena)« (Tolle 2005: 97). Pravi, da se vsaka temeljita preobrazba dogaja skozi telo in da vse tehnike, ki zanikajo telo in njegove zahteve (hranjenje, spolnost, spanje...), pripeljejo le do polovice poti. »Ne bojujte se proti svojemu telesu, ker se s tem bojujete zoper lastno resničnost. Vi *ste* vaše telo. Telo, ki ga lahko vidite in dotaknete, je le tanka, prosojna tančica. Pod njo je nevidno notranje telo, preko katerega smo neločljivo

povezani z Bitjem« (Tolle 2005: 105). Priporoča naseljevanje v svojem telesu, kar vodi v čuječnost. In zavest, ki se je odtrgala od uma, je navzočnost. Navzočnost pomeni biti v sedanjem trenutku, česar um ni sposoben zaradi svoje usmerjenosti v preteklost ali prihodnost. To, kar je vedno v sedanjosti, je fizično telo in pozornost na njegovo energetsko notranjost, pomaga obdržati pozornost v sedanjosti. Vse to ne pomeni, da nismo uporabljati um kot sredstvo za reševanje problemov, gre za njegovo ustvarjalno uporabo v navezavi z notranjim telesom, skozi njegovo spokojnost. »Ne mislite le z glavo, mislite z vsem svojim telesom« (Tolle, 2005: 114).

Možina (2003) trenutke tukaj in zdaj razlikuje od trenutkov prisotnosti v tem, da so nepričakovani, neznani in čudni. Zaradi tega lahko povzročajo zmedo, zastoj ali pa so priložnost za kaj novega. V teh trenutkih se znajdemo na čistini, brez razlage in takojšnjega načrta, oz. po Tolleju (2005: 6) »misel se umakne, miselni tok se prekine in v njem zazija vrzel brez-uma« Možina (2003: 3) trenutke tu in zdaj med partnerji v komunikaciji opiše v treh fazah:

- pripravljalna faza z občutkom neizbežnosti,
- faza zmedenosti zaradi vstopa v neznan medosebni prostor,
- faza odločanja posameznika, ali bo zagrabil trenutek in ga podaljšal v trenutek srečanja ali spustil in doživel »mimohodko«.

Trenutek srečanja dveh je posledica tega, da se v komunikaciji ujameta, odpreta tveganju in raziskovanju. Ključno za trenutek srečanja je srečanje na osebni ravni, zunaj rutine in prinaša novo stanje. »Takšna srečanja vzpostavljajo povezavo med posameznikom in kontekstom, med posameznikovo notranjostjo in zunanostjo, vključujejo in povežejo več kot lahko vključi ali poveže posameznik sam« (Možina 2003: 13).

Zmožnost za srečanja, povezanost in pa nerutinska izvedba so tiste kvalitete, ki ločijo med dobrim in odličnim svetovalcem, prav tako pomagajo igralcem potegniti gledalce »noter«.

V zanimivem intervjuju z Janezom Vajevcem (v Crnojević Carić: 2001), ki v Ljubljani že 25 let po metodi Lee-ja Strasberga poučuje igralce in ne-igralce, sem našla vodila za igro na odru, ki jo lahko primerjam z igro na vsakodnevnem odru brez zaves. Vajevce pravi, da z razvojem intelekta razvijamo levo polovico možganov, desna ostaja slabše razvita, ker družba zanemarja čustveno vzgojo človeka. Edini način povratka vodi preko telesa, preko občutkov.

Šugman Bohinc (1998a: 295) navaja določene eksperimente, ki govorijo v prid hipotezi, da je naša zaznava, zavest konstrukcija tistega dela dražljajske stvarnosti, ki jo biološka struktura naših čutil sploh omogoča zaznati.

Ko začnemo čutiti telo, pride do razlikovanja med sproščenostjo in krčem. Pri sproščanju telesa se lahko sprostijo zablokirana čustva, kar prinese sprostitev na fizični in čustveni ravni. Čiščenje nesprejetih čustev je del higiene zrelega človeka in osnova za lažji odnos do življenja. Vajavec (v Crnojevič Carić: 2001) navaja Vigotskega, ki pravi, da se čustva praznijo po dveh poteh:

- periferna pot jih prazni preko okončin in obraza,
- centralna gre preko srca, kjer je tudi prava bolečina, s katero se moramo soočiti.

Soočenje s čustvi in pozornost na občutkih umirita razum. Vajavec stanje umirjenega razuma in kontrole nad situacijo, ki pomeni tudi njeno sprejetje, imenuje *zbranost*.

'*Zbranost*' je stanje duha, povezano z dihanjem, je način osvobajanja od diktature ega. Ko sem zbran, sem v *sedaj*. Nisem vezan na preteklost, ne bojim se prihodnosti, uživam *tu in zdaj* in kar je najpomembnejše, v *družbi ljudi*. *Zbranost* osvobaja od treme in depresije« (Janez Vajavec v Crnojevič Carić: 2001).

V skladu s smernicami glede opazovanja z udeležbo sem se nekega ponedeljka zvečer sama odpravila na omenjene vaje, na katere se ni potrebno prijaviti, kvalificirati ali jih plačati. Osvežujoč občutek.

Prvi od bratov Vajavec, ki Metodo poučujeta, se je prijazno pozanimal o vzroku mojega zanimanja, drugi pa si je vzela skoraj dve uri časa, da je meni in še eni *novi* zadevo teoretično in tudi praktično predstavil. Popolno sebi enakovredno obravnavanje novink brez kakršnih koli velikih besed je dodalo novo dimenzijo dobrega občutka. Nadaljeval se je med odmorom, v katerem je bilo toliko *prostora*, da sem sebe in druge zaznala drugače. Očitno mi je bilo, da nekaj počnejo na drugačen način.

Po odmoru se je druga novinka predstavila s svojo bodočo »stand-up« komično predstavo, ki sta jo mentorja na novo postavila z navodili glede umirjanja, doživljanja in večje ranljivosti nastopajoče.

Obilo smeha, zapisala sem si par besed, ki so se me dotaknile takrat, kot na primer, da telo prevzame »brzino« govora, da je brzdanje delo, skratka, zame koristno sem začutila, da bi bilo dobro govoriti bolj počasi.

Domnevala sem, da je pred nami nastop fanta, ki mi je za dogajanje povedal, ko se je le-ta spomnil, da je še ena *nova*. Fino sem se branila, češ da jaz nisem igralka (res ne?), da ne bi, pri čemer sem nameravala tudi vztrajati že zaradi tega, ker se bojim nastopati.

Vztrajali so tudi oni. Ne morem se spomniti zavestnega sprejetja sklepa, da grem na oder, le davečega občutka strahu, ko sem tam kar naenkrat stala.

In potem sem doživela najbolj hiter, ne-mističen in občuten premik zavesti. Zavest, ki je bila odmik od običajne, osebne zaznave sveta. *Jaz* kot preplet misli, čustev in odzivov telesa na oboje se je spoznal kot jaz, ki lahko taisti prepleteni jaz opazuje in se hkrati zave sebe kot mirne in nenavezane navzočnosti. Kaj točno se je dogajalo, ne morem navesti zaradi obupnega navala strahu na začetku. Vem pa, da sem po navodilih ozaveščala čute; najprej vid, nato tip, voh, sluh. Ves čas smo preverjali, ali sem v *zdaj*. Prostor je dobil nove razsežnosti, jaz sem se umirila in na koncu uživala (celo zahrepenela po ostati na odru in igrati). Doživeto je moje teoretične koncepte postavilo v drugo luč oziroma jim luč vzelo vsaj za par dni. Janez Vajavec, ki me je vodil skozi vajo, je to počel mojstrsko: enostavno, razumljivo in ljubeče, ne da bi to eksplicitno poudarjal. Z eno besedo: etično.

S sabo sem odnesla spoznanje, da ena izkušnja odtehta tono teorije ter na novo postavljen ideal glede načina bivanja.

Sedanost je edini čas, ki nam je na voljo in vse, kar se zgodi, se zgodi sedaj. Kordeš (2004: 65) navaja Woodyja Allena, ki pravi, da sicer »sovraži realnost, vendar je to edini kraj, kjer je možno dobiti pošten zrezek«. In vse ostalo, bi rekli poznavalci.

Če bi to lahko dojeli ne zgolj na razumski ravni zavesti, ampak bi to lahko začutili s celim *bitjem* in to zdržali, bi postali razsvetljeni. Takih v socialnem delu ni dosti, oni se ukvarjajo z naprednejšimi učenci. Kljub temu je vredno koncept sedanosti vzeti čim bolj globoko in zares, ker, kot pravi Osho, »razsvetljenje (spoznanje *kdo sem*) je kakor naključje, ki se dogodi le tistim, ki si zanj močno prizadevajo, a nikdar se ne zgodi zaradi njihovega prizadevanja« (Osho 1996: 21).

Težnja po spoznanju samega sebe po moje ni rezervirana za mistike in filozofe, tudi ostali si smemo zastaviti vprašanja, ki so tako osnovna, da ostajajo velikokrat neosvetljena. Starost, bolezen in druge neugodnosti so lahko momenti, ki kličejo po postanku in novih vsebinah. Lahko pa se jih lotimo tudi športno in raziskovalno, brez večje zunanje ali notranje prisile.

*»Najpreprostejša vprašanja so najgloblja.*

*Kdo si? Kje si se rodil? Kje si doma?*

### *Kam greš? Kaj delaš?*

*Od časa do časa razmisli o tem in opazuj, kako se tvoji odgovori spreminjajo»*

(Bach 1991: 27).

Postanek in raziskovanje, ki sta posledica vzpostavljenega delovnega odnosa v socialnem delu, posredno tudi postavljata in odgovarjata na vprašanja, kje smo sedaj in kam gremo. Lahko bi se še bolj pogumno vprašali, kaj nameravamo s tem življenjem, zakaj smo tu in kaj je tisto, kar nas veseli, za kaj smo poklicani. Odgovori na ta vprašanja pred ljudmi, s katerimi smo v tako delovnem in odprtem odnosu, bi povzročili, da bi se najprej sploh slišali. In v naslednjem koraku morebiti imeli novo moč za bolj izpolnjujoče življenje.

Pripovedovanje zgodbe v delovnem odnosu (Anderson in Goolishian v Čačinovič Vogrinčič 2002: 95) je ponovna predstavitev izkušnje pred terapevtom in konstrukcija zgodovine v sedanjost. Nova vprašanja dajo nove, še neizrečene odgovore, nova videnja doživetega. Terapevt, svetovalec, ki hoče razumeti in osmisliti zgodbo, je tudi v vlogi *razsvetljene priče*, kot to imenuje Alice Miller (2005:14).

Pravi, da je za ozaveščanje in osvoboditev od potlačenih čustev potreben pristranski opazovalec, ki bo z nami delil zgroženost in ogorčenost, v njenem opisu predvsem zaradi zlorab v otroštvu. Vsaj iz svojih izkušenj (in iz svojega telesa) pa mi je znano olajšanje, ko nekdo *zdrži z mano* pripoved o hudem, *prizna* to hudost in mi dopusti pravico do mojega videnja doživetega.

*Poslušalec* je nekdo, ki je na razpolago za razgovor in sočutje, nekdo, ki nam podeli pravico do resničnosti. »Poslušalec ni le sprejemnik zgodbe, temveč s svojo prisotnostjo tudi spodbujevalec za dejanje ustvarjanje zgodbe. In to dejanje je dejanje konstituiranja sebe« (Anderson v Čačinovič Vogrinčič, Šugman Bohinc, 2000: 181-182).

Sebe lahko v dialogu na novo uzremo, ko nam sogovornik za to nameni čas, prostor in svojo pozornost brez pričakovanj in predsodkov, ko nam dovoli, da se na novo *zgodimo sami sebi*. Preko spoštljivega dialoga in zaradi njega lahko pridemo do novega pogleda na sebe in svet, ki ga ustvarjamo.

Če bi dialog postal disciplina (kot šport), v katerem bi bilo upoštevano pravilo upoštevanja obeh sogovornikov, bi ob rednem prakticiranju dialoga tu nastajal povsem nov svet, na katerem bi z radovednostjo ozaveščeno zrl v njegovo porajanje.

## 1.7. ZNANJE ZA RAVNANJE

Znanje za ravnanje je poslovenjen izraz za *actionable knowledge* izraelskega avtorja Iona Rosenfelda in govori o znanju, ki ga je mogoče prevesti v akcijo oz. v besede. Socialni delavec ne sme ostati brez besed, za delo potrebuje znanje o vodenju dialoga (Čačinovič Vogrinčič 2002: 95), pripravljenost na vse, kar lahko besede prinesejo na površje pri vseh sodelujočih in tudi znanje za ravnanje s tem.

Šugman Bohinc (2000: 196) opiše pojem *znanja za ravnanje* kot vidik uporabnosti strokovno teoretskih konceptov v kontekstih delovanja (psihosocialne pomoči, učenja, organiziranja).

Znanje za ravnanje je tisto, ki je potrebno, da socialni delavec ne ostane brez besed in da zna:

- vzpostaviti in vzdrževati kontekst socialnodelovnega razgovora,
- podeliti znanje z uporabnikom na tak način, ki podpira možnost prevajanje iz lokalnega v strokovni jezik in obratno.

Znanje za ravnanje vsebuje poznavanje in uporabo vseh do sedaj naštetih konceptov. Njihovo poznavanje in dosledna uporaba pri razgovorih vzdržuje strukturiran socialnodelovni razgovor in skrbi za njegovo učinkovitost. (Čačinovič Vogrinčič 2002: 95)

Odgovornost strokovnjaka je poskrbeti v delovnem odnosu za večjo razvidnost konteksta za vse udeležene v problemu in rešitvi, za kar ima na razpolago vrsto znanj.

»Znanje za ravnanje pojasni, kako je mogoče in treba odpreti prostor za razgovor in razvoj nove zgodbe, obenem pa v dialogu vzdrževati osebno vodenje v ubesedene rešitve« (Čačinovič Vogrinčič, Šugman Bohinc 2000: 185).

## **2. RAZGOVOR, POGOVOR, DIALOG**

Razgovor je orodje, polje in način delovanja socialnodelovnega delovnega odnosa, prav tako tudi psihoterapije.

Pass (2002: 7) pravi, da se je snovno pravilo terapije glasilo: pove se lahko vse, kar pride na misel, ne glede na to, ali je pomembno ali postransko; bilo že stokrat povedano, ali je mučno o tem govoriti. Namen ohranjanja prostora za svobodo govora je dobiti izkušnjo velike sprejemljivosti in dovoljenja za povedati vse izrinjeno.

»Psihoterapija se je začela kot dialog« (Šugman Bohinc 2005: 168).

Takratni odnos med *terapevtom* in *pacientom* je jasen že zaradi nazivov, ki sta jih dobila v tem odnosu. Terapevt je bil *tisti, ki ve*, on je imel znanje za prepoznavo psihopatologije in zdravilo zanjo.

Spremembe, ki se dogajajo v psihoterapiji, veljajo tudi za socialno delo, lahko jih označimo kot valove; prvi je temeljil na psihopatologiji, drugi je bil usmerjen v probleme in njihovo reševanje, tretji v rešitve. Četrty val v ospredje postavlja značilnosti *odnosa* in *procesa* med udeleženci v soustvarjanju rešitve. (O'Hanlon v Čačinovič Vogrinčič s sodelavci 2005: 11)

Razvoj znanosti na različnih področjih in sodelovanje med področji ima za posledico več znanja, to pa vpogled v vedno večje področje ne-znanja. *Vem, da nič ne vem* je izjava tistega, ki ima zadosti osnovnega znanja, da dobi vpogled v neskončne globine še neodkritega.

Jasno postaja, da absolutnih resnic ni, za relativne pa se je med sabo treba dogovoriti.

Vsak od nas vidi, občuti po svoje in v govoru »skozi jezik vzpostavlja svet. Stavek je slika in model stvarnosti, kakršno si zamišljamo« (Wittgenstein v Šugman Bohinc 1996: 12). Isti avtor tudi pravi, da bi se mnogi filozofski problemi rešili, če bi bili pozorni na način, kako se uporablja jezik, predvsem na jezikovne vozle. Ti nastajajo ob prepletanju različnih jezikov, jezikovnih iger in besedam jemljejo enoznačni pomen. Besedni vozli so zunanji izraz vozlov našega mišljenja.

Iste besede lahko pomenijo različno, Heidegger (v Hribar 1981: 99) celo pravi, da »besede nimajo pomena, pomeni imajo besede«. Poleg pripisovanja različnega pomena besedam je pomembno tudi opozorilo J. L. Austina (v Šugman Bohinc 1996: 14), »da stavkov ne bi smeli



upoštevati le v njihovem izgovorjenem, dobesednem pomenu, ampak upoštevati tudi kontekst, v katerem so bili izgovorjeni, kdo jih je izgovoril, njegove razloge in namene«.

Izražene besede poleg svoje vsebine veliko povedo o govorniku in njihova interpretacija o poslušalcu. Upoštevanje tega poslušalcu (socialnemu delavcu) odvzame »licenco« objektivnega presojanja o resničnosti drugega, govorečemu pa daje možnost razlage in raziskave svojih besed in mišljenja. Če se ta namera za doseganje boljšega razumevanja upošteva v pogovoru, se v njem razvije nova resnica, nova perspektiva in nov vir moči.

Zatorej prehod od epistemologije kot znanosti o človekovem spoznanju (Verbinc 1982: 188) k hermenevtiki kot nauku o razlaganju (Verbinc 1982: 260) v pogovoru odpira polje vedno novega raziskovanja pomenov z namenom boljšega razumevanja. »Če je znotraj svetno bivajoče odkrito z bitjo bivajočega, kar pomeni, da je prišlo do razumetja, pravimo, da ima smisel. Razumljen pa, strogo vzeto, ni smisel, temveč bivajoče oziroma bit. Smisel imenujemo to, kar je artikulabilno prek razumevajočega razpiranja« (Heidegger v Hribar 1981: 100).

To, da si želimo biti razumljeni, spoznani ter sprejeti od sebe in drugega in da to osmišlja naše bivanje, daje različnim terapijam in svetovalnemu delu v socialnem delu izhodišče za njihovo uspešnost.

A.Peltz (2003: 6) navaja dejavnike vplivanja v psihoterapiji:

- biti poslušan in slišan, kar je za marsikoga izjemno,
- biti zaradi povedanega prost ocene in vrednotenja,
- biti sprejet in spoštovan zaradi svojih subjektivnih pogledov.

To terapevtu, svetovalcu postane mogoče le ob res zavzetem poslušanju, raziskovanju in sprejemanju brez predsodkov do sebe in glede drugega (kar je z moje točke gledanja čisti ideal, daje pa smer).

Ko razvoj določene znanstvene discipline preseže lastne meje, se poveže z drugo disciplino v iskanju medsebojnega razumevanja, kar v naslednjem prelivanju preko mej vodi v iskanje poglobljenega razumevanja že razumljenega. To pa kaže na krožnost, ki v vsakem krogu dvigne nivo, količino razumevanja, kar je lastnost kibernetičnega gledanja na svet.

»Kibernetika je moderna znanost, ki preučuje in primerja komunikacijske in nadzorne mehanizme v živčnem sistemu živih bitij in zapletenih elektronskih strojev« (Verbinc 1982: 344). Izvira iz grške besede *kibernetes*, ki pomeni *krmarja* in iz nje izhaja naziv *guverner*, tudi *upravitelj*. In kot je izraz pred skoraj tremi desetletji razložil D. Pirjevec: »Gre za krmarjenje, uravnavanje in sporočanje ali komuniciranje pri živih bitjih in strojih, pri čemer je v kategorijo živih bitij vključen tudi človek, ne le kot fiziološko, temveč tudi kot socialno-duhovno bitje« (1981:17).

Ali z besedami U. Kordeša (2004: 11): »gre za znanost o vzorcih...ukvarja se z odnosi, ki morajo veljati med deli sistema, da omogočajo vznik določene forme – vzorca«. Pomemben koncept v kibernetiki je krožnost in pojem, ki ga uvede Kordeš (2004: 17) - *kreativni krog*, za nadomeščanje *začaranega kroga*, je pravi vir moči in navdiha.

Če si za lastno boljše razumevanje izraza interpretiram oz. izumim meni po meri ustrezen izraz, besedo za kibernetiko, jo (zaenkrat) razumem kot vedo, ki se ukvarja z razumevanjem tega, kar nas žene, na kakšen način funkcioniramo in nastajamo.

Tu se mi kar sama ponujajo vprašanja *kdo ali kaj sem, kdo razume koga*, na katera je dokončni odgovor zavit v (še) ne-spoznano. Delni odgovor mi je pred časom ponudil filozofsko/mistično naravnani teoretik življenja s trditvijo, da smo tisto, kar verjamemo, da smo.

Naša verjetja pa so plod marsičesa in kot takšna plodno polje raziskovanja in možnih novih spoznanj o samem sebi.

In ker »vse početje je spoznavanje in vse spoznavanje je početje« (Maturana, Verela 1998: 22), smo stalno v procesu spoznavanja in pridobivanja novih podatkov na nov način. Avtorja nadgrajujeta osnovno idejo z mislijo, da je spoznavanje učinkovito delovanje, ki živemu bitju omogoča, da bo še naprej živelo v določenem okolju, medtem ko bo porajalo nov svet. In kot pravi kontrolna teorija, je naše vedenje vedno smotrno z vidika namena zadovoljevanja naših osnovnih potreb. Ker pa smo ustvarjeni enako, prihaja do konfliktov pri našem početju. Da bi prišli do spoznanja, ki vodi v uravnoteženje in razumevanje sebe in svojih potreb, obstaja »razgovor in sporazum kot naše edino učinkovito orodje za razumevanje drug drugega« (Glasser 1994: 44).

Heidegger (v Šugman Bohinc 1996: 18) pojmuje razumevanje kot bivanje-v-svetu, kot bivanje-v-smeri možnosti, interpretacija pa je neločljivi del razumevanja..., stvar postane udeležena v našem svetu, ko jo opazimo na način interpretiranja.

V skladu z mojim razumevanjem to pomeni, da naš svet in njegov pomen, v katerem živimo in ga sproti porajamo v socialni interakciji s pomembnimi drugimi, nastaja z interpretiranjem v skladu z našo možnostjo razumevanja.

Je torej kvaliteta mojega sveta in življenja odvisna od mene in moje zaznave sveta, od kvalitete razumevanja in interpretacije sveta, kot ga doživljam? Je tu osnova znanega svetopisemskega stavka »Po tvoji veri se ti bo zgodilo«?

Šugman Bohinc (1996: 29) navaja ugotovitev Ittelsona in Kilpatricka, da zaznava ni nikdar dokončen, objektivni odsev resničnosti oziroma, tega 'kar je', ampak je osebni konstrukt, napoved za predstavitev najboljše možne domneve sveta. Domneve, ki bi omogočala izvedbo namenov in je hkrati rezultat preteklih izkušenj.

Če so te izkušnje slabe, je tudi domneva temu primerna. Torej se lahko vrtimo v krogu, načinu bivanja, ki je rezultat in posledica določenih izkušenj in verjetij.

B. M. Zupančič (1990: 134) pravi, da svojo zgodovino ustvarjamo sami. Potreba po preseganju dosedanjega izhaja iz sposobnosti samozavedanja in vsako dejanje je zanikanje določene preteklosti in ustvarjanje prihodnosti v sedanjosti. V tem je naša svoboda in odgovornost.

Kako uveljaviti pravico do preseganja dejanskosti sebi in jo dopustiti drugim?

Kako pridi do domneve, ki bo dopustila zapustitev preživetega in ozemljila verjetje, da *boljši, drugačen svet je mogoč*? B. M. Zupančič (1990: 133) namreč pravi, da posameznik in njegova kultura lahko delujeta samo na tej metafizični podmeni.

Kordeš (2005: 213) pravi, da svet vznikne s spoznavanjem v prostoru interakcije, Šugman Bohinc (1998b: 417) spoznavanje opiše kot krožnost procesov in proizvodov razlikovanja in interpretiranja. Interpretiranje ozavešča doživeto in ga postavi na novo. Ponuja možnost zavzetja nove perspektive, videnja in ovrednotenja.

Spoznavanje lastnega in tujega zaznavanja, »ki ni registracija zunanje resničnosti, ampak konstrukcija stabilne osebne resničnosti« (Šugman Bohinc 1998a: 294) vodi k spoznanju, da

doživljamo vsak po svoje, v skladu s svojo trenutno resnico, ki jo v interakciji in pogovoru z drugim interpretiramo in ustvarimo na novo. In z njo *nov boljši svet* postane mogoč.

Maturana in Varela (1998: 199-208) pravita, da se vsako človeško dejanje dogaja v polju jezika, ki je osnova izkustva spoznavanja.

Preko jezika si svet ustvarjamo, pojasnjujemo, spoznavamo in ponovno ustvarjamo na podlagi novih spoznanj. Ta krožnost nima trdne izhodiščne točke, ki bi omogočila spoznati izvor sveta in ga objektivno doživeti. Naše videnje sveta vključuje slepe pege, ki jih (načeloma) ne vidimo in zato za nas tudi ne obstajajo in ne vidimo, da ne vidimo.

Sebe ustvarjamo na polju jezika (vedno znova in znova) preko spoznavanja, kako spoznavamo.

Spoznavanje spoznanja pa obvezuje, »da skušnjava gotovosti zamenjamo z nenehno čuječnostjo. Sili nas k spoznanju, da gotovost ni dokaz za resnico. Sili nas, da se zavemo, da svet, ki ga vsi vidimo, ni absolutni svet, ampak samo eden izmed svetov, ki ga porajamo z drugimi. Sili nas, da uvidimo, da bo svet drugačen le, če bomo drugače živeli« (Maturana, Varela: 1998:208).

Vedenje, da skupaj porajamo svet, v katerem živimo, nas zavezuje k temu, da dopustimo drugim legitimnost njihove *gotovosti*. Nasprotnost dveh resnic se ne more rešiti na polju navzkrižja, na polju dveh *različnih resnic*. Sožitje je možno vzpostaviti, ko se razširi gledišče in tako nastane nov prostor, kjer je srečanje in razumevanje možno. Spoznanje tega spoznanja ima za posledico etiko, v središču katere je človek. Medsebojna usklajenost nam omogoča videti drugega človeka in ustvarja prostor, v katerem lahko skupaj živimo. »To dejanje pa se imenuje *ljubezen* ali, če nam je ljubši blažji izraz, sprejemanje bližnjega v našem vsakodnevnem življenju« (Maturana, Varela 1998: 205). Brez ljubezni ni sprejemanja drugih in hkrati je ljubezen biološka osnova socialnega življenja; »je čustvo, ki v organizmu določa dinamičen strukturni vzorec, odskočišče k interakcijam, ki lahko pripeljejo do operativne skladnosti socialnega življenja« (Maturana, Varela: 1998: 206).

Kako torej uporabljati jezik v prostoru *različnih resnic*, da bo postal orodje za doseganje razumevanja in sožitja? Kako se pogovarjati, da se bomo bolj razumeli in sprejeli?

Med prebiranjem navedenih tekstov o kibernetiki, spoznavanju, se je večkrat pojavila povezanost s fenomenologijo. Hribar (1993: 5-12) razlaga koren grške besede *phainomenon* – *pha* tudi kot osnovo dveh drugih besed: *phos* – svetloba, luč in *physis* – narava, biti. Nemci so omenjeno grško besedo prevedli s *Schein*, ki pomeni dvoje: *sij* in *videz*, za kar pravi Hribar, da skoraj povsem ustreza originalu. Besede *fenomen* se v slovenščino ne da prevesti, ker nimamo izraza za opis, ki bi povedal, da vidimo opazovano v (vsem) njegovem sijaju.

Odkar sem to prebrala in razumela, seveda na svoj način, se mi postavlja vprašanje, ali ni beseda v originalu zelo natančen opis tega, da se da opazovano dobro *videti* (in o njem kaj zvedeti), šele ko to vidimo v njegovem sijaju in to v dobesednem sijaju, prežeto z lastno energijo (za katero nekateri pravijo, da jo tudi vidijo).

Ker te sposobnosti ne posedujem, opuščam nadaljnje špekulacije, ostala pa bom pri tem, da opazovano boljše vidimo in spoznamo, če ga začutimo. V njegovi enkratnosti, neponovljivosti in vrednega sprejetja. Tako tudi lažje damo v okvir vse preteklo vedenje in izkušnje glede opazovanega. Hribar (1993: 11) pravi, da fenomenološki način mišljenja terja vrnitev k stvarim samim, k njihovi biti, njihovi edinstvenosti in čudežu nad čudeži: da stvari so, imajo svojo bit. Iz začudenja nad bitjo vsega bivajočega izhaja izvorni pomen grške besede *philosophia*, ki je ponavadi prevedena kot ljubezen do modrosti, dobesedno pa gre za rado-vednost oz. za »rad imeti, to je v fenomenologiji vse«. Rad imeti vsako bivajoče v njegovi biti, kar sta po njegovem dobro vedela dva velika fenomenologa, Buda in Frančišek Asiški.

Zanimiva mi je navedba dveh poznanih mož iz zgodovine kot fenomenologov, od katerih je bil eden *prebujeni*, drugi pa mistik. Za obe stanji je značilno, da skozi njiju svet dojemamo neposredno, brez razlage uma, prepričanj, brez vse epistemologije. Barnes (v Šugman Bohinc 1998b: 418) to stanje v svoji razvrstitvi interpretativnih aktivnosti postavi na drugo mesto kompleksnosti in ga označi kot najglobljo raven razumevanja, dostopno posamezniku.

In še izrek enega izmed velikih (prebujenih) učiteljev, Krisnamurtija, ki je zavračal vsako podedovano vednost in svetoval neposredno izkustvo: »Prepričanje je tako nepotrebno, kot so nepotrebni ideali. Oboje trati energijo, ki je potrebna za sledenje razodevanju dejstva, tega 'kar je'. Prepričanja kot ideali so beg pred dejstvom in v bežanju ni konca trpljenja. Konec trpljenja je razumevanje dejstva iz trenutka v trenutek. Ne obstaja noben sistem ali metoda, ki bi dala razumevanje; le zavedanje dejstva, ne da bi zavest izbirala, bo to omogočilo. Meditacija po nekem sistemu je izogibanje dejstvu tega, kar ste: mnogo pomembnejše je

razumeti sebe, nenehno spreminjanje dejstev o sebi, kot pa meditirati z namenom, da bi našli boga ali da bi imeli videnja, vtise in ostale oblike razvedrila« (Krishnamurti 1998: 45).

Za zaokrožitev in nadgradnjo zapisanega navajam še vprašanje Tolleta (2005: 49), v katerem poslušalec opisuje, kako je za kratek čas drugače *videl* drevo, ki »na zunaj ni bilo kaj dosti drugačno, le barve so se zdele bolj žive in svetle. Ampak tista poglobljena sprememba je bila v neki novi razsežnosti. Zavedel sem se nečesa nevidnega, nečesa, kar sem začutil kot bistvo drevesa, kot njegov notranji duh. Zdaj mi je jasno, da pred tem drevesa nikdar nisem zares videl, temveč le njegovo 'sploščeno', mrtvo podobo«.

Tolle (2005: 50) uporabi precej podobnih besed kot Hribar:

»Za hip ste se osvobodili časa. Pomaknili ste se v *zdaj* in tako uzrli drevo nezastrito, brez koprene uma. Zavest o Bitju je postala del vaše zaznave. Z brezčasno razsežnostjo se odpira drugačno spoznavanje, namreč takšno, ki ne ubija duha, ki živi v slehernem bitju in sleherni stvari. Spoznavanje, ki ne uničuje svetosti in skrivnosti življenja, temveč vsebuje globoko ljubezen in spoštovanje do vsega, kar *je*. Spoznavanje, o katerem um ne ve ničesar«.

Spoznavanje tekstov me je samo vodilo po poti nazaj do meni privlačne teme: preseganje časa in vstop v *zdaj*, ki ima za posledico stanje, za katero se uporabljajo različni izrazi: prisotnost, zbranost, čuječnost. Pred tem pisanjem nisem vedela, da te izraze uporabljajo tudi raziskovalci na področju uradne znanosti.

Kot sama razumem, mistiki s temi besedami opisujejo stanje zavesti, znanstveniki pa pripomoček na poti spoznavanja. Eni iz prakse delajo teorijo, pot za iskalce, drugi s teorijo postajajo praktiki na Poti. Dogaja se evolucija zavesti, ki preko zavedanja zavedanja vodi v zavedanje o povezanosti z vsem.

Možina in Kordeš v spremni besedi k *Drevesu spoznanja* (1998: 243) menita, da se v okviru znanosti o kompleksnosti (kompleksen: sestavljen, celoten) utrjuje *človeška drža*, katere značilnosti so:

- skromnost in relativnost lastne pozicije avtoritete,
- slovo fantazijam o onipotentnosti,
- usmerjenost na ohranjanje virov,
- dogovarjanje,
- postavljanje začasnih hipotez, ne pa trajnih resnic,

- refleksija refleksije,
- negovanje kompleksnosti preko upoštevanja več perspektiv.

Če ohranim visokopotenčno sliko uresničujočega se ideala in ga poskušam prenesti na področje razgovora v socialnodelovnem odnosu, opazim, da so v njem prisotni pogoji za spoštljiv in kreativen odnos med udeleženci.

Šugman Bohinc (1998a: 289-296) pravi, da se v socialnem delu vedno znova srečujemo z osebnimi pogledi, teorijami in jeziki, skozi katere se vzdržujejo osebne resničnosti vseh udeleženi. Da ne bi pozabili na relativnost različnih resničnosti in da bi delovali v smeri večje urejenosti, razvidnosti, lahko kot meta jezik uporabimo kibernetiko II. reda. Ta razume komplementarnost procesa in proizvoda, kjer vsak proizvod procesa postane izhodišče novemu procesu. Kot procesi v razgovoru nastopajo uporabe postopkov, interpretacij, konceptualizacij in kot proizvodi ustvarjene strukture, interpretacije, koncepti. Spiralen razvoj se zgodi, ko nove proizvode vnesemo v nadaljnji proces.

Torej, ko v razgovoru z uporabo različnih pogovornih tehnik ustvarimo nove interpretacije, ki jih ponovno vnesemo v proces spoznavanja, na ta način spoznavamo, bogatimo sebe in svojo zaznavo. Zaznavamo na način »oživljanja« predmetov, ko z njimi ravnamo in o njih premišljujemo. Biologi so dokazali, da zaznamo le redke dražljaje iz svojega okolja.

Sedaj razumem, zakaj je bil svet, ki sem ga ustvarila na vaji Metode, tako poln in da je um obstal zaradi preobilice novih informacij. Razlog več biti pozoren na dogajanje s celim telesom. Z interpretacijo si ustvarjamo takšen svet, kot smo ga zmožni zaznati s čutili.

Šaman Don Juan pravi, »da nas naša lastna kognitivnost, ki je v bistvu sistem interpretacije, prikrajša za naša sredstva. Naš sistem interpretacije nam govori, kakšni so parametri naših sposobnosti in ker smo uporabljali ta sistem interpretacije vse življenje, si ne upamo niti slučajno prekršiti njegovih izrekov« (Castaneda 2000: 212).

Utečenost doživljanja in zaznavanja lahko presežemo in dvignemo na višji nivo zaznave z novim načinom interpretiranja. Le-ta je odvisen od različnih psihofizioloških dejavnikov (Ornstein v Šugman Bohinc 1998a: 295-296):

- potrebe, namere in težnje, ki povečujejo dovzetnost za predmet naravnave,
- pretekle izkušnje zmanjšajo potrebno količino podatkov za prepoznavo,
- pričakovanje prihodnjih dogodkov zaznamuje doživljanje,

- izključevanje stalnic iz polja zavesti pomeni, da se ponavljajočih dražljajev več ne zavedamo (hrupa, rutine, nezadovoljstva),
- učinek »Boverly El« označuje pojav, ko se po odstranitvi dolgo prisotnega dražljaja odzivamo, kot da je še vedno prisoten,
- Furstov učinek označuje dogajanje, ko začnemo na tisto, kar smo že velikokrat videli, gledati v prenesenem in dobrednem pomenu na enak način,
- učinek kognitivne slepe pege nam onemogoča videti določeno stvar in vedeti, da je ne vidimo.

Poznavanje dejavnikov vplivanja na način interpretacije omogoča njihovo opazovanje, spoznavanje in delovanje v smeri preseganja omejitev.

Barnes (v Šugman Bohinc 1998b: 417-420) poudarja, da »interpretativne aktivnosti niso le operacije v naših glavah, temveč komunikacijske akcije znotraj življenjske situacije, ki nas konstituira«.

Načini interpretacije določajo naše življenje, Barnes jih za lažjo orientacijo razdeli v pet skupin, pri čemer je vsaka naslednja vgnézdena v predhodnem načinu:

1. način je *razumevanje* celote bivanja v svetu zaradi svoje umeščenosti vanj. Razumevanje je posledica zlitosti z okoljem, nerazlikovanja med sabo in okolico. To je običajno, nereflektirano doživljanje življenja, brez vedenja o nevedenju, kakor sanjanje brez referenčne točke, s katere bi lahko razlikovali med sanjanjem in budnostjo. Je vrženost, porojenost v jezik, prostor, čas, kulturni kontekst.
2. način je *neposredna zavest o razumevanju*, za Barnesa najgloblja, mistična raven razumevanja, ki jo lahko dosežemo kot posamezniki. V neposredni zavesti ni razlikovanja med osebo in okoljem, ker se ne doživlja v času in zato ni stalnosti razlik med subjektom in objektom. Svet je ustavljen. »Je uresničitev stvarnosti na višjem nivoju zavedanja. Tu izkusi človek 'čisto bit', izvor, iz katerega vse izhaja. To je stopnja, ki je pred vsem, kar lahko nastane« (Jäger 2005: 32).
3. način je *konceptualizacija* in je osnova empirični epistemologiji. Razlikuje objekte od celote. Razlage so enostavne, toge in posledica ustaljenega obrazca razlikovanja, razumevanja, vedenja.
4. način je *mišljenje* in je dostopen osebni miselni refleksiji. Posameznikovo razumevanje drugega je posredno in podvrženo zavestni interpretaciji, ki je tudi lahko predmet razmišljanja. Je podlaga načrtnemu delovanju.



5. način je *razgovor*, ki za interpretacijo zavestnega mišljenja potrebuje interpretatorja in poslušalca. V razgovoru se podelijo lastni koncepti z drugimi, kar koncepte bogati in nadgradi in spremeni. Kakor tudi njihove lastnike.

Pask (v Šugman Bohinc 1998b: 422) meni, da sta osebi v konverzaciji, razgovoru takrat, »kadar skozi aktivno jezikovno interakcijo izmenjujeta svoje osebne koncepte«. Koncepti so po razgovoru pri obeh udeležencih obogateni, nekateri postanejo skupni, obe osebi pa ohranita medsebojne razlike.

Šugman Bohinc (1998b: 422) glede na opredelitev *resnice kot nečesa, o čemer se vsaj dva opazovalca strinjata*, sklepa, da je osnovna enota razgovora *koncept*. V razgovoru, kjer se zavestno (in nezavedno) govori o konceptih, kjer ti postanejo stvar raziskave, skozi interpretacije dobivajo bogatejšo zalogo vrednosti, se vežejo z do sedaj še nepovezanimi povezavami. Ob vsakem novem krogu povzemanja vsebine koncepta oz. interpretaciji osebe A, oseba B sliši na način osebe A razumljen in zato spremenjen svoj koncept, s čimer se osebi B ni potrebno strinjati, odpira pa nove poglede in potegne za sabo nove koncepte in nova raziskovanja; ustvarjanje resnice skozi skupne koncepte.

Sogovornik se lahko sooči z *raznolikostjo temeljnih predpostavk* o sebi in o svetu in posledično z njihovo protislovnostjo, v katero do tega trenutka ni imel vpogleda.

Z novim krogom razčiščevanja pomena koncepta se razvija skupna resnica, ki pomeni točko, ko lahko sogovornika pogledata skozi oči drugega. Ta način gledanja ima za posledico razumevanje drugega in uzrtje smisla njegove komunikacije (obnašanje, ravnanje...).

In če povzamem Hribarja še enkrat, *bitje* začuti smisel, ko je razumljeno.

Razgovor ima svoj začetek in konec. V delovnem odnosu se konča takrat, ko klient meni, da je dosegel na začetku postavljen cilj.

Razgovor lahko ima različne proizvode (Šugman Bohinc s sodelavci 2007: 76):

- dogovori, oz. sporazumi, ki so glede na sklepčnost o temi pogovora razporejeni na lestvici od strinjanja do strinjanja o nestrinjanju,
- druge novosti: nova osebna interpretacija, doživetje, izkušnja, razumevanje, smisel, ki ima za posledico novo ravnanje.

Čeprav je težko oceniti uspešnost razgovora, obstajata dva minimalna kriterija, za katera Šugman Bohinc (2007:77) meni, da si je zanj možno prizadevati v vsaki interakciji psihosocialne pomoči:

- prvi kriterij je *nadaljevanje pogovora*. Poklicni sogovorniki morajo imeti znanje za ravnanje, ki bo pogovor vodilo do določenega dogovora, pa čeprav le o zaključku razgovora.
- drugi kriterij je *povratna informacija o uresničenju zastavljenega minimalnega zelenega razpleta*, kar spet pred strokovnega delavca postavlja zahtevo naprej skupaj z uporabnikom opredeliti minimalni izid oz. cilj, nato pa voditi pogovor do točke, ko bo možno preveriti stopnjo uresničitve zelenega razpleta.

Vrednost konverzacije je po Pasku (Šugman Bohinc, 1998b: 420) v sporazumu in v tem, da sebe in svet naredimo razumljivega eden drugemu.

Isti avtor (1998b: 423) opredeli udeleženca v razgovoru kot posameznika oz. psihosocialno individualizacijo, avtorica članka pa raje uporabi izraz psihosocialna kontinuiteta, kar se lahko nanaša na entitete v razponu od naroda pa do naše pod-osebne, kriterij za biti posameznik je sposobnost prepoznati se kot *jaz* oz. biti kot tak prepoznan s strani drugih.

Po tej definiciji razgovor lahko poteka tudi v naši notranjosti, med našimi notranjimi jazi. Na način notranjega dialoga ves čas ustvarjamo svojo osebno resničnost. Da jo je težko spremeniti, gre pripisati odsotnosti ozaveščanja in reflektiranja notranjega dialoga, pa tudi človekovi nagnjenosti, da razvije in vzdržuje stabilno sliko realnosti.

Za običajni način bivanja in dožemanja sebe je namerna refleksije notranjega dialoga precej zahtevna. To je možno zaznati ob poskusu zavestno slediti svojim mislim ali dihanju, kot je to praksa za-zena ali kot to svetuje v nalogi že omenjeni avtor Tolle. »To, kar spozna učenec sedeče meditacije, je nekoordiniranost biološkega (telesa) in kognitivnega (duševnosti)«, pravi Šugman Bohinc (1998b: 427-429), ki je v diplomskem delu raziskovala spoznavne procese tudi v različnih tradicionalnih sistemih znanja. V njih je prepoznala isti način uporabe mehanizma notranjega razgovora za namerno doseganje cilja, ki je preseganje značilne osebne resničnosti. »Drugačno temeljno razlikovanje in njegovo opisovanje priključuje v življenje drugačno resničnost, drug svet, ki je funkcija nedojemljivega, neizrekljivega, nespoznavnega sveta« (Šugman Bohinc 1998b: 429).

Kot *metodi* za doseg drugačnega temeljnega razlikovanja navede 1) pozornost na miselni tok, ki naš šele obvesti o razpršenosti naših misli in 2) odpiranje zavestne pozornosti večjemu številu vtisov. To ustavi notranje razpredanje zaradi nenavajenosti na takšno količino podatkov, ki so posledica na novo usmerjene pozornosti na čute.

S temi informacijami sem se krožno vrnila na višje izhodišče oziroma sem stopila iz začaranega kroga vedno istega načina raziskovanja prisotnosti za bolj doživet način bivanja v delovnem odnosu v poklicnem in zasebnem življenju. Dobljene *informacije*, na podlagi katerih lahko boljše razlikujem, me opogumljajo. Nekatere že izboljšujejo odnose, nekatere jih izčiščujejo, vse pa so v pripravljenosti na svojo polno aktivacijo pri delu, ki čaka name. Delo, kjer bom deležna podpore pri nadaljnem izobraževanju in kjer bomo »udeleženci povezani na način, ki daje bolj ustaljenim, k dogovoru usmerjenim odnosom pridih eksperimentalnega, novo porajajočega, zelo ustvarjalnega vzdušja onstran običajne človeške (samo)naravnosti« (Šugman Bohinc 2000: 105).

Čačinovič Vogrinčič (v Čačinovič Vogrinčič s sodelavci 2005: 7) pravi, da sta socialni delavec in uporabnik sogovornika, sopotnika na poti raziskovanja in soustvarjanja sprememb, ki se dogajajo skozi razgovor. Socialnodelovni razgovor je poseben, v njem se dobi izkušnja spoštovanja, dostojanstva in možnost novih odločitev, za kar so potrebni pogumni sogovorniki.

Ko sem med študijem poslušala predavanja zgoraj navedene avtorice, sem sebe in enkrat tudi njo vprašala, kako preseči osebne impulze zavračanja, nesprejemanja, nestrpnosti in odpora ob srečanju s posamezniki, ki to budijo v nas. Kako se vedno obnašati etično, spoštljivo, verjeti uporabniku, skratka, kako zdržati odnos?

Odgovor profesorice je bil, da ne moremo čakati na to, da postanemo socialni delavci brez napak in da je dosledno upoštevanje konceptov delovnega odnosa način preseganja neustreznih vzgibov.

Vso raziskovanje v nalogi je imelo motiv poiskati tisto stabilno točko gledanja na sogovornika v delovnem odnosu, ki bi omogočala etičnost in s katere bi bil kot sočlovek sprejet že zato:

- ima vsak od nas svoj nabor problemov, nalog, ki jih poskuša rešiti,
- imamo vsi podobne osnovne psihološke potrebe,

- ima vsako vedenje za njegovega lastnika nek smisel,
- smo na neki ravni med sabo enaki oziroma kot pravi Charon (v Jäger 2005: 80) »na ravni duha živimo z življenjem vesolja«.

Vesela sem, ko prepoznam, da *skrivne, notranje vednosti* vedno bolj postajajo *zunanje* in predmet raziskav različnih ved, kar jih vodi k spoznanju medsebojne prepletenosti.

Psiholog R. Barry (1998: 140) v svoji knjigi *Teorija o skoraj vsem* povzema Teilharda (1998: 144) v mnenju, da je »evolucija dosegla kritični prag – prag refleksije«, kar osredotoča naše razmišljanje na pojme, »kot so proces, povratna informacija in neravnovesje...«.

In stavek, ki me *razume* in potrdi v mojem načinu, ki me je prav med pisanjem te naloge ves čas obveščal o načinu mojega bitja in hrepenenja: »Heglovski 'duh časa' se manifestira kot novi val človekove zavesti – višje stopnje zavesti, ki je nedvomno holistična in morda celo mistična« (Barry 1998: 138).

Ker za dosego tega stanja ne morem narediti drugega, kot da *pripravljena* čakam, lahko ta čas uporabim za 'pripravo, ki bo povzročila pripravljenost' oz. da se zadeva izpelje, kot to slikovito opiše Osho (1996: 206)

*Filozof sprašuje Budo*

*Nekega dne je k Budi prišel filozof in vprašal:*

*»Ali mi lahko brez besed, brez nebesed, poveste resnico?«*

*Buda je ostal tih.*

*Filozof se je priklonil in zahvalil Budi, rekoč:*

*»Z vašo ljubečo prijaznostjo sem pregnal utvare in stopil na Pravo Pot.«*

*Ko je filozof odšel, je Ananda vprašal Budo, kaj je filozof dosegel.*

*Buda je odvrni:*

*»Dobremu konju je zadosti bičeva senca.«*

### **3. SKLEPNE UGOTOVITVE S PREDLOGI**

Naloga podaja teoretično raziskovanje konceptov delovnega odnosa in tekstov, ki govorijo o človeku kot družbenem in duhovnem bitju, v katerem je bolj ali manj prisoten vzgib po osebnem razvoju, po spoznavanju sebe, drugega in smisla življenja.

Delovni odnos v socialnem delu je prostor, ki je namenjen soustvarjanju rešitev. V tem procesu se lahko poleg rešitve proizvede tudi marsikaj drugega: nova spoznanja o sebi, svojih željah, bolečinah, talentih. Zaradi izkušnje sprejetosti, spoštovanja, upoštevanja in soudeležnosti pri kreativnem ustvarjanju se lahko uzremo na novo, lahko se ustvari izhod iz začaranega v kreativni krog oz. sama to vidim kot pomikanje po spirali navzgor.

Ko sem pisala o posameznih konceptih socialnodelovnega delovnega odnosa, sem vsakega za določen čas na svoj način tudi živela, ko sem teoretično podprta opazovala dogajanje okoli sebe (in v sebi).

Opazila sem, da njegove zakonitosti veljajo tudi zunaj njega in da je lažje funkcionirati, če:

- se jasno *dogovorimo*, kaj, s kom in na kakšen način bomo delali,
- vsi dobro poimenujemo problem in najdemo *definicijo problem*, s katero se vsi strinjamo in omogoča nadaljnje skupno sodelovanje,
- v odnos vstopimo *osebno*, empatično,
- delujemo *etično* oziroma po svoji vesti,
- upoštevamo *močne plati* sebe in drugih,
- upoštevamo, da je *sedaj* edini mogoči čas sprememb in da so te lažje, če je ob nas *prisoten* nekdo, ki nam je na voljo za podporo, sočutje in razgovor,
- imamo *znanje za ravnanje* in smo pri volji ga še izboljšati.

Najmočnejše je bilo spoznanje, da je včasih vse, kar rabimo, prostor, kjer se lahko izrazimo v skladu s svojo resnico. Biti slišan, razumljen in sprejet ustvarja prostor domačnosti, od koder se lahko razvije novo z upoštevanjem proizvodov dialoga, kjer nihče ne poseduje resnice, ampak se povzema, raziskuje, reflektira in uči.

Predvsem sem ponovno in bolj doživeto ugotovila, da je življenje in mi v njem skrivnost, glede katere si preredko postavljamo vprašanja. Kako da se ne čudimo bolj? Zakaj nismo bolj občutljivi; po eni strani vidim polno bolečine v nas, po drugi neverjetno lepoto; zakaj ne občutimo tega bolj intenzivno?

Dobila sem mali uvid v to, kako se razkrivamo drug pred drugim skozi besede, gibe, ton glasu, pogled in zdi se mi, da ima vse namen biti sprejet, opažen, cenjen. Zakaj nam pri vseh mogočih podatkih kdaj v procesu šolanja ne povedo kaj o osnovnih psiholoških potrebah človeka?

Skozi delovni odnos v socialnem delu ob upoštevanju njegovih konceptov vsi sodelujoči posamezniki lahko okusijo, kako je vsaj za določen čas pripadati (skupini, delu), biti ljubljen (sprejet), iskati in pridobiti več moči, ki prinaša več svobode. Med procesom ustvarjanja se je možno tudi zabavati, skoraj obvezno pa je proslavljati uspeh na koncu. To so sicer osnovne psihološke potrebe, kot jih vidi Glasser (1998: 39), sem pa mnenja, da je učinkovitost delovnega odnosa v njegovem upoštevanju naših skupnih potreb, ne glede na različna poimenovanja različnih avtorjev.

Skozi delovni odnos se zaradi dialoga vseh sodelujočih spreminja tudi poimenovanje sveta, kar vodi v drugačno resničnost.

Besede imajo ekstremno moč, vednost o tem me vodi v njihovo vedno bolj previdno, pa tudi usmerjeno uporabo. Odnosi bi bili dosti bolj varni in urejeni, če bi kdaj povprašali sogovornika, kaj je mislil z določeno izbiro besed, ne pa da jih po svoje obračamo in prevajamo, po možnosti v svojo škodo.

Glavni občutek ob koncu raziskovanja delovnega odnosa in vseh ostalih teorij, ki so mi prečkale pot, je občutek opeharjenosti za vsa znanja, ki se ne učijo, za tehnike, ki se ne uporabljajo, za vse učitelje in modre, ki se jih ne sliši.

Kdaj nas bodo poleg lajnjanja o mehkhobi in belini tkanin obvestili o potrebni mehkhobi besed in dejanj?

In o tem, da rabimo prostor za izražanje in nekoga, ki smo mu mar?

## PREDLOGI:

### 1. predlog za praktično delovanje:

Vsak delavec, še posebej strokovni, rabi za dobro delo izkušnjo. Socialni delavci rabimo zavestno in reflektirano izkušnjo ljudi, še posebej sebe, da doživeto spoznamo to, da v drugih spoznavamo (samo) sebe in da je vse, kar je izrečeno, izrečeno o sebi.

Sebe lahko dobro začutimo, ko smo zavestni, v telesu in sproščeni. Čeprav se vednost o tem kar širi, izredno malo ljudi to počne z namenom in redno. Predlagam vodeno prakticiranje izkušanja in refleksijo le-tega z namenom dobiti vpogled vase za večjo lastno

stabilnost, pred zaposlitvijo v socialnem delu izkušnjo svetovalnega razgovora oz. psihoterapije za pridobitev izkušnje uporabnika in večji vpogled vase ter kasneje redno supervizijo.

2. predlogi glede teorije:

Glede na to, da na socialno delo letijo različni očitki glede (ne)znanstvenosti, bi se lahko socialno delo v večji meri posvečalo netrivialnim vprašanjem. Nove vire moči in navdiha bi lahko prineslo odpiranje osnovnih tem: zakaj živimo, kaj nam pomaga preživeti, naša verjetja. Na ta osnovna in bistvena vprašanja znanost nima odgovorov, podati si jih moramo sami. Kordeš (2004: 97) pravi, da je od »zavednega in nezavednega izbora odgovora na korensko vprašanje odvisna zgradba celotnega miselnega sistema«. Glede na njegovo pomembnost, bi mu lahko posvetili malo več pozornosti.

3. predlogi glede nadaljnjega raziskovanja:

Mene osebno bi veselilo raziskovanje človeka kot bitja, ki se lahko sam uzre in spoznava skozi druge ljudi. Verjetno je še več socialnih delavcev, ki rajši kot s papirji, delajo z ljudmi in za ljudi. Za takšne bi bilo spoznavanje in reflektiranje misli in spoznanj naprednih raziskovalcev spoznavnih procesov z različnih področij velik vir moči in navdiha za nadaljnje kreativno delo.

## VIRI

- Bach, Richard. 1991. *Iluzije. Prigode upornega mesije*. Sp. Pirniče: Premiere.
- Barry, Robert. 1998. *Teorija o skoraj vsem (za skoraj vsakogar)*. Ljubljana: Vodnikova založba.
- Bailey, A. Alice. 1984. *Esoteric healing*. London: Lucis Trust.
- Bass, Ellen. Davis, Laura. 1998. *Pogum za okrevanje*. Ljubljana: Liberalna akademija in Visoka šola za socialno delo.
- Blavatsky, P.Helena. 1994. *Ključ k teozofiji*. Ljubljana: Teozofsko društvo v Sloveniji.
- Castaneda, Carlos. 2000. *Aktivna stran neskončnosti*. Ljubljana: Gnosis.
- Creme, Benjamin. 2003. *Maitrejevo poslanstvo II*. Kranj: Društvo Lotos.
- Crnojevič Carič, Dubravka. 2001. *Dugo putovanje kroz emocije: gluma. Zarez, III,67*.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 1998. *Psihologija družine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. Šugman Bohinc, Lea. 2000. *Učinkovitost (uspešnost) razgovora v socialnem delu. Socialno delo 39, 3: 175-188*.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 2002. *Koncept delovnega odnosa v socialnem delu. Socialno delo 41, 2: 91-96*.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. Kobal, Leonida. Mešl, Nina. Možina, Miran. 2005. *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.



- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 2002. *Koncept delovnega odnosa v socialnem delu. Socialno delo 41, 2: 91-96.*
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 2005/2006. *Socialno delo z družinami. Študijsko gradivo za šolsko leto 2005/2006.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Černetič, Miha. 2005. *Biti tukaj in zdaj: Čuječnost, njena uporabnost in mehanizmi delovanja.* Psihološka obzorja 14, 2: 73-92.
- Černigoj, Matej. 2005. *Samospoznavanje v odnosu do psihoterapije: raziskovanje namesto pomoči.* V: Janko Bohak, Miran Možina (ured.), *Sodobni tokovi v psihoterapiji.* Maribor: Inštitut RS za rehabilitacijo.
- Dragoš, Srečo. Leskošek, Vesna. Petrovič Erlah, Polona. Škerjanc, Jelka. Urh, Špela. Žinidarec Demšar, Simona. 2005. *Krepitev moči.* Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Flaker, Vito. 2003. *Oris metod socialnega dela.* Ljubljana: Fakulteta socialnega dela, Skupnost centrov za socialno delo Slovenije.
- Foerster, Heinz Von. 1994. *Etika in kibernetika drugega reda.* V: *Prispevki za študij socialnega dela.* 1994. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Frankl, E. Viktor. 2005. *Človek pred vprašanjem o smislu.* Ljubljana: Pasadena.
- Glasser, William. 1994. *Kontrolna terapija.* Ljubljana: Taxus.
- Glasser, William. 1998. *Teorija izbire.* Radovljica: TOP, Regionalni izobraževalni center.
- Gleick, James. 1991. *Kaos. Rojstvo nove znanosti.* Ljubljana: Državna založba Slovenije.

- Hribar, Tine. 1981. *Resnica o resnici*. Maribor: Založba Obzorja.
- Hribar, Tine. 1993. *Fenomenologija I*. Ljubljana: Slovenska matica.
- Hribar, Tine. 2003. *Dar biti*. Ljubljana: Slovenska matica.
- Jäger, Willigis. 2005. *Vsak val je morje*. Petrovče: Društvo Znamenje.
- Kompan Erzar, Lia Katarina. 2003. *Skrita moč družine*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.
- Kordeš, Urban. 2004. *Od resnice k zaupanju*. Ljubljana: Studia humanitatis.
- Kordeš, Urban. 2004. *Znanost s stališča udeležnosti*. *Časopis za kritiko znanosti*. 33, 221: 206-221.
- Krishnamurti, Jiddu. 1998. *Meditacije*. Maribor: samozaložba Danilo Celan.
- Lesjak, Matjaž. 1998. *Bristolski pristop. Tradicija in neuropeptidi*.  
<http://www.mf.uni-lj.si/isis/isis98-04/html/lesjak35.html>.
- Lukas, S.Elisabeth. 1995. *Podobe smisla*. Celje: Mohorjeva družba.
- Makovec Rus, Maja. 2005. *Dinamika bolnega in zdravega v človeku z duševno motnjo*. V: Bohak, J., Možina, M. (ured). *Od patogeneze k salutogenezi*. Maribor: Inštitut RS za rehabilitacijo.
- Maturana, R. Humberto. Varela, J. Francisco. 1998. *Drevo spoznanja*. Ljubljana: Studia humanitatis.
- McTaggart, Lynne. 2004. *Polje. Po sledih nevidnih sil v vesolju*. Ljubljana:Ara.

- Mešl, Nina. 2007. *Teorije ravnanja in uspešnost procesov pomoči v socialnem delu z družinami*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Miller, Alice. 2005. *Upor telesa. Telo terja resnico*. Ljubljana: Tangram.
- Možina, Miran. 2003. *O prisotnosti, pristnosti in trenutkih srečanja odraslih z otroki*. V: Dolinšek Bubnič M., *Lahko vzgojim uspešnega otroka?*. Ljubljana: EPTA: 13-40.
- Osho. 1996. *Ni vode, ni lune. Refleksije o zenu*. Ljubljana: Satja.
- Pass, Paul. 2002. *Temeljne psihoanalitske drže: Ponudba in izziv za dialog med psihoterapevtskimi modalitetami*. V: Bohak, J., Možina, M. (ured.). *Dialog*. Zbornik prispevkov. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
- Peck, Scott. 1991. *Ljubezan in duhovna rast*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Periček Krapež, Vesna s sodelavci. 1998. *Ezoterika mikrokozmosa*. Ljubljana: Center za duhovno kulturo.
- Peruš, Mitja. 1997. *Vsenavzočnost zavesti*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Pirjevec, Dušan. 1981. *Strukturalna poetika. Kibernetika, komunikacija, informacija*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Pritz, Alfred. 2003. *Kaj deluje v psihoterapiji*. V: Bohak, J., Možina M. (ured.), *Kaj deluje v psihoterapiji*. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
- Solarovič, Jasna. 2005. *Raziskovanje zdravja*. V: Bohak, J. in Možina, M. (ured.), *Od patogeneze k salutogenezi*. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
- Stritih, Bernard. 2006. *Takojšnja intervencija in zagotavljanje pomoči olajšuje proces okrevanja*. V: Raziskovalni projekt *Psihološki vidik obvladovanja stresnih obremenitev pri izvajanju nalog v tujini*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

- Stritih, Bernard. 2003. *Prva pomoč s pogovorom pri hudih travmah*. V: Gradivo za seminar na VŠSD, 20.03.2003.
- Škoberne, Primož s sodelavci. 1991. *Luč večne modrosti*. Ljubljana: Center za duhovno kulturo.
- Šugman Bohinc, Lea. 1996. *Razgovor o razgovoru*. Magistrsko delo. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Šugman Bohinc, Lea. 1998a. *Epistemologija socialnega dela I. Socialno delo*. 36, 4: 298-309.
- Šugman Bohinc, Lea. 1998b. *Epistemologija socialnega dela II. Socialno delo*. 37, 6: 417-440.
- Šugman Bohinc, Lea. 2000. *Kibernetika spremembe in stabilnosti. Socialno delo*. 29, 2: 93-105.
- Šugman Bohinc, Lea. 2000. *Kibernetika konverzacije – O spreminjanju razumevanja sebe in drugega skozi razgovor*. Doktorska dizertacija. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Šugman Bohinc, Lea. 2003. *Kibernetika konverzacije*. V: Bohak, J. in Možina, M. (ured.), *Kaj deluje v psihoterapiji*. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.
- Šugman Bohinc, Lea. 2005. *Epistemologija podpore in pomoči. Časopis za kritiko znanosti*, 33, 221: 167-181.
- Šugman Bohinc, Lea. Rapoša Tanjšek, Pavla. Škerjanec, Jelka. 2007. *Življenjski svet uporabnika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Tolle, Eckhart. 2005. *Zdaj*. Kranj: Ganeš.
- Verbinc, France. 1982. *Slovar tujk*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

- Vries, Sjef, de. Bouwkamp, Roel. 2002. *Psihosocialna družinska terapija*. Logatec: Firis.
- Zupan, Nataša. 2007. Diplomaska naloga: *Duhovna perspektiva v socialnem delu*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Zupančič, M. Boštjan. 2000. *Bitje in hrepenenje*. Ljubljana: Emonica.
- Žnidarec Demšar, Simona. 2005. *Uvod v razumevanje skupnostnega socialnega dela*. Študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Žorž, Bogdan. 2002. *Gestalt terapija*. V: Bohak, J., Možina, M. (ured.), *Dialog: zbornik prispevkov*. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo.

## **POVZETEK**

Nalogo sem zastavila kot poskus povezave med delovnim odnosom v socialnem delu z ezotričnim oz. duhovnim pogledom na življenje. Študij me je vodil do kibernetike in ta krožno do vsakega koncepta delovnega odnosa. Ponovno sem spoznala, da je vse povezano, del nečesa večjega; tudi elementi delovnega odnosa. Čeprav se delovni odnos začne z dogovorom, le-tega ni mogoče skleniti brez znanja, osebnega vodenja, etike...

Poleg krožnosti je osnovni koncept kibernetike udeleženosť. Glede na to, da ni mogoče biti neudeležen, to v socialnem lahko pomeni biti vpleten v zahtevne, težke in boleče situacije. To je naloga za človeka z dobrimi živci in zaupanjem v ljudi, kar je povezano z močjo. Od kod moč dobiti, jo podeliti, če ni stika z notranjim virom in mirom?

V socialnem delu se najbolj ustvarjalno delu dogaja skozi pogovor, v katerem sodelujemo z vsem svojim bitjem. Za uspešen delovni odnos je potreben trden temelj v obliki dogovora o sodelovanju, na katerega se postavi instrumentalna definicija problema. Z osebnim vodenjem strokovni delavec v odnos vnese empatijo, ki omogoča občutenje in sprejetje sočloveka. S stališča udeleženosťi smo soustvarjalci sveta (Kordeš 2004: 69) in zaradi tega povezani in odvisni. V tem spoznanju je izvor etike (Foerster 1994: 4) in etično delujoč svetovalec bo sodeloval pri soustvarjanju s perspektive moči, upošteva dragocenost sedanjega trenutka in pomembnost soprisotnosti za ustvarjanje nove zgodbe. Znanje za ravnanje je tisto, ki pomaga dialog voditi tako, da svetovalec ne ostane brez besed, še več, da uporablja jezik, ki vzpodbuja in gradi novo resničnost.

V nalogi navajam nekaj pogledov na *bitje*, njegov smisel in skrivnosti, ki čakajo na odkritje. Odkrivanje, raziskovanje in čudenje so poti k bolj polnemu življenju. Nisem se izognila pojma duši, ker je del moje resnice in ker zanjo ezoterika pravi, da je po svoji naravi kreativna in altruistična. In če je res, da je takšna naša prava narava, velja poskusiti biti srečen vsaj skozi kreativnost.

Ustvarjalnost je osnova za ustvarjanje novih rešitev in čim več izbir.

Veliko pozornosti posvečam zbranosti v sedanjem trenutku, kar je pogoj za ozaveščeno delovanje in reflektiranje in to za samokorekcijo, kar vodi v kreativne rešitve višjih redov.

Več znanja in zavedanja o naši povezanosti, skupnih potrebah in odgovornosti pri soustvarjanju skupnega sveta, pomaga vzdržati v delovnem odnosu in socialnem delu.

## **IZJAVA O AVTORSTVU**

Podpisana Sabina Rožen, vpisana na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2003/2004 kot izredna študentka, izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom Alkimija delovnega odnosa v socialnem delu napisala samostojno s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorice doc. dr. Lee Šugman Bohinc in somentorice mag. Simone Demšar Žnidarec.

Datum:

Podpis: