

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Meta Gruden

Avtobiografije ljudi z izkušnjo stiske kot vir (po)moči

Magistrsko delo

Ljubljana, 2017

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

Meta Gruden

Avtobiografije ljudi z izkušnjo stiske kot vir (po)moči

Magistrsko delo

Mentor: doc. dr. Mojca Urek

Študijski program: Socialno
vključevanje in pravičnost
na področju hendikepa,
etničnosti in spola

Ljubljana, 2017

Zahvala

Zahvaljujem se vsem, ki so sodelovali v eni od zgodb mojega življenja.

Iskreno se zahvaljujem mentorici doc. dr. Mojci Urek za vso pomoč, podporo ter angažiranost.

Zahvaljujem se vsem sodelujočim v moji raziskavi, ki so z mano delile svoje zgodbe.

Zahvaljujem se tudi fantu Žanu in svoji družini za vso pomoč in potrpežljivost ter Mateji za spodbudne besede.

AVTOBIOGRAFIJE LJUDI Z IZKUŠNJO STISKE KOT VIR (PO)MOČI

Povzetek: Magistrska naloga govori o vplivu avtobiografij, ki so jih napisali ljudje z izkušnjo stiske. V teoretičnem delu sem se posvetila teoriji s področja pripovedovanja zgodb, avtobiografij ter njune povezave s socialnim delom. Dotaknila sem se tudi terapevtskega pisanja oziroma okrevanj s pomočjo pisanja in biblioterapije oziroma okrevanja s pomočjo branja ter njune uporabe v socialnem delu. Vpliv avtobiografij ljudi z izkušnjo stiske raziskujem z dveh vidikov, in sicer z vidika avtorjev in bralcev tovrstnih avtobiografij. Raziskati sem želela, kakšen vpliv imajo avtobiografije ljudi z izkušnjo stiske na obe skupini, zakaj se odločijo za pisanje oziroma branje, kakšni so med pisanjem oziroma branjem občutki, ki se jim porajajo, in podobno. V moji raziskavi sodelujejo tri slovenske avtorice avtobiografij, ki so pisale o svojih stiskah, ter šest bralk, ki so prebrale vsaj eno avtobiografijo oseb z izkušnjo stiske. Med bralkami so tudi tri socialne delavke. V svoji raziskavi sem prišla do pomembnih zaključkov, in sicer da imata pisanje in branje avtobiografij ljudi z izkušnjo stiske pozitivne učinke na življenje piscev in bralcev tovrstnih avtobiografij. Prav tako sem prišla do pomembnih ugotovitev za socialno delo, in sicer da je le malo napisanih besedil o pozitivnem vplivu branja in pisanja avtobiografij ljudi z izkušnjo stiske, kar se odraža tudi v slabem poznavanju tovrstnih tem med socialnimi delavci. Raziskava priča tudi o tem, kako koristno je branje avtobiografij ljudi z izkušnjo stiske za same socialne delavce ter za njihov odnos z uporabniki. Na to temo dodam ob koncu še nekaj predlogov za področje izobraževanja v socialnem delu.

Ključne besede: avtobiografije, ljudje z izkušnjo, terapevtsko pisanje, pisanje kot način okrevanja, biblioterapija, branje, eksperti iz izkušenj, slovenska literatura.

AUTOBIOGRAPHIES OF PEOPLE WITH AN EXPERIENCE OF DISTRESS AS A SOURCE OF HELP AND EMPOWERMENT

Summary: This master's thesis explores the influence of autobiographies written by people with an experience of distress. The theoretical part focuses on the theory of storytelling and autobiographies, and their relation to social work. I also touch upon therapeutic writing, i.e. recovery through writing, and bibliotherapy, i.e. recovery through reading, and their use in social work. The influence of autobiographies of people with an experience of distress is investigated from two perspectives, that of the authors and that of the readers of such autobiographies. My aim has been to explore what kind of influence autobiographies of people with an experience of distress have on both groups, why people decide to write or read them, what kind of sensations arise during writing or reading them, etc. Three Slovenian authors of autobiographies who wrote about their own distress and six readers who read at least one autobiography of a person with an experience of distress have taken part in my research. The readers include three social workers. My research has led to important conclusions, namely that writing and reading autobiographies of people with an experience of distress have positive effects on the lives of the writers and readers. I have also reached some findings that have significance for social work, namely that there are few texts available on the positive effects of reading and writing autobiographies of people with an experience of distress, which is reflected in the fact that social workers have only limited knowledge of such topics. Moreover, the research shows how useful it is to read autobiographies of people with an experience of distress for social workers themselves and for their relationship with service users. On this note, I conclude the thesis by offering some suggestions for the field of social work education.

Keywords: autobiographies, people with an experience, therapeutic writing, writing as a mode of recovery, bibliotherapy, reading, experts by experience, Slovenian literature.

KAZALO

1	UVOD.....	1
1.1	PRIPOVEDOVANJE ZGODB.....	1
1.1.1	Avto/biografije	3
1.1.2	Pripovedovanje zgodb v socialnem delu	9
1.1.3	(Kritične) Avtobiografije v socialnem delu.....	15
1.1.4	Vpliv avtobiografij na socialno delo	18
1.2	TERAPEVTSKO PISANJE OZIROMA OKREVANJE S POMOČJO PISANJA 21	
1.3	AVTORJI KOT EKSPERTI IZ IZKUŠENJ	25
1.3.1	Slovenski avtorji in njihovo delo.....	25
1.4	BIBLIOTERAPIJA.....	27
2	PROBLEM	31
2.1	RAZISKOVALNA VPRAŠANJA IN TEZE	31
3	METODOLOGIJA	33
3.1	VRSTA RAZISKAVE, MODEL RAZISKAVE IN SPREMENLJIVKE.....	33
3.2	MERSKI INSTRUMENT IN VIR PODATKOV	33
3.3	POPULACIJA IN VZORČENJE	34
3.4	ZBIRANJE PODATKOV.....	34
3.5	OBDELAVA PODATKOV	35
3.6	REZULTATI	37
3.6.1	Avtorji.....	37
3.6.2	Bralci	42
4	RAZPRAVA.....	51
5	SKLEPI.....	59
6	PREDLOGI	60
7	SEZNAM VIROV	62
8	PRILOGE	66

1 UVOD

1.1 PRIPOVEDOVANJE ZGODB

Kot pravi Lea Šugman Bohinjc (2003, 377), je beseda že od nekdaj imela čarobno moč, saj lahko z njo nekoga osrečimo ali razžalostimo, prenašamo znanje, pritegnemo pozornost in podobno. Z besedami vplivamo drug na drugega.

Besede združujemo v zgodbe. Christopher Hall (2001, 191–192) pravi, da imajo zgodbe več oblik in nalog, saj so lahko zapisane, povedane ali prebrane. Kakšna pa je razlika med zgodbo in pripovedjo? Avtor meni, da gre pri pripovedih za bolj veččega in zanesljivega pripovedovalca, zaupamo mu, da nas vodi skozi zgodbo in smiselno razlaga dogodke in ljudi, ki nastopajo v njej. Na drugi strani pa so zgodbe, ki veljajo za verzijo dogodka, kot jo vidi pripovedovalec. Zgodbe povezujemo s fikcijo, zabavo. Veljajo za manj zanesljive, lahko tudi neresnične.

Mojca Urek (2005) v svojem delu *Zgodbe na delu: pripovedovanje, zapisovanje in poročanje v socialnem delu* pravi: » /.../ zgodbe prežemajo naše življenje. Imajo nešteto oblik in opravljajo veliko nalog. Živijo v knjigah, na slikah, fotografijah, v glasbi, v novicah, v umetnosti in znanosti, popularni kulturi in v vsakdanjem življenju. Lahko zabavajo, moralizirajo, obveščajo.« In nadaljuje: » /.../ Z zgodbami se sklicujemo na svoja dejanja. Z zgodbami se sklicujemo na moralnost dejanj.« (Urek 2005)

Hall (2001, 193–194) nadaljuje, da poststrukturalizem veliko pripoved razume kot edino resnično, mit ali teorijo, ki pripoveduje, zakaj so stvari takšne, kot so. Ker postajajo temeljne teorije o svetu vse bolj vprašljive, v ospredje prihajajo male, vsakdanje pripovedi, zato postmodernizem poudarja lokalne zgodbe. Male zgodbe tako predstavljajo izziv velikim zgodbam. Male zgodbe torej pridobivajo veljavo.

Avtor vrednoti strukturo zgodbe oz. pripovedi kot pomemben del. Dogodki so nanizani tako, da so linearno in časovno povezani, kar pa pri vsakdanjih pripovedih ni tako pomembno. Kot avtor navaja Wolfganga Isera (1989), »bralec konkretizira potencialni tekst, ga interpretira in tako spravi v življenje« (Hall 2001). Struktura pripovedi pri tem igra pomembno vlogo.

Veliko avtorjev zanimajo njihovi bralci. Z izbiro jezika avtor nakaže, koga vidi kot idealnega bralca. Glavni elementi zgodbe so dogodki, osebe in dejanja, razmerja med njimi pa kažejo strukturo pripovedi in kako dobro je zgodba sestavljena. Poleg elementov je pomembna smer pripovedi, razplet pogosto zaobjame zgodbo kot celoto. Veliko zgodb ima moralo, bistvo, notranje sporočilo ali funkcijo, kar daje zgodbi smisel. Pripovedovalčeva želja je, da se vedno izkaže za kredibilnega, da občinstvo verjame njegovi zgodbi (Hall 2001, 195–202).

Mojca Urek (2005, 11) pravi, da z zgodbami o sebi ne le pripovedujemo nekemu o sebi, ampak z njimi oblikujemo svojo identiteto, predstavimo sebe. Z zgodbami pripoveduješ, kaj se dogaja, se je zgodilo oziroma napoveduješ, kaj se bo zgodilo, z zgodbami podajaš informacije, kljub temu pa jih hkrati tudi interpretiraš. V zgodbi dogodke organiziramo, izkušnje pa strukturiramo.

Študije pripovedništva po navedbah Mojce Urek segajo že v čas Aristotela. Zgodnje narativne teorije so bile omejene le na literarne izdelke, kasnejše definicije pa so močno razširjene. Od tod tudi kompleksnost ločevanja med pripovedjo, zgodbo in sestavinami obeh. Beseda narator (pripovedovalec) pripovedovalec izhaja iz latinske besede narratus, ki pomeni »dati vedeti«. Narator/ka, je oseba, ki oblikuje pripoved in nam poda zgodbo, nam da neko novo vedenje. Naracija oz. pripoved je, kot pravi Urekova (2006, 13): » /.../ bolj ekspertni tip pripovedovanja zgodb, medtem ko zgodbo pogosteje povezujemo s fikcijo.« Pripoved je torej bolj resna, kredibilna, zgodba pa bolj pristranska in pod vplivom pripovedovalca. Kakovost, vrednost, ureditev in detajli pripovedi so, kot nadaljuje Urekova, odvisni od poslušalcev in konteksta, v katerem pripovedujemo.

Kar nekaj družbenih ved se, vsaka na svoj način, ukvarja s pripovedovanjem in zgodbami. Le-te so v postmodernizmu doživele t. i. narativni ali biografski preobrat, s katerim je osebni pomen dobil vidnejše mesto, saj so postale pomembne tudi manjše, osebne, lokalne zgodbe. Prednost malih zgodb je v tem, da so odprte, saj se v njih izražajo nazoni in stališča ter izkušnje ljudi. Ravno z raziskovanjem zgodb so glas dobili tudi posamezniki z obrobja družbe. S pomočjo raziskovalnih metod in tehnik, kot so pripovedovanje zgodb, narativna analiza ter biografska metoda, je pripoved vstopila v polje družboslovnih ved (Urek 2006, 12–16).

1.1.1 Avto/biografije

Mojca Urek (2008, 76–77) pravi, da je po mnenju Liz Stanley nemogoče ločeno obravnavati avtobiografije in biografije, in zato uvaja izraz avto/biografija. Po njenem mnenju sta namreč avtobiografija in biografija povezani. V mnogih avtobiografijah namreč lahko beremo biografije drugih ljudi, prav tako pa ima biografija vpliv na avtorjevo avtobiografijo zaradi povezave z življenjem drugega.

Jezikoslovci velikokrat uporabljajo izraz biografija tako za lastne kot tuje življenjske zgodbe. Kot piše Marija Stanonik (1911), se v posameznikih nabirajo izkušnje, ki jih nemalokrat radi delimo z drugimi. Vzgib pisanja potencialni avtor vidi predvsem v želji po pripovedovanju o svoji izkušnji/svoji zgodbi, ta želja pa z leti še raste, ker v družbi še vedno velja prepričanje, da je pisanje namenjeno le določenim ljudem in da se z darom pisanja rodiš. Zato se veliko ljudi ne odloči deliti svoje zgodbe s svetom, kljub temu da je morda zanimiva, poučna in zadrževanje le-te pomeni veliko škodo za družbo in kulturo. V tujini je tovrstno razmišljanje manj kritično. Veliko ljudi se tudi odloči naučiti pisanja, saj je pisanje spretnost, ki se je da naučiti s trdim delom in dobrim mentorjem. Naučeni pisec lahko sčasoma osvoji osebnostne lastnosti, kot so: sposobnost izražanja in razumevanja čustev, analize dogodkov, opazovanja, vživljanja, empatije, intuicije itd. Andragogi se strinjajo, da lahko okolica le preko nas spozna naša doživetja, saj človek najbolj pristno podaja ravno svoja doživetja in občutke.

Marija Stanovnik (2011, 223–224) izpostavlja, da je starost, tudi iz vidika pisanja, neprecenljiva zakladnica znanj in izkušenj, ki pa jim posvečamo premalo naše pozornosti. Stari ljudje so polni zgodb, spominov in zgodovine, iz katerih se lahko ogromno naučimo. Kot pravi Jože Ramovš (1999): »Človekove življenjske izkušnje so izkristalizirani sadeži, ki zorijo in se nabirajo skozi leta in desetletja njegovega življenja. V njih so zbrana vsa človekova čustva, ki jih je doživel v veselju in žalosti, v ljubezni in trpljenju, v stiski in upanju. V človekovi življenjski izkušnji so zbrana vsa njegova spoznanja, ki si jih je prigaral pri delu in v med-človeških odnosih, pri študiju in v notranjih bojih s samim seboj, na praznik in v delavnik. Življenjske izkušnje so človekovo največje bogastvo, ki ga premore. Zaupa jih svojim najbližjim, tistim, ki jih ima rad in zanje ve, da jih bo njegova življenjska modrost obogatila.«

Avto/biografije imajo lahko različen izvor. Lahko nastanejo na lastno pobudo, nanje lahko vpliva literatura, lahko nastanejo pod vplivom družine ali kot posledica družbeno-angažirane motivacije (Stanonik 2011, 227–228). Nagibi za pisanje avtobiografij so največkrat želje po ohranjanju in širjenju spominov, doživetij, izkušenj itd. Tudi Stanovnikova kot pripadnica literarnega področja obravnava življenjsko zgodbo kot terapevtsko sredstvo. Le-to pokaže skozi tri avtobiografije žensk, ki jih je zaznamovala druga svetovna vojna. Vsaka izmed njih v svoji življenjski zgodbi izlije del bolečine, bodisi v ljubezni, vojni, izgnanstvu in izgubi (Stanonik 2011, 275–281).

Tanja Dominko (2011, 236), v svojem članku povzema razpravo Ignacije J. Fridl, ki ugotavlja, da v zgodnji antični literaturi in filozofiji, avtobiografski elementi niso služili predstavitvi posameznika, ampak njegovemu približevanju božanskemu. Pripoved v prvi osebi torej nima tipičnih značilnosti avtobiografij.

Pojem avtobiografije izhaja iz začetka 19. stoletja, natančneje leta 1809, ko je bil pojem prvič zabeležen v Oxfordovem angleškem slovarju. Pred in po tem sta bila v rabi predvsem izraza izpoved ali memoar. Pisma in dnevniki so v žanr avtobiografij prišli šele kasneje. V izpovedih je bilo prikazano posameznikovo zasebno življenje, predvsem čustva, skrivnosti in strahovi. Današnji pomen Bošnjakova opredeljuje predvsem kot oris lastnega življenja. Način pripovedovanja je lahko objektivno stvaren ali literaren (subjektiven), avtobiografija pa lahko prikazuje celotno avtorjevo življenje ali le njegov del. Napisana je lahko v obliki pisem, dnevnikov ali zapiskov. Opisuje lahko zunanje ali notranje dogajanje avtorjevega življenja (Bošnjak 2015, 13–28).

Andreja Zlatar Violić (2011, 23) navaja, da so angleški pisatelji prvič uporabili izraz avtobiografija že okoli leta 1800, kasneje pa se je izraz ustalil tudi v Franciji. Avtobiografija je pomenilo pisati o lastnem življenju. Sam izraz je po navedbah Zlatar Violićeve nastal z združitvijo grških besed *autós*, kar pomeni sam, ter *biographía*, kar pomeni pisati o življenju. Kljub temu pa zgodovina kaže, da je avtobiografija v praksi obstajala že veliko pred nastankom samega pojma, in sicer njen nastanek seže v obdobje antične književnosti.

Marta Verginella (2015, 35) pravi, da je imelo zgodovinopisje do avtobiografskih virov nekakšen dvojni odnos. Po eni strani se je tovrstnih virov otepalo, po drugi strani pa so jih po potrebi tudi uporabljali. Razlog za dvojnost lahko po navedbah avtorice najdemo v

mišljenju, da z avtobiografskimi viri ni možno pisati objektivne zgodovine. Avtobiografski viri so zaradi svoje subjektivnosti veljali za nezanesljive. Tako jih je zgodovinopisje uvrščalo med sekundarne vire, ki so predstavljali posameznikovo videnje zgodovine, ki je bilo pogosto zaznamovano s čustvi ter potrebo po subjektivnem pripovedovanju.

Naslanja se na študijo Petra Gayja, ki trdi, da zgodovinopisna raba avtobiografskega gradiva ni sporna zaradi subjektivnosti oz. pristranskosti le tega, saj le ta lahko pomaga pri podrobnejši analizi zgodovinskega dogajanja oz. osvetli dogodke iz zgodovine, temveč zaradi samega pristopa zgodovinarja oz. vprašanj, ki jih le ta postavlja. Tovrstno prepričanje se je najprej uveljavilo v britanskem, nemškem, italijanskem, francoskem in poljskem zgodovinopisju. Le-to je prispevalo k bolj poglobljenemu poznavanju izkušenj posameznika ter boljšem razumevanju subjektivnega doživljanja zgodovine v določenem prostoru in času (Verginella 2015, 97).

Eno od takšnih obdobj v zgodovini je vsekakor čas vojne. Le-ta je v posameznikih velikokrat sprožila razmišljanje o sebi, svetu ter spremembah, ki se dogajajo v posameznikovi okolici. Pisanje je bilo zato velikokrat način terapije. V zapisih so posamezniki pisali o vojni iz vidika subjektivne izkušnje, opisovali vsakodnevno dogajanje, čustva, želje, grozo in soočanje s smrtjo. Pisanje je predstavljalo umik od krute realnosti, umik v lastne misli, po eni strani pa vez z občutkom domačnosti. Kljub temu da je bilo samo pisanje tudi tvegano zaradi cenzure in kazenskih sankcij, je dajalo občutek svobode (Verginella 2015, 98–99).

Eden od avtobiografskih virov je lahko tudi dnevnik. V 19. stoletju, predvsem v meščanskih krogih, je pisanje dnevnika postalo način shranjevanja spominov predvsem za ženske. S pisanjem dnevnika je ženska oblikovala zgodbo o sebi in oblikovala predstavo o sami sebi ter svoje življenje umestila v družinski in socialni kulturni prostor. Ženske so pisale predvsem o dogodkih, ki so se zgodili, spremembah, ki so jih zaznamovale, konfliktih, v katerih so bile udeležene, in podobno. Kot navaja avtorica, v pismih, dnevnikih in spominih prve generacije izobraženih Slovenk, ki so javno delovale, naletimo na prepletanje tako zasebnega kot tudi javnega življenja. Z opisi intimnega občutja so se odzivale na aktualne in vsakdanje dogodke (Verginella 2015, 103).

V slovenskem prostoru je avtobiografsko pisanje doživelo razcvet v sedemdesetih in osemdesetih letih. Čeprav je po vojni veliko posameznikov pisalo o svojih težkih izkušnjah med vojno, takratni politični sistem temu ni bil naklonjen. V petdesetih letih je na Slovenskem že prišlo do liberalizacije kulturne politike in cenzur, kar se nadaljuje tudi v šestdeseta leta. Pravi razmah pa avtobiografsko pisanje doživi v kasnejših dveh desetletjih. S tem pride tudi do osveščanja in problematizacije v javnem diskurzu prej zamolčanih in tabuiziranih poglavij iz preteklosti. Veliko avtobiografskih del je bilo povezanih s kritiko takratne komunistične oblasti, z opozarjanjem na splošne družbene probleme, na težave manjšin itd. Po slovenski osamosvojitvi se pojavijo tudi zapisi, ki temeljijo na osebnih izkušnjah, npr. zasvojenosti, bolezni in zdravljenja (Leben 2011, 293).

James E. Birren in Kathryn N. Cochran (2001) avtobiografijo definirata kot življenjsko zgodbo, povedano s strani osebe, ki jo je doživela, in je pisana od najzgodnejših spominov naprej. Zanimanje za avtobiografije v zadnjih letih narašča, predvsem za zgodbe običajnih ljudi. Avtobiografije lahko obsegajo celotno življenje avtorja ali le del tega. Lahko je napisana na različne načine: kot pustolovščina, komedija, knjiga za otroke in podobno. Avtorja vidita prednost pisanja avtobiografij, predvsem v tem, da se povezujemo z ljudmi. V sodobni družbi večina ljudi vedno nekam hiti, nimamo veliko časa za pogovore in pripovedovanje zgodb, včasih pa so se zgodbe širile pri večerji, ko se je po celotnem dnevu zbrala vsa družina, kar je danes redkost. Pisanje avtobiografije po mnenju avtorjev pomeni osmišljanje življenja ter delitev izkušenj z drugimi, vse to pa nas ponovno povezuje.

V slovenskem literarnem prostoru je po navedbah Andreja Lebna (2007) pojem avtobiografije problematičen, saj mu še vedno nismo uspeli določiti splošno sprejetih značilnosti niti definicije. Avtor se v svojem tekstu vpraša, kaj torej početi z avtobiografijo. Sam pojem avtobiografije definira kot besedilo, v katerem osrednji lik pripoveduje o sebi in svojem življenju. V nadaljevanju avtor povzema Georga Mischa (1907), ki pravi, da se lahko avtobiografija pojavi v različnih oblikah, od molitve do romana, in da tu tiči razlog za težave pri definiranju samega pojma. Tudi ostali predstavniki literarnih ved so imeli z definiranjem in umeščanjem pojma avtobiografije veliko težav. Nekateri so avtobiografijo obravnavali kot literarno zvrst, drugi pa so jo ločevali od ostalih literarnih zvrsti in vrst, preučevali njeno zvrstno zgodovino in tipološke razčlenitve. Odprto pa je seveda ostalo vprašanje, ali jo umestiti med nadzvrsti oz. nadvrste, med zvrsti ali med žanre. Sama razvrstitev je torej zelo težavna, predvsem zato ker združuje »estetsko in pragmatično, literarno in neliterarno,

fikcijo in nefikcijo in se manifestira v najrazličnejših oblikah in kontekstih.« (Leben 2007, 83–86)

Življenjske zgodbe so vse bolj zanimive za ogromno področij, npr. literarne vede, psihologija, psihiatrija, kriminalistika, pedagogika, sociologija, zgodovina, geografija, etnologija, slovstvena folkloristika itd. (Stanonik 2015, 109).

V sociologiji so začetniki uporabe biografske metode avtorji čikaške šole npr. Tomas, Burgess, Waller, ki so jo vključili v svoje študije. Kasneje se je interes za uporabo zmanjšal, ponovni prepород pa se je zgodil v sedemdesetih in osemdesetih letih. V tem obdobju postanejo zanimive in uporabne zgodbe iz vsakdanjega življenja. V sodobni diskusiji se »radikalno prevprašuje epistemološka in metodološka načela sociološkega raziskovanja in predstavlja že dolgo – vsaj od začetka osemdesetih dalje – enega vitalnejših prispevkov k dekonstrukciji modernistične paradigme »subjekta« v sociologiji« (Rener 1996, 759-760).

Epistemologinja Liz Stanly (1993) je tematizirala epistemološke premike na področju avto/biografij v sociologiji. Tekst se ne obravnava več le kot opis življenja, ampak je vedno tudi družben produkt. Sociološka obravnava zavrača razlikovanje med individualnim in kolektivnim. Avto/biografski teksti vključujejo selekcijske in interpretativne mehanizme, tišino in izključevanja, prav tako so vedno kronološko organizirani, čas pa je seveda družbeno konstruirana konvencija - je raztegljiv, zgoščen, včasih celo ponikne. V sociologiji je bila biografska metoda najučinkovitejša pri ženskih avto/biografijah (Rener 1996, 759–762).

Liz Stanley piše tudi o avto/biografijah v sociologiji. V svojem članku opisuje dve alternativni zgodovini ukvarjanja s sociološko avto/biografijo. Prva se umešča v mertonovsko asociologijo, poimenovano po Robertu Mertonu, ki je »pozornost usmeril na sistematični vpliv insiderskega oz. outsiderskega položaja na vrsto vedenja in v zvezi s tem konceptualno proučeval dinamiko »sociološke avtobiografije« (Stanley 1996). Drugo avtorica umešča v feministično teorijo »kot rezultat analitične pozornosti, ki so jo teoretski(e) feministi(ke) posvetile rojevanju spreminjajočih idej, najprej v življenju žensk in izraženih skozi kolektivni proces ozaveščanja, ter kasneje z vztrajanjem na reflektivnosti v feminističnem raziskovalnem procesu« (Stanley 1996). Kot piše Stanlyjeva, Robert Morton (1972) trdi, da insiderji in outsiderji producirajo različni vrsti znanja, ki sta enako

veljavni, iz tega pa lahko sklepamo, da stvarnost ni ena sama in da eno znanje o določenem dogodku ali osebi, ni možno označiti za edino pravilno. Vir razlike je družbeni položaj ljudi. Pojem »sociološke avtobiografije« Morton (1972) definira kot skupek idej, perspektiv, konceptov, ugotovitev in analitičnih postopkov, ki služijo konstrukciji in interpretaciji narativnega teksta, le ta pa razlaga posameznikovo lastno zgodovino znotraj širše zgodovine časa. Pisci avtobiografij so hkrati udeleženci in opazovalci. Socialno avtobiografijo primerja z osebnim podjetjem. Na drugi strani pa imamo feministično teorijo, pri kateri gre za osveščanje, ki predstavlja način konceptualizacije in spodbujanja družbene spremembe. Ozaveščanje, kot sredstvo vzpodbujanja reflektivnega razumevanja razmerja med individualnim in družbenim povezuje jaz z družbeno kolektiviteto ter priznava delež, ki ga ima le-ta pri konstruiranju struktur, prek katerih je posredovan.

Liz Stanley (1996, 764–769) na tem mestu uvede pojem »individualne avtobiografije«, s katerim želi vključiti v analitično prakso navodila glede refleksivnosti v feminističnem razlikovanju. Feminizem se ukvarja s preoblikovanjem življenj, njihovo spolno utemeljenostjo ter večanjem možnosti za ženske z opozarjanjem na nasprotujoče si vzorce teh življenj. Ženske avtobiografije so postavljene kot nasprotje moškim življenjem ter univerzalnim prepričanjem, ki iz teh izhajajo. Feministke so želele dokazati, da so tudi ženska življenja pomembna. Ko primerja oba pogleda, ugotovi, da sta si sociološka avtobiografija ter individualna avtobiografija zelo podobni. Pri obeh gre za to, da na znanje vpliva družbeni položaj.

Liz Stanley (1996, 770–772) v nadaljevanju prepozna več načinov za opisovanje svojega življenja. Lahko ga zapišemo takoj v obliki dnevniških zapisov ali čez nekaj let v avtobiografijah na podlagi našega spomina. V večini avtobiografij najdemo biografije drugih ljudi, ki igrajo vlogo v piščevem življenju. Nekateri zapisi so objavljeni javno, drugi pa za vedno ostanejo zasebni. Med pisanjem lahko razločimo tri različne oblike jaza: pišočji jaz, pretekli jaz in sedanji jaz. Vsako pisanje pa predpostavlja »občinstvo«.

Avtobiografska metoda je uporabna tudi pri raziskovanju migrantskih izkušenj, o čemer piše Mirjam Milharčič Hladnik. Kot piše avtorica članka Avto/biografičnost narativnosti: metodološko teoretični pristopi v raziskovanju migracijskih izkušenj, sta imeli v sedemdesetih letih ženska pripoved in samopripoved predvsem politično in terapevtsko funkcijo. Ženska pripoved je bila način prisotnosti in način rekonstrukcije ter opisovanja

osebnih izkušenj, ki jih takratna politika ni dopuščala. Potrebo po prisotnosti, rekonstrukciji in opisovanju osebnih izkušenj, po navedbah avtorice, Gabriele Griffin in Rosi Braidotti označita za izhodišče razvoja ženskih študij. Poudarjata pomembnost izkušnje, kot izvora znanja, teorije in vednosti. Avtorica navaja tudi ugotovitev Knowlesa, ki trdi, da so avtobiografije življenja v kontekstu, kar prepoznamo tudi pri drugih opisovalcih avtobiografij. Te so umeščene v različne okoliščine: – socialne, zgodovinske, ekonomske, izobraževalne in religiozne – ter pod vplivom družine, skupnosti in institucij ter odvisne od osebnih prepričanj, intimnih dejanj, odločitev in posledic (Milharčič Hladnik 2007, 32–35).

1.1.2 Pripovedovanje zgodb v socialnem delu

Mojca Urek (2001 119–122) v svojem članku *Življenjske zgodbe in njihov pomen* pravi, da smo socialni delavci ves čas v stiku z življenjskimi zgodbami, jih poslušamo, pripovedujemo, beremo, posredujemo naprej in vsekakor na njih tudi učinkujemo. Ko sestavljamo zgodbo, damo svojim izkušnjam smisel, z njimi vsakič znova izoblikujemo svojo identiteto. Zgodbo sestavljamo s pomočjo spomina, z njo želimo ljudem pokazati podobo sebe. Želimo, da je poslušalčeva oz. bralčeva interpretacija čim bližje našim doživetjem. Zgodbe pripovedujemo, da hranimo družabno življenje. Vsaka zgodba pa je tudi interpretativno dejanje.

»Zgodbe, ki jih pripovedujemo v svetovalni in terapevtski interakciji, odsevajo kulturno zgodovinski kontekst, v katerem živimo, prav tako pa zrcalijo uporabljeni koncept »osebe« in »sebe« znotraj takega konteksta« (Šugman Bohinc 2003, 379). Tako lahko sledimo velikim spremembam preko razvoja pripovedovanih zgodb.

Tudi zgodbe, ki jih v svetovanje prinese svetovalec, po navadi niso njegove osebne zgodbe, ampak so splošne, skoraj že mitske zgodbe o možnih spremembah ljudi ali prirejene glede na uporabnikovo situacijo. Če se želimo učiti o zgodbah naših sogovornikov, se moramo učiti o svojem jeziku, saj le-tega vedno uporabljamo kot orodje in kontekst (Šugman Bohinc 2003).

Zgodbe so v socialnem delu stalno prisotne. Socialni delavci ves čas pripovedujejo, poslušajo, interpretirajo, zapisujejo in spreminjajo zgodbe. Prav tako s svojim delom vplivajo na zgodbe ljudi. Tu naletimo na tanko nit med močjo za krepitev moči uporabnika

ter močjo, s katero stroka doseže premoč nad ljudmi. Vse prevečkrat so socialni delavci pri zapisovanju v položaju objektivnih razsodnikov, na kar pa uporabniki nimajo vpliva. Tako je velik del zgodbe uporabnika zamolčan, spremenjen ali drugače predstavljen. Zgodbe uporabnikov v socialnem delu so velikokrat osredotočene na en dogodek ali problem ter so povečini negativne. Pripovedovanje je večkrat enosmerno: uporabnik pripoveduje, socialni delavec/delavka pa posluša. Na samo zgodbo velikokrat vpliva tudi kontekst pripovedovanja – ali gre za raziskavo, sproščen pogovor v družbi ali pogovor v ustanovi, od katere je uporabnik »odvisen«. Sploh pri odvisnosti uporabnika od ustanov je jezik uporabnikov zelo podoben jeziku strokovnjakov, uporabniki povejo manj o sebi in več o težavah, ki jih imajo. Velikokrat ljudje v ustanovah uporabljajo jezik tamkajšnjega osebja, saj jim je ta najbolj poznan. Prav tako lahko pri pripovedovanju zgodb, tako v socialnem delu kot vsakdanjem življenju, opazimo, da so nekatere zgodbe popolnoma nereflektirane, pri drugih pa izbiramo osebe, izkušnje, mnenja, glede na poslušalca oz. kontekst pripovedovanja. Iz zgodbe pripovedovalca lahko razberemo njegov način razumevanja sveta. Narativne prakse pa imajo tudi moč, s katero v molk silijo skupine z družbenega roba (Urek 2005, 17–23).

Zgodbe v socialnem delu so najpogostejše v obliki poročil, ki obsegajo opis uporabnika, njegove težave, postopke in dejanja socialne delavke ter razloge zanje. Socialne delavke in delavci morajo s poročili upravičiti svoje delo, svoje odločitve in postopke. Pri tem velikokrat pozabijo, da s svojim pisanjem zelo vplivajo na resničnost uporabnika in na njihovo življenjsko zgodbo (Urek 2005, 29).

Pri zapisovanju v socialnem delu so torej pomembni naslednji vidiki:

- »Soustvarjanje, sodelovanje uporabnika in socialnega delavca pri zapisovanju. To logično izhaja iz doktrine socialnega dela nasploh.
- Pomembna je natančnost in doslednost strokovnega jezika socialnega delavca, s katerim, namreč s strokovnim jezikom in njegovim pomenom, je seznanjen tudi uporabnik.
- Zapis mora zvesto povzemati dogajanja tako, kot ga vidita uporabnik in socialni delavec.
- Zapis mora razvidno razlikovati med navajanjem dejstev in interpretacije. Razlikovati mora tudi med dejstvi, ki jih navaja uporabnik, in dejstvi, ki jih navaja socialni delavec. Enako velja tudi za interpretacije. Če se uporabnik in socialni delavec strinjata glede dejstev in/ali interpretacij, se navede tudi to.
- Zapis mora biti jasen, razviden in natančen.

Skratka, če je delovni odnos med uporabnikom in socialnim delavcem jasen, razviden, oprt na strokovne temelje, ta odnos odseva tudi v zapisu.« (Poštrak, <https://www.fsd.uni-lj.si/mma/Zapisovanje2/2008061113051003/>, 21. 6. 2017)

Zgodbe so konstruirane in niso objektivni posnetek stvarnosti, zato ima tisti, ki zgodbo pripoveduje in jo po svoje interpretira, moč, s katero ustvari mnenje pri poslušalcih. Kljub temu pa lahko zgodbe osvobajajo tudi v socialnem delu, če nastajajo s pomočjo dialoga. Tovrstne zgodbe krepijo moč in dajejo uporabnikom nadzor nad svojo življenjsko zgodbo (Urek 2005, 72).

Gabi Čačinovič Vogrinčič (2002, 95) o dveh deležnikih v procesu pove: »V dialogu sodelujeta klient, ki je kompetenten, da osmisli svojo zgodbo in opiše svojo resnico, na eni strani, in svetovalec, socialni delavec, ki išče poti, da bi ga razumel, na drugi. Nova, »soavtorizirana« zgodba, ki smo jo soustvarili, da bi se razumeli, že vsebuje rešitev.«

Tudi v socialnem delu so vse bolj pomembne vsakdanje zgodbe ljudi, saj skozi vsakdanje življenje lahko bolje razumemo stiske ljudi in ponudimo odgovor nanje. Pomembno je, kako uporabnik definira situacijo, kakšne so njihove vloge, kaj je za njih pomembno, kako uredijo svoje izkušnje in kakšen je njihov pogled na vsakdanje dogodke. Za strokovnjake pa je pomembno ravno to, da prisluhnejo vsakdanjim zgodbam uporabnikov in jih podpirajo v pripovedovanju, saj je to oblika opolnomočenja (Urek 2005, 134–139).

Kot smo že omenili, je prevladujoč način zgodb v socialnem delu žalostna zgodba, saj na podlagi teh strokovnjaki utemeljujejo svoje delo. Zakaj ne bi v socialnem delu poslušali zgodb o uspehu ali zabavnih zgodb, se sprašuje Mojca Urek. Pojem žalostne zgodbe je delo Ervina Goffmana, ki je razvil teorijo nastajanja in delovanja žalostnih zgodb. Bolj kot se sedanje stanje razlikuje od preteklega, bolj se ljudje čutijo dolžni povedati žalostno zgodbo. Veliko jih ima zgodbo že vnaprej pripravljeno. So način dokazovanja, da je za njihovo situacijo kriv nekdo drug in da je bilo njihovo prejšnje življenje pravilno, ter služijo za opravičevanje in upravičevanje trenutne situacije (Urek 2005, 143–146).

Vsi imamo zgodbe o uspehu in žalostne zgodbe. Slednje med drugim pripovedujemo različnim strokovnjakom za človeške stiske. »Pripovedovanje in poslušanje žalostnih zgodb v strokovnem ambientu je v naši kulturi in civilizaciji tako rekoč »naravna« danost, predel

naše pokrajine, kjer se to spodobi in je zaželeno.« (Flaker, 2013) Razlog za to je predvsem v tem, da z žalostnimi zgodbami uporabnikov strokovnjaki utemeljujejo svoj poklic. Žalostne zgodbe legitimirajo in dovoljujejo strokovnjakom, da se ukvarjajo z ljudmi. Strokovnjaki so tako fokusirani na problem, pripovedovalci pa menijo, da ta problem imajo in da jim strokovnjak lahko pomaga.

Tudi v socialnem delu se vse bolj uveljavljajo terapevtski prijemi, ki vidijo pripoved kot nov način dela, ter predstavljajo kritiko tradicionalnim prijemom. Gre za način dela, pri katerem se ustvarjajo nove zgodbe s pomočjo soustvarjanja. Zgodba je tako način uokvirjanja naših izkušenj ter interpretacije le teh. Zgodbe v terapevtskem odnosu tako presežejo tradicionalno videnje, strokovnjaka kot eksperta, ki določi, kaj je problem in kakšne so rešitve. Pri terapevtskih zgodbah ne gre več za iskanje vzrokov za težave, ampak za iskanje rešitev (Urek, 2005).

Gabi Čačinovič Vogrinčič (2002, 93–95) navaja ugotovitve Andersona in Goolishiana (1999) v zvezi z zgodbami v socialnem delu: »Narrative position, kot imenujeta izhodiščni položaj, pomeni, da socialni delavec, socialna delavka in stranka raziskujeta in soustvarjata, spreminjata pomene zgodb in ustvarjata nove alternative v novih zgodbah.« Kot nadaljuje: »Pripovedovanje zgodbe, pravita Anderson in Goolishian, je v dobesednem pomenu reprezentacija izkustva in pomeni konstrukcijo zgodovine v sedanjosti.«

Z ustvarjanjem reda v pripovedi in s povezovanjem različnih dogodkov je življenje razumljivejše in bolj obvladljivo. Mojca Urek (2005, 185) pravi, da »s samopripovedjo ljudje konstruiramo in spreminjamo svojo realnost, oblikujemo identiteto in usmerjamo svoja dejanja v prihodnosti.« Že Bruner je trdil, da je življenje prav tako konstruirano s pomočjo domišljije kot pripoved in s pomočjo racionalizacije. Tako življenje kot življenjska zgodba sta rezultat selektivnega spomina, privilegirana in obenem problematična zaradi refleksivnosti. Pripovedovalec in osrednji lik sta ista oseba, kar ustvarja pomisleke o verifikaciji. Ker so življenjske zgodbe nezanesljive, so dovzetne tako za kulturne in medosebne kot tudi lingvistične vplive. Vsi ti vplivi pa imajo po Brunerjevem mnenju moč in vpliv na organiziranje spominov, zaznavanje ter osmišljanje dogodkov v življenju (Urek 2005, 181–187).

Brumer (1987) s svojimi idejami o prepletanju življenja in avtobiografije, postavi temelje vprašanju identitete in avtobiografije. Pri izdelavi identitete je pomembna pripovednost, ki je osnovno sredstvo za integracijo identitete. Sposobnost organiziranja pripovedi pripomore pri razreševanju eksistenčnih vprašanj identitete. Posameznik mora vseskozi integrirati in uvrščati dogodke v svojo zgodbo, le to daje posamezniku občutek stabilnosti identitete. Vsekakor pa je občutek samoidentičnosti robusten in rahel hkrati. Rahel zato, ker je zgodba, ki se je posameznik zaveda, le ena od možnih, robusten pa, ker je občutek samoidentičnosti dovolj močan, da posameznik zdrži prehode med dogodki in napetostmi v socialnih okoljih, kjer se giblje. Vsak posameznik ima več biografij, več zgodb, čeprav nekaterih nikoli ne uporabi. Predvsem pri marginaliziranih skupinah je pomembno, da jih ne omejujemo le na eno avtobiografijo, saj to lahko povzroči osebnostne motnje. Primer so avtobiografije oseb v različnih zavodih, ki so rezultat institucionalnega pogleda nase: »Pravzaprav mu šele pluralizem pripovedi o sebi omogoči, da začuti in ohrani svojo identiteto v času.« (Urek 2005, 188–189)

Tudi Vera Grebenc (2001) piše o pluralnosti, in sicer povzema Mirjano Nastran Ule, ki pravi, da ima vsak posameznik več zgodb o samem sebi; le-to so si med sabo lahko tudi nasprotujoče. Katero zgodbo bo uporabil, je torej odvisno od situacije, okolice, prav tako pa je od tega odvisna sama kvaliteta zgodbe, detajli, epizode ter vrednost).

Avtobiografije so odvisne od okoliščin in ljudi, ki jih poslušajo. To je v socialnem delu velikokrat napačno razumljeno. Osebo, ki pove več različnih zgodb, označijo za lažnivo in manipulativno. Glavno vodilo pripovedovanja pri svetovanju in terapiji je ravno spoznanje, da je nujno, da zgodbe o sebi ves čas preverjamo in sestavljamo na novo ter tako vplivamo na spremembe v svojem življenju. Zgodbe, ki jih pripovedujemo, osmišljajo našo prihodnost, nizajo razloge za določena dejanja in opravičujejo določene odločitve (Urek 2005, 190–191).

»V pripovedi praviloma organiziramo dogodke tako, da se nam ti pokažejo kot smiselni, skladni, nepretrgani in da nakazujejo smer in gibanje v času« (Urek 2005). Tako postanemo osebni zgodovinarji, saj se preteklost, sedanjost in prihodnost ujemajo. Različni travmatični ali prelomni dogodki v življenju lahko ogrozijo kontinuiteto naracij, zato je treba ob takšnih dogodkih ponovno pretresti svojo življenjsko zgodbo ter reflektirati sam dogodek. S tem lahko drugače pogledamo na dogodke in jih vidimo v novi luči, kar pomaga pri lažji

prilagoditvi in premagovanju težav. Travmatičnemu dogodku se je treba prilagoditi in ga umestiti v življenjsko zgodbo. Travmatičen spomin je namreč statičen in posamezniki največkrat ne najdejo besed za svojo izkušnjo. Ob pripovedovanju, kaj se je zgodilo, ni prisotnih čustev, prav tako se pripoved ne razvija v času. Zato je treba govoriti tudi o življenju pred samo izkušnjo, saj s tem ponovno ujamemo tok življenja in vzpostavimo vez s preteklostjo (Urek 2005, 196–197).

Zgodbe so izraz naše življenjske ustvarjalnosti, ta ustvarjalni proces pa lahko vodi do rešitve. Pripovedovanje življenjske zgodbe nam da občutek, da smo zanimivi. Nekateri svoje zgodbe pripovedujejo z zadržanostjo, dajejo občutek, da se jim v življenju ne dogaja nič zanimivega, spet drugi iz vsake malenkosti želijo narediti dramo. Nekateri nimajo občutka, da so glavni liki svojih življenjskih zgodb, spet drugim se vedno nekaj dogaja. Pri vseh vrstah pripovedovalcev iščemo nasprotno stran. Pripovedovanje nam je lahko v veliko pomoč pri ljudeh, ki pogosto doživljajo posamične krize, med katerimi ni kontinuitete. Velikokrat posamezniki sploh ne vedo, kdo so. Ko niso v krizi, le-to potrebujejo, da pridejo v stik sami s sabo. Intenzivnost, ki jo doživljajo ob stiskah, lahko nadomestijo s pripovedovanjem o vsakdanjih dogodkih. S pripovedovanjem se zavedajo, da so sicer doživeli težko izkušnjo oz. prelomni dogodek, a da je njihovo življenje kljub temu dragoceno (Lamovec 2001).

Imeti pravico do zgodbe pomeni imeti pravico do svoje resnice. Proces pripovedovanja je namreč prežet s hierarhijami, dominacijami, neenakostmi in marginalizacijami, kar pomeni, da se privilegirani glasovi slišijo bolje in dlje ter imajo moč, da oblikujejo govor. Narativne prakse imajo moč in vpliv na način mišljenja in pisanja, kar pa je manjšinske skupine obsojalo na molk. Zgodbe lahko patologizirajo, spreminjajo v žrtve ali krepijo moč. Če pogledamo primer žrtev spolnega nasilja, so le-te ujele v sistem, ki jim bodisi dovoljuje ali onemogoča razkriti njihovo zgodbo. Odvisno je tudi, ali bodo njihove zgodbe slišane, legitimirane in sprejete. Vse to je del političnega toka, ki bodisi odpira ali zapira prostore za govor žrtve (Urek 2005, 221–224).

O vključenosti in slišanosti uporabnikov v socialnem delu piše tudi Petra Videmšek (2012). Kot povzema Shulamit Ramon (2003), si tisti, ki imajo moč, vedno lastijo vednost. Tisti, ki imajo moč, lahko oblikujejo resnico, vplivajo na oblikovanje pomenov ter oblikujejo rešitve. O moči znanja in jezika je pisal tudi Foucault, ki je opozarjal, da imajo moč tisti, ki govorijo.

Ravno spoznanja o razporeditvi moči so vodila k razvoju sodobnih metod v socialnem delu, kar pa je prineslo, da so prej utišani glasovi, bolj slišani.

V zadnjem času se pojavlja vse več priročnikov, ki naj bi ljudem pomagali organizirati življenjske dogodke in izkušnje. Vodene avtobiografske skupine naj bi ljudem pomagale pri izdelavi življenjske zgodovine skozi več tem, ki naj bi bile v pomoč ljudem pri spominjanju in organizaciji spominov. Primerne so za tiste, ki želijo ustvariti zapuščino za svojo družino, želijo pomoč pri življenjskih prehodih, želijo prispevati k zgodovini, so željni samo odkrivanja itd. Avtobiografija ni terapija, lahko pa ima terapevtske učinke (Urek 2005, 230–231).

Teorija in analiza pripovedi socialnemu delu ponujata veliko možnosti pa tudi argumentov za njegovo preoblikovanje. Socialno delo je že po tradiciji neočitajoče, usmerjeno k odnosu ter zagovarja samozavedanje in zato blizu pripovedništvu (Hall 2001).

1.1.3 (Kritične) Avtobiografije v socialnem delu

»Gre za avtobiografsko tradicijo, ki je нареkovala pripoved o individualnem linearnem napredku in moči ter določila, kaj konstruira smiselno življenje« (Urek 2005, 229). Začetniki le-te v zahodnem svetu so sv. Avguštin John Stuart Mill in Rousseau. Bistvo takih avtobiografij je v poklicanosti, je pa avtobiografski žanr vključeval le eno vrsto avtobiografij. Druge, na primer avtobiografije delavskega razreda, pa so bile izključene in obravnavane na področju socialne zgodovine. Podobno se je dogajalo tudi z avtobiografijami žensk, ki so veljale za nenadarjene, pripisovali so jim le majhno pomembnost. V avtobiografijah je nastopal le t. i. »konstruiran javni jaz«, medtem ko mu je »zasebni jaz« predstavljal grožnjo. V zahodnih avtobiografijah je bil pripovedovalec izoliran od zunanjega časa in konteksta, čutil se je poklicanega, da pokaže svojo enkratnost. Če je bil poleg tega še v sozvočju s takratnimi strukturami moči, je bil tudi nagrajen (Urek 2005, 229–230).

»Zatirani ljudje se lahko uprejo takrat, ko se prepoznajo kot subjekti, definirajo svojo realnost, oblikujejo svojo identiteto, poimenujejo svojo zgodovino in povedo svojo zgodbo« (Urek 2005, 231). Ker so začeli posamezniki iz zatiranih skupin pisati in pripovedovati svoje zgodbe, se je v zadnjih letih okrepilo kar nekaj gibanj za osvoboditev, priča pa smo tudi večji emancipaciji in ozaveščanju. Primer so avtobiografije preživelih iz psihiatričnih institucij,

črnske zgodbe, ženske zgodbe, zgodbe preživelih v holokavstu itd. Če tovrstne avtobiografije nastajajo znotraj večjih kolektivnih projektov, lahko govorimo o kolektivnih avtobiografijah, ki so postale pomemben izraz samih gibanj. V tem kontekstu zgodbe dobijo politične in terapevtske funkcije (Urek 2005, 231–232).

Predvsem iz avtobiografij preživelih iz psihiatričnih ustanov lahko socialni delavci dobijo vpogled v delovanje institucij, v vloge, ki so znotraj njih dodeljene ljudem, tako osebu kot uporabnikom, različne postopke in podobno. Prav tako pa nam tovrstne kritične avtobiografije ogromno povedo o osebnem doživljanju norosti, soočanju z diagnozo, razliki med institucionalnim in osebnim pogledom na pacienta so v večini dragocen vir uporabniškega znanja, ki ga socialni delavci potrebujemo pri svojem delu.

Lep primer kritične avtobiografije so ženske avtobiografije, ki dajejo ženskam možnost govoriti v vlogi posameznice in sestavljajo žensko verzijo zgodovine, iz katere so bile izključene. So sredstvo za emancipacijo. Do sedemdesetih let avtobiografij žensk skoraj ni bilo, kasneje pa se je skupaj z emancipacijskimi feminističnimi težnjami začel preboj, ki je sprožil premike pri sprejemanju ženskih besedil (Urek 2005, 234–235).

O kritični ženski literaturi piše tudi Neva Šlibar, ki se v svojem članku nanaša tudi na slavno delo *Mesto žensk* avtorice Sibylle Duda, v katerem avtorica predstavi avtobiografije žensk, ki so končale bodisi v norišnici ali osamitvi. Neva Šlibar (1995, 94-98) svoj članek prične s t. i. klišejskim povzetkom videnja ženske in ženskosti v času Freuda in Lacana, ki žensko ne vidita kot subjekt. Avtorica pravi, da sta tako ženski kot avtobiografski diskurz »histerična«, kot so nekdaj za histerične veljale ženske. V članku se sprašuje, kako spremeniti avtobiografski diskurz, ki bo omogočal kraj, od koder lahko ženska pregovori v lastnem imenu.

O ženskih avtobiografijah kot kritičnih avtobiografijah piše tudi Katja Mihurko Poniž. Kot se navezuje na Nevo Šlibar, ženske avtobiografije zaznamujejo: prežetost umetnosti in življenja, vez med pisanjem in ženskim bivanjem, način doživljanja čutnega in duhovnega sveta, obremenjenost z vlogami v vsakdanjem življenju ter težave s konstruiranjem jaza in iskanjem prostora v družbi. Kot avtorica povzema Susan S. Laser, je bil ženski glas stičišče kriz, ideoloških napetosti ter izzivov, kar je bilo moč opaziti v tekstih. Avtorica se v članku podrobno ukvarja z avtobiografskim delom Zofke Kveder z naslovom *Moja prijateljica*, ki

velja za začetek avtobiografskega diskurza na slovenskem. Kot piše Katja Mihurko Poniž, Zofka Kveder svoje pripovedovanje začne s svojimi čustvenimi odzivi na svet, z občutkom odvečnosti v družini ter širši okolici ter občutkom ujetosti v svetu. Kasneje delo primerja s takratno Cankarjevo avtobiografijo ter izpostavi bistvene razlike v ženskem in moškem avtobiografskem diskurzu: Cankar se pisanja loti bolj umirjeno, začne s pripovedjo o dogodkih iz najzgodnejših dni, medtem ko Kvedrova pripoveduje bolj razgibano in živahno ter tudi čustveno, ter preskakuje med dogodki; prav tako pa je razlika opazna med samimi dogodki, ki jih avtorja opisujeta, Cankar le malokrat opisuje žalostne dogodke, medtem ko jih je v delu Kvedrove veliko. Iz tega lahko razberemo tudi različne načine obravnavanje moških in žensk v tistem času (Mihurko Poniž 2011).

O kritičnih življenjskih zgodbah piše tudi Johnnie M. Stover. Avtorica se osredotoči na avtobiografije črnskih žensk v devetnajstem stoletju, ki so uspešno kljubovale temu, da bi ostale utišane. Avtorica navaja, da so se morale mnoge ženske, ne samo črнке, spoprijeti z dejstvom, da je bilo pisanje avtobiografij namenjeno le moškim, belim moškim. Tako so njihove avtobiografije pogoste spregledane in pozabljene, nekatere odkrite šele po več letih. Glavni namen tovrstnih avtobiografij je bil, poleg ohranjanja kulture, prikaz odrinjenosti in zatiranja s strani več delov družbe. S pomočjo literature, so se temnopolti lahko borili proti, takrat množičnem mišljenju o nečloveškosti temnopoltih. Namen avtobiografij temnopoltih je bil predvsem vstop v družbo, vendar je bil le ta zaradi večinskega mišljenja o manj vrednosti tako rase kot njihove literature, nemogoč. Avtorica se osredotoči tudi na vpliv avtobiografij temnopoltih žensk, na razmišljanje belopoltih žensk. Temnopolte ženske, ki so pisale avtobiografije, so se s svojim znanjem in uporabo jezika lahko zoperstavile hegemoniji literature belih moških (Stover, 2003)

Tovrstne kritične avtobiografije nas opozarjajo na podrejeno vlogo žensk, tako v preteklosti kot sedanjosti. Prikažejo nam, zakaj prihaja do razlik med moškimi in ženskami, kako so na te razlike opozarjale ženske v preteklosti ter kako se tovrstnim razlikam upreti v sedanjosti. Socialnim delavcem tovrstna literatura pokaže, kako pomembno je pri delu z uporabniki, upoštevati tudi spol. Naloga socialnih delavcev pa je seveda opozarjanje na neenakosti ter boj proti njim.

Judith Oakley in Helen Callaway se v svojem delu dotakneta avtobiografij marginaliziranih posameznikov. V večini primerov so avtobiografije videne kot sredstvo za izkazovanje

edinstvenosti in dosežkov. Pri posameznikih iz marginaliziranih skupin imajo avtobiografije predvsem namen naglasiti – predstaviti težave s katerimi se srečujejo, odnos družbe do njih, zgodovino neenakosti ter omogočati drugim posameznikom z obrobja družbe, da se identificirajo z njihovo izkušnjo (Oakley in Callaway, 1992).

Kot piše avtorica lahko socialno delo v avtobiografijah zatiranih in marginaliziranih skupin, dobi boljši vpogled v življenja članov tovrstnih skupin, v stiske, ki jih doživljajo, na krivice, ki se jim dogajajo, ter ovire, s katerimi se srečujejo. Na ta način bodo lažje razumeli uporabnika in z njim iskali skupne rešitve.

Kot pravi Mojca Urek (2005): »Kritične avtobiografije so vsekakor lahko pomembno intelektualno delo. Imajo lahko oba naboja: so subverzivne in razgrinjajo tabuizirane prostore, omogočajo dostop do skritih realnosti, so reavtorizacija izkušenj, krepijo moč pripovedovalke ali pripovedovalca in skupnost preživelih, so kritika in alternativa institucionalnim diskurzom ali pa obratno – ostanejo nereflektirane in pripovedovalca ujamejo v predpisane scenarije in namesto pripovedovalca krepijo oblastne diskurze.«

1.1.4 Vpliv avtobiografij na socialno delo

Kako lahko avtobiografije ljudi z izkušnjo stiske pripomorejo k socialnemu delu?

Najboljši odgovor na to poda Mojca Urek s predstavitvijo dveh primerov avtobiografij. Prvi primer je delo Nore ženske, avtorice Sybylle Duda, ki je sestavljeno iz več življenjepisov žensk, ki so končale v psihiatrični instituciji. Delo nam želi prikazati več vidikov norosti: norost kot protest proti vsiljenim nalogam, kot zatočišče, kot posledica patriarhalnega nasilja, kot posledica omejenih možnosti ustvarjanja in delovanja itd., vse to pa nam lahko zelo pomaga pri delu z uporabniki. Na področju duševnega zdravja je veliko avtobiografij, ki govorijo o izkušnji zdravljenja v psihiatrični bolnišnici ter o psihiatrični obravnavi. Iz njih lahko izvemo, kako posameznik dojema obe izkušnji, kakšna čustva se mu ob tem porajajo, kako takrat vidi svojo okolico itd. Prav tako nam tovrstne avtobiografije podajo pogled v dogajanje znotraj psihiatričnih bolnišnic, različne postopke in podobno. Tovrstni zapisi nam dobro pokažejo tudi razliko med pogledom stroke na pacienta ter pogledom uporabnika nase. Čeprav nam avtobiografije ljudi z izkušnjo pri našem delu zelo pomagajo, pa ima tovrstno pisanje tudi svoje pasti. Vsekakor ni dovolj, če ljudem le omogočimo povedati svojo zgodbo,

saj lahko pod bolečino ostanejo skriti vzroki in razlogi. Kot nadaljuje Urekova, je že M. Foucault opozarjal, da se lahko avtobiografske pripovedi ujamejo v mehanizme zahodne družbe, ki želijo iz človeka izsiliti intimno resnico ter povzročijo, da se izpovedi ujamejo v dolžnost priznanja. Ena od nevarnosti, na katero opozarja Mojca Urek, je tudi ta, da se izpovedi uživalcev drog ujamejo v kalup pripovedovanja, kot ga je kot prvi zastavil De Quincey. Značilnost takšne literature je poudarjanje individualne izkušnje, intimen odnos, strast, vračanje nazaj ter krivda in kesanje. Pripovedovalci velikokrat zgodbo pripovedujejo na objektivni način, povezujejo dogodke, ki niso vzročno povezani ter iz nepomembnih dogodkov delajo dramo (Urek 2005, 235–246).

Za področje socialnega dela so avtobiografije zelo pomemben vir znanja, saj nam omogočijo uvid v dogajanje posameznika, njegova čustva in boj za preživetje. So vir uporabniškega znanja (Urek 2005, 232–233).

V socialnem delu imamo v članku Avto/biografije med pričevanjem, okrevanjem in uporom, največkrat opraviti s posamezniki, ki so na robu družbe. Njihove biografije so toliko bolj občutljive, saj gre za ljudi, ki so imeli skozi zgodovino najmanj možnosti povedati svojo zgodbo. Zgodbe teh ljudi so največkrat širili ljudje, ki so veljali za vsevede glede življenjskih resnic, doživljanja in lastnosti posameznikov z roba družbe. Življenjske pripovedi ljudi v socialnem delu vse prevečkrat temeljijo na problemu, zato je pomembno, da zgodbe preoblikujemo v zgodbe o moči in možnostih. Prav tako so uporabniške zgodbe lahko odličen vir alternativnih zgodb in znanja (Urek 2008, 75–76).

Kot piše Suzana Tratnik, življenje samo po sebi ne piše romanov. Avtobiografija mora biti strukturirana in imeti mora pripovedni razlog. Šele takrat je funkcionalna in gola dejstva zamenjajo zanimive pripovedi o dogodkih in izkušnjah. V svojem članku Avtobiografskost kot umeščanje osebne izkušnje poveže tematiko avtobiografskih tekstov in lezbične oz. gejevske literature. Kot piše avtorica, pogosto gejevska in lezbična literatura že takoj dobita oznako avtobiografskega in terapevtskega teksta. Tudi če gej ali lezbijka podajata svoj pogled na določeno temo, je ta vedno viden kot zapis lastne izkušnje oz. izražanje t. i. njihovih pozicij. Njihovo pisanje je večinoma vidno kot zelo subjektivno, aktivistično usmerjeno in kritično do sveta. Tu se avtorica upravičeno vpraša, zakaj niso manjšinski avtobiografski teksti oz. teksti nasploh, videni kot objektivni. Na podlagi česa je torej napisana t. i. objektivna literatura? Če npr. ženske pišejo o sebi, ali moški potem pišejo samo

o objektivnih stvareh? Dejstvo je, da se avtobiografski pisavi velikokrat pripisuje slabšalne oznake, pravi avtorica. Razlog je predvsem v tem, da obstajajo teme, ki se tičejo vseh, in teme, ki se tičejo le nekaterih. Zato le malo heteroseksualnih bralcev in bralk poseže po lezbični in gejevski literaturi, saj je to tema, ki se tiče le gejev in lezbijk. Obstaja prepričanje, da ker gre le za pisanje izkušenj gejev in lezbijk, se heterosmerjeni bralci ne bi mogli poistovetiti z njihovimi izkušnjami. Avtorica se v članku velikokrat naveže tudi na druge manjšinske skupine, ki imajo pri svojem pisanju podobne izkušnje, saj želi skozi primer gejev in lezbijk pokazati, kakšen je odziv na manjšinske avtobiografije, na osebne izkušnje pripadnikov manjšinskih skupin ter literaturo manjšin nasploh (Tratnik 2008, 69–73).

Nicky Hallett, piše o lezbični avtobiografiji, ki jo definira kot avtobiografijo, napisano s strani lezbijke, katere glavno načelo je organizirano okoli njene seksualnosti. Na primeru ene izmed avtobiografij pokaže, kako je oblikovanje osebne identitete povezano s samim jezikom, besedami, opisi. V svoji avtobiografiji tako skozi jezik in besede, opise oblikuje svojo identiteto, jo prevprašuje ter si o njej postavlja vprašanja in jo razkriva bralcu. (Hallett, 1999)

Sama vidim pomen avtobiografij za socialno delo v dveh glavnih točkah. Tovrstne avtobiografije nam predstavijo obširnejšo življenjsko zgodbo, kot jih socialni delavci ponavadi slišijo v svojih pisarnah, kar je pokazatelj, da je vedno dobro poznati kaj se je z uporabnikom dogajalo pred nastopom sme stiske oziroma travmatične izkušnje, predvsem za lažje razumevanje njegove sedanjosti. Seveda lahko predvsem skozi poznavanje avtobiografij manjšin in deprivilegiranih bolje spoznamo njihovo realnost, pridemo v stik z njihovimi vsakdanjimi izkušnjami, stiskami, ki jih kot pripadniki manjšine doživljajo, stigmo, s katero se srečujejo, in podobno. Vera Grebenc piše o tem, kako pomembno je, da pridobimo vednost o določeni izkušnji, za učinkovit pogovor z uporabnikom. Sama pravi: »Vednosti o uživanju drog ni mogoče pridobiti s študijem literature, o uživanju drog se je treba poučiti skozi lastno izkušnjo, tako da se opremo na vednost, ki so jo tisti z izkušnjo pripravljeni deliti« (Grebenc, 2001 110). To izjavo lahko impliciramo na vsa področja socialnega dela, saj nobene stiske uporabnika ne moremo v polnosti razumeti, dokler je ne izkusimo, lahko pa se seveda o njej poučimo od tistih, ki so o svoji izkušnji stiske pripravljeni spregovoriti.

1.2 TERAPEVTSKO PISANJE OZIROMA OKREVANJE S POMOČJO PISANJA

Pri nas je začetnica koncepta terapevtskega pisanja Renata Ažman, novinarka, ki se je z manično depresijo spopadla s pomočjo pisanja. Kot sama piše, je po prvi knjigi, v kateri je pisala o svoji izkušnji, ugotovila, da ji pisanje pomaga organizirati življenje in deliti svoje občutke. Kasneje je napisala knjigo *Depra*, v kateri je opisala svojo najdaljšo depresijo. Knjiga je doživela ogromno pozitivnih odzivov s strani bralcev. Na pobudo tujih strokovnjakov je v Veliki Britaniji vodila predavanje o pisanju kot načinu terapije in kasneje začela z delavnicami terapevtskega pisanja. Program traja pet dni in obsega tri sklope komunikacije: komunikacija s samim seboj, komunikacija s pomembnimi drugimi in komunikacija z javnostjo. Pri terapevtskem procesu je pomemben sam proces in ne cilj.

V prvi fazi komunikacije s seboj nam pomaga pisanje in ponovno branje našega dnevnika. Pisanje poteka v obliki dialoga. Komunikacija s sabo je namreč najosnovnejša, od nje je odvisen naš pogled na svet, sebe in okolico. Druga faza obsega komunikacijo s pomembnimi drugimi, ki je pomembna zaradi naše umeščenosti v socialno mrežo in odziva, ki ga od tam dobimo o nas samih. V tej fazi lahko osebi, ki je za nas pomembna, napišemo pismo in ji ga posredujemo ali ga obdržimo zase in ga vsakič znova preberemo ter po želji tudi spreminjamo. Tretja faza je komunikacija z javnostjo, v kateri našo zgodbo javno objavimo. Ta faza je koristna tako za avtorja kot za bralce. Avtor se namreč distancira od lastnih travm, bralec pa uvidi, da ni edini, ki se mu kaj takega dogaja. Ta faza je koristna tudi iz vidika znanja družbe o določeni težavi, bolezni in podobno. S tovrstnimi teksti se začnemo javno pogovarjati o temah, ki so zamolčane in tako zmanjšujemo stigmo (Ažman, 2009a).

Kot pove v enem od člankov, ji je pisanje pomagalo pospraviti svoje podstrešje, pomagalo ji je popredalčkati stvari in ji omogočilo povedati, kaj čuti. Pisanje ji je dalo občutek, da je nekaj vredna, da nekaj zna, da je naredila nekaj dobrega. Poleg koristnih napotkov, opisov in razlag, ki so koristni za običajne bralce, so bile njene knjige zelo koristne tudi za strokovnjake s področja psihologije, psihiatrije in drugih poklicev, ki se ukvarjajo s pomočjo ljudem v stiski. S tovrstnimi teksti lahko strokovnjaki končno dobijo uvid v dejanske izkušnje ljudi v stiski in jim lažje nudijo pomoč in podporo (Vaupotič, 2012).

Kot je Renata Ažman povedala v enem izmed radijskih intervjujev, je terapevtsko pisanje namenjeno tistim, ki imajo vsaj malo veselja do pisanja, tistim, ki so odločeni, da bodo

resnicoljubni pri svojem delu, ter tistim, ki verjamejo v pozitivne izide. Knjiga je njej pomagala v procesu zdravljenja in bi bila rezultat le-tega (Hradil Kuplen, 2011).

Ob pisanju lahko ozavestimo vzorce in travme iz preteklosti ter zavzamemo primerno distanco do njih. Ker pa je spreminjanje le teh dolgotrajen proces, moramo biti do sebe prizanesljivi, sočutni in potrpežljivi. Pisanje je znanje, ki je v nas že od malih nog in ni razloga, da ga ne bi izkoristili. Pozitivni vidiki pisanja so nešteti: od boljše samopodobe, večjega samozaupanja ter občutka lastne vrednosti pa vse do ozaveščanja in sprejemanja čustev, občutij in situacij (Ažman 2009b, 84–87).

O koristnih učinkih pisanja pišeta tudi Ellen Bass in Laura Davis v svoji knjigi *Pogum za okrevanje*. Ellen je kot vodja delavnic z naslovom *Nikoli nisem nikomur povedala*, ki so namenjene ženskam, ki so v otroštvu preživele spolno zlorabo, udeleženke vedno prosi, da v pisni obliki opišejo kako so jih v otroštvu zlorabljali. Večina žensk je doživela izkušnjo, da je bila zloraba zanikana ali izkrivljena, s pisanjem pa lahko določijo lastno resničnost. S tem, ko raziskujemo preteklost, podoživljamo dogodke, občutke, čustva, s tem podoživljamo preteklost in jo lahko obžalujemo. Pisanje je praktično, saj se ga lahko lotimo kjerkoli in kadarkoli. Za pisanje si je treba vzeti čas in poiskati miren prostor, zaradi čustev, ki jih pisanje lahko prebudi pa je dobro, da imamo po samem pisanju čas za umiritev. Čeprav je samo pisanje najbolj koristno za pisca, pa je zaželeno, da napisano preberejo tudi drugi. Ko se lotimo pisanja, moramo pustiti toku zavesti, da nas vodi in se ne obremenjevati s tem, kaj bomo napisali in kako (Bass in Davis, 1998).

Kot piše Jasmina Pogačnik v svojem članku *Branje knjig in pisanje imata lahko terapevtsko vlogo*, se pisanje za samopomoč uporablja že več let. Že v 18. stoletju je Benjamin Rush, zdravnik, naročil bolnikom, da zapisujejo svoje simptome, saj je ugotovil, da le to zmanjšuje napetost. Prvi psiholog, ki je poročal o pozitivnih učinkih pisanja, je bil Gordon. Avtorica v članku uporabi izraz skriptoterapija, ki označuje premišljeno uporabo pisanja, zasnovanega tako, da poveča terapevtski izid. Oblike skriptoterapije, ki jih navaja, so dnevnik, zgodbe, pesmi, vodena avtobiografija, spomini, pisma itd. Z intervjuvanjem 99 slovenskih avtorjev zgodb in pesmi je želela izvedeti, ali ima tudi njihovo pisanje terapevtski učinek. Kar 52 avtorjev ji je odgovorilo, da s pisanjem čistijo svojo notranjost, le nekaj pa je tistih, ki sebe vidijo kot avtoterapevta oz. samoterapevta. Med njimi so zelo poznana imena iz slovenske literature, npr. Boris Pahor, Matej Bor, Ciril Zlobec, Neža Maurer. Med sodobnimi pisatelji

najdemo kar nekaj takšnih, ki so se s pisanjem začeli ukvarjati, ker jim je le to predstavljalo način okrevanja. Med njimi so Renata Ažman, Igor Spreitzer, Cilka Lipnik, Alen Kerčmar idr. Vsi naštetih avtorji so s pisanjem izpovedali svojo izkušnjo, svojo bolečino, odkrili tabuje, definirali realnost in na novo postavili življenje (Pogačnik, 2010).

Kot piše John McLeod, ima pisanje o travmatski izkušnji pozitivne učinke tudi na fizično zdravje. To je pokazal na primeru raziskave Jamesa Pennebakerja, prvega raziskovalca terapevtskih učinkov pisanja, ki jo je opravil z dvema skupinama prostovoljcev. Prva skupina je morala štiri dni zaporedoma vsak dan pisati o travmatski izkušnji, ki se jim je zgodila, druga skupina pa je pisala o površinskih temah. V prvi skupini, v kateri so morali udeleženci pisati o travmatski izkušnji, so bili vidni znaki izboljšanja imunskega sistema in odpornosti ter fizičnega zdravja nasploh. Razlog za to je Pennebaker videl v razreševanju travme, ki so jo doživeli udeleženci in so jo delili z drugimi (McLeod, 1997).

Kot piše Donna Feldman, pisanje vpliva na mišljenje ljudi. Pisanje o travmatskem dogodku zahteva, da dogodek razdremo na več manjših delcev. Pisanje pritegne pozornost na izvore stresa ter z njim povezana čustva ter tako osmisli travmatsko izkušnjo. Čeprav je med pisanjem razmišljanje o travmatskem dogodku lahko boleče, so pozitivni učinki vidni na daljši rok. Soočanje s travmo pozitivno vpliva na psihično in fizično počutje in zdravje. Med samim pisanjem avtor sam odloča o žanru svojega pisanja, bodisi v obliki pisem, pesmi ali zgodb. Eden od načinov pisanja je t. i. prosto pisanje, ki je videno kot aktivna metoda, ki pomaga razrešiti pretekle izkušnje, osmisliti cilje ter priti v stik samim s seboj. Ta način pisanja ne predvideva zunanjega bralca, zato piscu ni treba skrbeti kakšen bo odziv na napisano (Feldman, 2011).

Pisanje je po navedbah Sanje Rozman tudi del zdravljenja odvisnosti. Bodisi pisanje življenjepisa, utrinkov, dnevnika, izpoved ter predstavitev. Pisanje življenjepisa je celo pogoj, da se posameznik lahko vključi v zdravljenje. Življenjepis je opis življenja, njegova analiza, kjer razumevamo zmote in težave, ki vplivajo na krizo. Navodila za pisanje so zelo podrobna in razdeljena na štiri točke: težave in stiske, razvoj, razvojni pogoji in prikaz lastne duševnosti. Glede na napisano je glavni učinek tovrstnega pisanja, da človek postane bolj viden, da se javno izpostavi, saj le tako doseže najvišjo stopnjo okrevanja. Tudi sam potek pisanja je strogo določen, saj pisec piše glede na točna navodila in ne glede na lastne želje.

Dodaten nadzor nad napisanim pa predstavlja sistem ravnanja z napisanim, ki omogoča branje napisanega članom skupine (Urek 2005, 213–217).

Tudi v knjigi Izpišimo bolečino lahko preberemo, kako koristni so tovrstni zapisi za strokovne službe, ki se srečujejo z ljudmi, ki potrebujejo pomoč in podporo. Kot piše Vesna Švab, so knjige način pričevanja, ki pomaga pri diagnosticiranju in predpisovanju zdravlil ter različnih ukrepov (Ažman 2014, 9–10).

Po navedbah Tatjane Rešič Rihar in Jožeta Urbanija je pisanje velikokrat tudi zaključna faza biblioterapije. Veliko ljudem je misel o prebranem postala jasna šele, ko so jo zapisali, čeprav je pisanje o določeni izkušnji včasih težko zaradi globokih občutij, ki jih posameznik ob njej doživlja. S tovrstnim pisanjem se spodbuja miselnost, redefinicija, humor in improvizacija (Rešič Rihar in Urbanija 1999, 46–47).

Mojca Urek ugotavlja, da se je v zadnjih letih razbohotilo pojavljanje vodenih avtobiografskih skupin. O tem pišeta tudi James E. Birren in Kathryn N. Cochran. Vodene avtobiografske skupine opredeljujeta kot vodeno pisanje, na podlagi načrta pomembnih življenjskih tem. Dane teme piscu pomagajo pri spominjanju in organiziranju dogodkov. Delavnice pisanje običajno trajajo deset tednov po dve uri tedensko, lahko tudi manj, odvisno od skupine. Na vsakem srečanju so začetne minute namenjene refleksiji preteklega tedna – kako je potekalo pisanje, kakšne težave oziroma izzivi so se pojavili itd. Delavnice so sestavljene iz več kratkih vaj pisanja, skupinske diskusije ter dela v parih. Vsaka delavnica ima svojo temo, in sicer: pomembne točke v življenju, družina, pomen denarja, kariera, zdravje, spolna identiteta, smrt, vrednote in cilji. Glavna prednost tovrstnih delavnic je, da usmerja prisotne pri iskanju spominov, tudi najglobljih. Delavnice nudijo strukturo, spodbudo in občinstvo. Vse to pripomore k edinstveni izkušnji udeležencev (Birren in Cochran, 2001).

Kot je razvidno že iz naslova poglavja, je sama uporaba besede terapevtsko v besedni zvezi terapevtsko pisanje problematična, saj jo največkrat povezujemo z boleznimi in zdravljenjem. Tako beseda dobi medicinski prizvok. V socialnem delu, bi za omenjene tehnike lahko izbrali besedo okrevanje s pomočjo pisanja. Kot smo lahko brali zgoraj, gre v vseh primerih za način okrevanja po travmatski izkušnji oziroma za okrevanje po določenih težkih dogodkih v življenju avtorjev. William Anthony je okrevanje opisal kot zelo osebno

in edinstven proces spreminjanja vedenja, vrednost, čustev, ciljev in/ali vlog (Anthony, 1993: 15). Vse to se dogaja tudi ob zapisovanju avtorjevih izkušenj oziroma opisovanju preteklih dogodkov, zato lahko govorimo o okrevanju s pomočjo pisanja.

1.3 AVTORJI KOT EKSPERTI IZ IZKUŠENJ

Gabi Čačinovič Vogrinčič (2008) v svojem delu Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika uporabnike v delovnem odnosu poimenuje kot eksperte iz izkušenj z nazivom, katerega avtor je Madsen. Ljudje z izkušnjo so torej eksperti oz. strokovnjaki za to izkušnjo, saj so jo sami izkusili in najbolj poznajo samo dogajanje. Iz tega lahko izpeljemo, da so avtorji avtobiografij strokovnjaki iz svojega življenja, iz svojih izkušenj.

Petra Videmšek (2011) na primeru ljudi z osebnimi izkušnjami duševne stiske pravi, da je z govorom teh ljudi moč pripovedovanja zgodbe na njihovi strani. Uporabniki z osebno izkušnjo, ki so o njej spregovorili, so med pripovedovanjem razvili svojo teorijo in koncepte ter sodelujejo v boju proti diskriminaciji. Že Foucault je menil, da lahko uporabniki tvorijo alternativne oblike znanja, saj imajo enkratno znanje o določeni stvari.

1.3.1 Slovenski avtorji in njihovo delo

Spodaj bom navedla le nekaj slovenskih avtorjev, ki so svojo življenjsko zgodbo zapisali in jo delili z javnostjo.

Simon Popović je napisal avtobiografijo z naslovom Narkoman nikoli. Knjiga govori o njegovem boju z odvisnostjo od drog, alkohola in iger na srečo. Kot je povedal v enem izmed intervjujev, si nikoli ni mislil, da bo pristal tako nizko. Pri 25 letih je prvič poskusil heroin, čeprav se je pred tem večkrat zgražal nad tistimi, ki so mu ga ponujali. Prvo srečanje s heroinom mu je prineslo mir, moč, ljubezen in brezskrbnost. Kot pravi, se ljudje premalo zavedajo, da te heroin zasvoji takoj, ob prvi uporabi. Čeprav heroína ni užival vsak dan, se je popolnoma spremenil. Postal je osredotočen samo na to, kdaj bo ponovno prejel dozo. Obnašal se je kot druga oseba, neodgovoren, nezainteresiran in brez ciljev. Družina in prijatelji so pristali na drugem mestu, on pa je sam sebi lagal, da ni odvisnik, saj si heroína ne vbrizgava. Z vsakim odmerkom se je krajšalo obdobje dobrega počutja. Heroinska odvisnost je za sabo potegnila še odvisnost od alkohola, tablet in iger na srečo. Čeprav je bil že na štirimesečnem zdravljenju v Idriji, je kljub dobrim prognozam ponovno podlegel

odvisnosti. Njegov pekel je trajal celih 10 let. V tem času je izgubil ženo in otroka, službo in dom. Ključno rešitev je videl v letaku za brezplačno komuno v Zagrebu. Prepričala ga je izjava bivšega odvisnika, zapisana na letaku, da je rešitev mogoča. Malo pred 35. letom se je njegovo zdravljenje, ki je trajalo 7 let, začelo. Knjigo je napisal na pobudo njegovega sedanjega delodajalca, ki je želel, da s svojo zgodbo tudi druge opozori na pasti odvisnosti (Popović in Kobal 2015).

Katarina Nadrag je napisala avtobiografijo Utopljene sanje, v kateri opisuje grozote, ki jih je doživljala kot otrok alkoholikov. V knjigi opisuje svoje izkušnje, čustva in občutke, ko je bila kot nemočen otrok žrtev alkoholizma, najprej očetovega, nato še maminega. Kot piše Vlasta Nussdorfer v predgovoru knjige, je njena življenjska zgodba boljša kot katerikoli učbenik, saj pokaže, kako pomembno je otroštvo za razvoj človeka. Njeno otroštvo je bilo prežeto z bojem, občutki krivde, izgubo lastne vrednosti itd. Družina jo je vedno znova in znova ranila. Kot otrok je morala skrbeti tudi za mlajšega brata in sestro. Knjigo se je odločila napisati, saj je ob pregledovanju knjižnih polic ugotovila, da ni literature v slovenskem jeziku, ki bi se ukvarjala z življenji otrok, katerih starši imajo težave z alkoholom. O tovrstnih težavah se premalo govori, premalo vemo, zato otroci alkoholikov velikokrat ostanejo brez ustrezne pomoči in podpore. Kot pravi sama, se sedaj uči živeti in uživati, čeprav je velikokrat težko. Le s pogumom in vztrajnostjo ji je uspelo doseči svobodo, pravi sama (Nadrag, 2010).

Renata Ažman, ki smo jo že omenili v delu o terapevtskem pisanju, je napisala več knjig. Prva njena knjiga ima naslov Japajade, druga knjiga je Depra in tretja knjiga Itaq. Depra je knjiga, v kateri avtorica v obliki dnevnika zapisuje dogajanje med enim težjih obdobji depresije v njenem življenju. Kot pravi v enem izmed intervjujev, jo je začela pisati iz obupa. Svoje občutke je želela spraviti na plano, želela je urediti misli in pisanje pa ji je zelo koristilo. Po prvih odzivih je kmalu videla, da bo pisanje v pomoč tako njej kot bralcem, tudi tistim iz strokovnih krogov. Knjiga opisuje dejansko doživljanje osebe, ki se bojuje s kruto boleznijo, kar je koristen vir tudi za strokovnjake (Vaupotič 2012).

Špela Kranjec je avtorica knjige Pojedla sem anoreksijo, v kateri opisuje svoj boj z anoreksijo. Kot piše na svoji spletni strani, je kar od enkrat dobila občutek, da mora pisati o svoji izkušnji. S knjigo je želela narediti zaključek boja s to, kot sama pravi, zahrbtno boleznijo. Čeprav je imela ogromno povedati, »dati ven«, pa ji je pisanje na začetku težko

steklo. Kljub temu je vztrajala in tako je začela nastajati knjiga. Kot piše sama, se je s ponovnim spominjanjem in podoživljanjem spomnila, kaj vse je preživela, in sama sebe še bolj začela spoštovati in ceniti. Pisanje jo je popolnoma obsedlo in zadnja pika ji je dala zaključek, ki ga je želela. Svoje pisanje je najprej pokazala svoji družini, potem pa ga želela pokazati tudi širši publiki in pomagati vsem, ki se znajdejo v podobni situaciji, kot je bila njena (www.spelakranjec.com, 2016).

1.4 BIBLIOTERAPIJA

Kot piše tudi Marijan Špoljar (2014, 26) iz Mestne knjižnice Ljubljana, ima knjiga moč, v njej so simboli, ki so usmerjeni na človekovo razmišljanje in doživljanje. Vsaka knjiga drugače deluje na različne ljudi, pa tudi na iste ljudi v različnih življenjskih situacijah. Največkrat si izberemo knjigo na podlagi težav, ki jih imamo, na podlagi osebne naravnosti, doživljanja, odnosa do stvarnosti in podobno. Naloga strokovnih delavcev, tako v psihoterapiji kot v knjižničarstvu, je pomagati posamezniku, da izbere pravo knjigo glede na njegove želje in potrebe.

Kot pravi Sabina Burkeljca (2010a, 35), profesorica slovenščine in bibliotekarka, ima ideja zdravljenja s knjigo korenine že v stari Grčiji. Kasneje so z biblioterapijo pomagali vojakom po prvi in drugi svetovni vojni, danes pa je metoda poznana skoraj v vseh poklicih pomoči in podpore: zdravstvo, sociala, svetovanje, učenje in knjižničarstvo.

Tanja Rešič Rihar (1999, 10) pove, da izraz biblioterapija izhaja iz grških besed *biblion*, kar pomeni knjiga, ter *therapein*, kar pomeni zdraviti. Prvi je izraz uporabil Samuel McChord leta 1916. Prva definicija je bila podana v Dorlandovi zdravstveni enciklopediji iz leta 1941 kot uporaba knjig in branja za zdravljenje nevrotičnih obolenj. Kasnejša definicija je bila v Websterjevem slovarju leta 1961 zapisana kot uporaba izbranih knjig in knjižnega gradiva kot terapevtskega pripomočka v medicini ter psihoterapiji in reševanje osebnih problemov z vodenim branjem.

Sabina Burkeljca (2010a, 35–36) navaja še definicijo biblioterapije, kot jo je opredelil Baker leta 1987, in sicer kot uporabo literature v procesu zdravljenja ljudi, ki imajo emotivne in psihične težave. V Sloveniji se je z biblioterapijo prvi ukvarjal doktor Janez Rugelj. Skozi svoje delo je spoznal, da ima nekatera literatura velik vpliv na uvide ljudi o določenih

težavah. Lotil se je podrobnega raziskovanja tega področja, in sicer kako različna literatura ali različnih zvrsti vplivajo na ljudi v duševni stiski.

O metodi Janeza Ruglja piše tudi Andrej Perko (2014, 16). Doktor Rugelj je biblioterapijo kot terapevtsko sredstvo uvedel leta 1972 v Centru za zdravljenje alkoholikov. Kasneje jo je nadgrajeval in danes imamo dve smeri: branje strokovnih knjig in branje leposlovne, filozofske, psihološke in sociološke literature.

V življenju naletimo na ovire, težave ter dogodke, ki nam za vedno spremenijo življenje. To so lahko bolezen ali smrt bližnjega, alkohol, droge ipd. Branje nam lahko pomaga na več načinov, in sicer: da bolje razumemo svoje težave ter rešitve za le-te, pridobimo novo znanje, se identificiramo z liki in uvidimo, da je težave moč rešiti. Biblioterapijo lahko opredelimo kot program, ki si prizadeva opredeliti problem, ga zmanjšati ter dati bralcu moč za reševanje le tega. Proces biblioterapije avtorica opredeli kot čiščenje notranjosti, saj literatura izzove enaka čustva kot doživetje - lahko solze ali smeh, oboje pa je vsekakor zdravilno. Bralci so večkrat poročali o tem, da jim je branje spremenilo življenje, saj knjige vplivajo na čustva in medsebojne odnose ter omogočajo tako iluzije kot resnična podoživetja različnih dogodkov. Avtorica ob branju priporoča tudi zapisovanje misli in občutkov, ki se ob njem porajajo, saj prebrano dobi smisel šele, ko oblikujemo misli in občutke. Prav tako je koristno, če se o prebranem pogovorimo tudi v skupini, kjer slišimo druga mnenja in stališča (Pogačnik 2010, 53–55).

Glavni namen biblioterapije je, da bralcu omogoči uvid in vpogled v problem na način, preko katerega pride do spremembe njegovih stališč in njegovega vedenja. Biblioterapija omogoča bralcu razumeti njegove psihološke in fizične odzive na konflikte ter frustracije, obenem pa razumeti tudi njegove motive in potrebe. Bralec z branjem ustrezne literature pridobi nadomestno izkušnjo, ki jo lahko poveže s svojo in o tem spregovori. Bralec skozi branje o podobnih izkušnjah lažje pride v stik tudi s svojimi čustvi in občutji. Biblioterapija ni samostojen pristop, ampak je vedno v kombinaciji z drugimi terapevtskimi pristopi ter načini pomoči. Učinkovita je pri osmišljanju in reševanju različnih situacij, kot so rejništvo, nasilje, neenakost, smrt, odvisnost, zloraba, depresija in tako dalje. Cilje biblioterapije avtor navaja kot sočasne in prepletajoče. Po McCartyju in Hyness-Barryju, avtor navaja štiri glavne cilje: izboljšanje sposobnosti odziva ter pomoč čustvom, da pridejo na dan, povečanje razumevanja samega sebe, povečanje zavedanja o odnosih z drugimi in razvoj večje

usmerjenosti k stvarnosti. Izbor pravilne literature je vedno izziv ter odgovornost, bodisi bibliotekarja ali drugega strokovnjaka. Čeprav je že Rugelj opozarjal, da mora imeti izbrana literatura psihoterapevtski naboj, točni kriteriji in standardi še vedno niso določeni. Kot avtor povzema Pardecka, je priporočljivo uporabljati knjige, ki jih poznamo, zavedati se moramo, kako dolga je knjig, upoštevamo težavo uporabnika ter njegove bralne sposobnosti in starost, upoštevamo tudi uporabnikove želje, izbiramo knjige z enakimi čustvi in razpoloženji, kot se pojavljajo pri bralcu ter se poslužujemo tudi avdio-vizualnega gradiva. Izbira gradiva je vedno po meri človeka, ki mu je gradivo namenjeno (Špoljar 2014, 29–32).

Biblioterapija po Pardecku (1989) poteka v treh fazah, kot navaja Tamara Jelen, in sicer:

1. Prva faza obsega identifikacijo in projekcijo: v tej fazi poteka identifikacija bralca z junakom zgodbe ter išče povezave med njima, med njuno situacijo.
2. Druga faza obsega sprostitve in katarzo: če pride do identifikacije, kasneje nastopita katarza oziroma sprostitve čustev. V tej fazi je zelo pomembna podpora biblioterapevta, saj le ta spremlja bralčeva čustva ter vpliv literature.
3. Tretja faza obsega uvid in integracijo: bralec pride do uvida v lastno izkušnjo ter možne rešitve za njegovo situacijo (Jelen, 2013)

Biblioterapija ima svoje pomanjkljivosti in omejitve. Napačna knjiga lahko hitro povzroči škodo pri bralcu, če jo bralec drugače interpretira. Veliko gradiv za samopomoč je sicer zelo koristnih, a žal to ne velja za vse. Če pa pogledamo še omejitve iz predvsem praktičnega vidika, pa žal vseh gradiv ne najdemo v vseh jezikih, prav tako ne najdemo vedno ustreznega gradiva za vse posameznike (Špoljar 2014, 33–34).

Kar nekaj socialnih delavcev po svetu si pri delu z uporabniki pomaga tudi z biblioterapijo. Kot piše Kate Jackson (2016), je biblioterapija lahko dodatna oblika pomoči pri delu z uporabniki. Zaradi njenih značilnosti jo lahko uporabljamo pri uporabnikih različnih starosti, od najmlajših, ki zgodbe samo poslušajo, pa vse do najstarejših. Kot piše avtorica, je biblioterapija posebej primerna za uporabnike z anksiozno motnjo, saj lažje izrazijo svoja čustva in občutke. Najbolj pozitiven učinek biblioterapije je ta, da uporabnik dobi sporočilo, da njegova izkušnja ni edinstvena. Uporabniku pomaga razumeti univerzalnost in raznovrstnost človeških občutkov – uporabnik gre skozi nekakšen proces normalizacije. Biblioterapija pa ni namenjena le uporabnikom z različnimi diagnozami, ampak tudi tistim, ki želijo razumeti širše družbene pojave, kot je na primer vojna. Kot zaključí avtorica, svetuje

socialnim delavcem, da se poučijo o biblioterapiji, obiščejo celo kakšno od izobraževanj, ki jih v Ameriki organizira kar nekaj organizacij, saj so knjige lahko v veliko pomoč pri njihovem delu.

O uporabi biblioterapije v socialnem delu pišeta tudi Nino Rode in Maša Avsec (2015). V članku se osredotočita na delo z otroki s pomočjo pravljič. Kot pišeta, je pravljica ena redkih literarnih zvrsti, ki nagovarja otrokovo osebnost, spodbuja domišljijo, razvija intelekt, spodbuja iskanje rešitev, pojasnjuje njegova čustva in uči o konkretnih življenjskih situacijah. Pravljičice olajšajo komunikacijo med odraslimi in otroki. Skozi identifikacijo z liki v pravljici otrok vadi različne vloge ter razrešuje notranje konflikte. Skozi raziskavo o tem, koliko socialne delavke v materinskih domovih po Sloveniji uporabljajo pravljičice pri delu z otroki, avtorja pokažeta da večina socialnih delavk, ki so v raziskavi sodelovale, pri svojem delu uporabljajo pravljičice. Uporabljajo jih individualno ter v skupinah. Uporabljajo jih za navezovanje stikov, večanje kakovosti življenja ter za izboljšanje medsebojnih odnosov. Vse socialne delavke so izrazile potrebo po dodatnem izobraževanju na tem področju, na kar ob koncu članka opozorita tudi avtorja.

Nekatera načela in pravila biblioterapije kot take, žal ne sovpadajo z načeli socialnega dela, na primer z izbiro knjige za bralca, si terapevt vzame moč za odločanje o tem kaj je za bralca najprimernejše. Tudi sami postopki oziroma faze v procesu biblioterapije so preveč ostro začrtani glede na delovni odnos, ki ga imata socialni delavec in uporabnik. Vsekakor se strinjam, da lahko socialno delo prevzame neke elemente biblioterapije, predvsem v smislu pomoči uporabniku, da se skozi branje lažje sooča s svojo stisko, lažje dobi pogled na možne rešitve, predvsem pa uvid da v svoji stiski ni sam. Branje torej omogoča tudi krepitev kolektivnega spomina. Darja Zaviršek (2001) pravi, da osebni in kolektivni spomin marginaliziranih uravnavajo profesionalne prakse, javni spomin pa lahko individualno in kolektivno spominjanje tudi spodbuja. Osebni spomini tako dobijo svojo zgodbo in prekinajo družbeni molk ter pozabljanje. Prav tako se lahko z branjem krepí kolektivno zagovornišstvo, predvsem z branjem (avto)biografij ljudi z izkušnjo stiske (izkušnja psihiatričnega zdravljenja, izkušnja migracije ...) (Zaviršek, 2001).

2 PROBLEM

Za raziskovanje omenjenega področja sem se odločila iz več razlogov. Prvi je vsekakor ta, da sem sama velikokrat posegla po avtobiografskih delih posameznikov s težavami v duševnem zdravju, saj sem v teh delih iskala pomoč, podporo, nasvete in izkušnje, ki bi mi pomagale pri premagovanju težav z anksioznostjo ter paničnimi napadi. Drugi razlog je ta, da sem se med študijem, predvsem pri študijski praksi, velikokrat znašla v situaciji, kjer mi je bilo v ogromno pomoč tisto, kar sem prebrala v avtobiografijah ljudi z izkušnjo. Znanje mi je pomagal bodisi pri mojem odzivu na dano situacijo, ali pa kot nasvet ljudem, s katerimi sem se srečavala, da jim določena knjiga lahko pomaga. Tretji razlog za raziskavo pa je ta, da smo med študijem zelo malo govorili o tem, kako nam avtobiografije ljudi z izkušnjo osebne stiske lahko pomagajo pri našem delu z uporabniki. Menim, da je ta zvrst literature zakladnica nasvetov, situacij, izkušenj, misli in še marsičesa, kar nam lahko olajša delo z uporabniki v smislu lažjega razumevanja njihovega življenjskega sveta, prav tako pa uporabniku lahko povemo da ni sam v dani situaciji, da so ljudje s podobnimi težavami in da je življenje kljub težavam, lahko vseeno kvalitetno.

2.1 RAZISKOVALNA VPRAŠANJA IN TEZE

Zakaj se nekateri ljudje z izkušnjo osebne stiske odločijo napisati avtobiografijo?

Kako poteka pisanje avtobiografije ljudi z izkušnjo osebne stiske?

Kakšne pozitivne in negativne izkušnje se pojavijo med pisanjem avtobiografije ljudi z izkušnjo osebne stiske?

Kaj avtorji z izkušnjo osebne stiske doživljajo ob pisanju avtobiografije?

Ali pisanje avtobiografije ljudem z izkušnjo osebne stiske pomaga ter kako?

Kakšen je odziv avtorjeve okolice na napisno avtobiografijo?

Kako avtorji z izkušnjo osebne stiske avtobiografijo financirajo?

Kako avtorji z izkušnjo osebne stiske avtobiografijo predstavijo širši javnosti?

Komu je po mnenju avtorjev z izkušnjo osebne stiske namenjena njihova avtobiografija?

Na podlagi česa se bralci odločijo prebrati določeno avtobiografijo osebe z izkušnjo osebne stiske?

Ali branje avtobiografij ljudi z izkušnjo osebne stiske, bralcu kakorkoli pomaga?

Ali bralci raje posežejo po avtobiografiji osebe z izkušnjo osebne stiske, ali po knjigah strokovnjakov?

Ali branje avtobiografij ljudi z izkušnjo osebne stiske pomaga socialnim delavcem pri njihovem delu?

Ali se socialni delavci, tekom dela srečujejo s terapevtskim pisanjem ter biblioterapijo?

Teze:

1. Pisanje avtobiografije pozitivno vpliva na posameznika z izkušnjo osebne stiske.
2. Skozi pisanje avtobiografije avtorji z izkušnjo osebne stiske organizirajo pretekle dogodke, osmislijo izkušnje in dobijo nov pogled na preteklost.
3. Branje avtobiografij oseb z izkušnjo stiske, pozitivno vpliva na bralca.
4. Skozi branje avtobiografij oseb z izkušnjo osebne stiske, bralec reflektira svoje pretekle izkušnje, dobi nov pogled na svojo preteklost ter novo znanje za prihodnost.
5. Avtobiografije oseb z izkušnjo osebne stiske so koristen vir informacij v socialnem delu.

3 METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE, MODEL RAZISKAVE IN SPREMENLJIVKE

Moja raziskava je poizvedovalna ali eksplorativna, saj temo šele spoznavam. Moja raziskava je tudi empirična, saj podatke zbiram na novo. Prav tako je moja raziskava tudi kvalitativna, saj zbiram besedne opise, raziskujem stvarne probleme ljudi ter upoštevam njihov pogled na položaj.

»Kvalitativna raziskava je raziskava, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi, in v kateri je to gradivo tudi obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila in brez operacij nad števili« (Mesec, 2007: 11).

3.2 MERSKI INSTRUMENT IN VIR PODATKOV

Merski instrument, ki sem ga uporabila, je polstandardiziran vprašalnik. Uporabila sem dva tovrstna vprašalnika, in sicer enega za populacijo bralcev in drugega za populacijo avtorjev. Vprašalnik namenjen avtorjem obsega 13 vprašanj, vprašalnik namenjen bralcem pa 12 vprašanj ter 3 dodatna vprašanja za socialne delavce. Med intervjujem sem po potrebi zastavljala še dodatna vprašanja.

»Z vprašalniki pa merimo tiste lastnosti, o katerih nosilec sam lahko da zanesljive informacije« (Mesec 2009: 121).

Pri vprašalniku, namenjenem avtorjem, bi lahko vprašanja razdelila na naslednje sklope:

- spoznavanje intervjuvanke,
- dogajanje med pisanjem,
- dogajanje po izidu knjige,
- vpliv pisanja.

Pri vprašalniku, namenjenem bralcem, bi lahko vprašanja razdelila na naslednje sklope:

- spoznavanje intervjuvanke,
- bralne navade intervjuvanke,
- mnenje o prebranem,

– vpliv prebranega.

Viri podatkov so transkribirani intervjuji s tremi avtoricami in šestimi bralkami.

3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE

Populacija so ljudje z izkušnjo osebne stiske, ki so napisali avtobiografijo, ter osebe, ki so prebrale vsaj eno avtobiografijo ljudi z izkušnjo osebne stiske in živijo na območju Slovenije.

Vzorca sta neslučajnostna in priročna. Intervjuvanke sem pridobila s povpraševanjem med prijatelji, s pomočjo oglasa na socialnem omrežju ter s pošiljanjem povpraševanj preko e-pošte.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Podatke sem zbiralala s pomočjo polstandardiziranega intervjuja.

»Intervju (iz angl. interview, pogovor, predvsem pogovor za javnost ali službeni pogovor) pomeni običajno neposredni pogovor iz oči v oči med spraševalcem (intervjuvarjem) in vprašancem (respondentom; lat. respondere, odgovarjati), bodisi na osnovi vnaprej do podrobnosti pripravljenega strukturiranega vprašalnika (standardizirani intervju) bodisi zgolj na osnovi vodila za intervju, ki vsebuje samo seznam poglavitnih tem pogovora (nestandardizirani ali odprti intervju). Označuje tudi skupinski pogovor ali razpravo (skupinski intervju)« (Mesec 2009: 205).

Vprašanja sem imela pripravljena vnaprej, po potrebi pa sem med intervjujem postavljala še podvprašanja.

Intervjuji so bili posneti na mobilni telefon in zapisani v pisni obliki.

Intervjuji so potekali sproščeno, le na začetku se je pri tistih, ki jih prej nisem poznala, opazila kratkotrajna nesproščenost. Ko se je intervju začel in je pogovor stekel, so se intervjuvanke sprostile, tako da težav nisem imela. Na začetku vsakega intervjuja sem sodelujočim povedala, da je pogovor popolnoma zaupen ter da je zagotovljena anonimnost.

Pojasnila sem jim, da če na katerega od vprašanj ne bi želeli odgovoriti, lahko to povejo in bo seveda upoštevano.

3.5 OBDELAVA PODATKOV

Podatke sem obdelala s pomočjo kvalitativne analize.

»Namen postopkov analize kvalitativnega gradiva je odkrivanje struktur, obrazcev in pravilnosti ter pojasnjevanje (eksplanacija). Analiza naj bi pripeljala do oblikovanja konceptov, hipotez in eksplanacij, to je do teoretičnih formulacij« (Mesec 2007: 27).

Gradivo sem najprej prepisala (transkribirala), ga ločila v dve skupini (avtorice in bralke) ter ga uredila. Nato sem oblikovala oznake. Za avtorice sem uporabila oznako v obliki črke A ter zaporedno številko intervjuja, za bralke pa sem uporabila oznako v obliki črke B ter zaporedno številko intervjuja (A1, A2 in A3 ter B1, B2, B3, B4, B5 ter B6). Izjave sem označila s številko vprašanja in zaporedno številko izjave v odgovoru. Nato sem določila enote kodiranja, ki sem jih barvno označila. Nato sem se lotila odprtega kodiranja, primer katerega sem prikazala v Tabeli 1 (namesto barvnega označevanja, sem v primeru za označevanje izjav uporabila krepko pisavo ter poševnice). Enotam kodiranja sem pripisala pojme. Nato sem pojme na podlagi podobnosti združila v kategorije. Sledilo je osno oz. aksialno kodiranje, pri katerem sem se vzpostavila hierarhijo med kategorijami in njihovimi podkategorijami, le to pa je prikazano v Tabeli 2. Iz dobljenih podatkov sem nato izpeljala ugotovitve, ki so predstavljene v rezultatih. Najprej sem obdelala intervjuje z avtoricami ter nato še intervjuje z bralkami.

Tabela 1: Primer odprtega kodiranja odgovora intervjuvanke na vprašanje, kaj ste doživljali ob pisanju knjige.

OZNAKA INTERVJUWANKE	ZAP. ŠT.	ODGOVOR	POJEM
A3	4.1.	Na prvem mestu je /bolečina/ .	Občutki med pisanjem
	4.2.	Ko sem počasi, ob pisanju, /zbujala vse te stare spomine/ , je	Vrnitev v preteklost
	4.3.	na plano prišlo /veliko negativnega/ , kar sem doživela med anoreksijo.	Občutki med pisanjem
	4.4.	In /zopet občutiti vse te občutke/ je bilo grozno /boleče/!	Vrnitev v preteklost
	4.5.		Občutki med pisanjem
	4.6.	Bilo je /kot bi bila še enkrat tam/ in /še enkrat to podoživljala./	Vrnitev v preteklost
	4.7.		Vrnitev v preteklost
	4.8.	Včasih se mi je po pisanju bilo celo /čudno prikazati pred staršema/ , ker sem se /zopet počutila kot tista mala, suhljata deklica/...	Občutki med pisanjem
	4.9.		Vrnitev v preteklost
	4.10.	Ko pa je bila knjiga končana, je /bolečino zamenjalo olajšanje/ .	Občutki po končanem pisanju
	4.11.	In /ponos/ .	Občutki po končanem pisanju
	4.12.	/Zazrla sem se v svoje zdajšnje življenje/ in sama pri sebi /dojela kaj sem jaz dosegla/ .	Po končanem pisanju
	4.13.		Po končanem pisanju
	4.14.	/Dala sem si še eno priložnost/ in	Po končanem pisanju
	4.15.	/uspelo mi je/!	Po končanem pisanju

Tabela 2: Primer osnega kodiranja.

KATEGORIJA	POJEM
MED PISANJEM	Občutja med pisanjem
	Vrnitev v preteklost
	Nov pogled na preteklost
	Težave pri pisanju
	Pomoč med pisanjem

Zaradi obsežnosti podatkov, celotno gradivo analize podatkov ter transkribte intervjujev, hranim pri sebi.

3.6 REZULTATI

3.6.1 Avtorji

1. O SEBI

Odgovori na to vprašanje so bili zelo različni, tako po dolžini kot vsebini. Vse sodelujoče so se predstavile skozi svoje delo in hobije (A1: *»Inštruktorica obrazne joge in pravljicne joge za otroke.«*, A2: *»... specializantka jungovske psihoanalize.«*, A3: *»... preživeti čim več časa s svojo psičko, hoditi v naravo, kuhati, risati, se družiti s prijatelji, uživati v družbi fanta,...«*). Vse tri so poudarile tudi svoje t. i. strasti v življenju (A1: *»Sem strastna jogistka in raziskovalka vsega novega.«*, A2: *»... knjigožer, strastna raziskovalka človeške duše in odnosov ...«*, A3: *»Več kot drag avto, nakit in velika hiša, mi pomenijo odnosi in trud za to, da res izkoristim vsako minuto in uživam v malenkostih.«*). Ena od intervjuvank se je v odgovoru navezala tudi na samo težko izkušnjo, ki jo je doživela, ter sedanje stanje primerjala s preteklim (A3: *»Preden sem se pozdravila anoreksije, sem bila vedno obsedena z neskončno obveznostmi: 'moram teči, moram telovaditi, ne smem pojest tega, pa ne smem piti alkohola, pa ne smem iti na tortico s prijateljico, biti moram odličnjakinja, vsi morajo biti ponosni name, biti moram do vseh prijazna ... in vse to me je zelo obremenjevalo in sploh nisem mogla uživati v življenju. Ko pa sem se enkrat rešila anoreksije, sem končno lahko zaživela to pravo življenje. Zame bi rekla, da sem precej brezskrbna punca, ki se ne sekira glede majhnih zadev in vsakodnevnih problemov, pač pa skuša resnično dati poudarek tistemu kar je pomembno.«*) Nobena od intervjuvank v odgovoru ni izpostavila kakršne koli negativne stvari o sebi.

2. MED PISANJEM

Pri dveh intervjuvankah je ideja za knjigo prišla od tretje osebe (A1: *»... mi je glavna medicinska sestra, ki me je nekako vzela v okrilje, predlagala, da napišem knjigo.«*, A2: *»Pobuda za knjigo je prišla od moje psihoterapevke, ki je menila, da imam dar za pisanje, po tistem, ko je prebrala veliko mojih osebnih zapisov, po drugi strani pa se ji je zdelo, da ima moja zgodba mogoče sporočilo tudi za druge ljudi.«*), tretja intervjuvanka pa se je za knjigo odločila sama (A3: *»Čutila sem, da me vsa ta moja preteklost na nek način obremenjuje. In to sem želela dati ven iz sebe. Knjiga je bila odlična priložnost.«*). Pri vseh treh intervjuvankah je pisanje sprožil nek dogodek ali dolgotrajno razmišljanje o tem (A1:

»Ideja za knjigo je nastala po naključju, potem ko so mi po neuspelem poskusu samomora v bolniški sobi prebrskali vse omarice in moje osebne predmete ter našli moje dnevniške zapise. Ko se mi je zdravstveno stanje izboljšalo, mi je glavna medicinska sestra, ki me je nekako vzela v okrilje, predlagala, da napišem knjigo.«, A2: »Po dve ali treh letih premlevanja te ideje, sem le lotila pisanja, saj sem ugotovila, da »sem tako polna vsega«, da bi mi pisanje lahko pomenilo neke vrste inventuro nekega obdobja, ki se je zaključevalo, hkrati pa bi mi s tem omogočilo bolj jasen vpogled v to, kaj si želim od prihodnosti.«, A3: »Bila sem pozdravljena, pa na nek način še kljub vsemu nosila bolezen s sabo.«).

Dve od intervjuvank poročata, da sta pisanje začeli kar od enkrat (A2: *»Ko sem razčistila svoj odnos o smiselnosti tega, da napišem knjigo, sem neko nedeljsko popoldne izkoristila priliko, ko so bili otroci na obisku pri babici in napisala uvodno poglavje.«, A3: »Skratka, nek vikend v brezdelju sem odprla Wordov dokument in začela pisati.«*). Pri obeh intervjuvankah je pisanje takoj »steklo« (A2: *»Ob pisanju sem zelo uživala in zazdelo se mi je, da je pred mano zanimiv projekt. Tako sem posvetila pisanju skoraj vse dopoldneve, ko so bili otroci v vrtcu.«, A3: »Usedla sem se za prazen Wordov dokument in vse, kar sem imela v sebi, je dobesečno letelo ven iz mene.«*). Pri eni od intervjuvank je knjiga nastala na podlagi predhodnih dnevniških zapisov (A1: *»Knjiga je nastala na podlagi mojega osebnega dnevnika.«*).

Vse tri intervjuvanke poročajo, da so se porajala različna občutja, tako negativna kot pozitivna (A1: *»Seveda so se ob pisanju knjige porajali težki trenutki, saj ponovno vse podoživljam.«, A2: »Kakor je res, da sem pri tem uživala, tako je tudi res, da sem ob pisanju doživela to, čemur pravijo »muke ustvarjanja«. V pisanje se je vključila cela moja osebnost« ... »... med pisanjem velikokrat spraševala, ali sem dovolj natančna in nazorna pri pripovedovanju moje zgodbe, da me bralci ne bodo narobe razumeli ...« »V bistvu me je bilo najbolj strah, da bi kdo razumel moje pisanje kot izpostavljanje mojih rešitev kot edinih pravih.«, A3: »In neverjetno, z vsakim napisanim stavkom mi je bilo lažje ... Na prvem mestu je bolečina. Ko sem počasi ob pisanju zbujala vse te stare spomine, je na plano prišlo veliko negativnega, kar sem doživela med anoreksijo.«*) Vse tri intervjuvanke so se v času pisanja podoživljale pretekle dogodke (A1: *»Ponovno sem podoživljala vse, kar se je dogajalo.«, A2: »... iz nezavednega so prihajali spomini, ideje, uvidi ..., ki so me včasih tako napolnili, da nisem mogla spati in sem morala vstati napisati, kar je takrat »hotelo iz mene«, A3: »... kako so se do mene obnašali starši, kako sem se počutila kot lutka, s katero*

upravljajo drugi, nisem imela več zasebnosti, doma smo se veliko kregali, zdravniki so si me podajali med seboj, vsi so name gledali kot na neko ubogo deklico, bila sem osamljena, brez prijateljev, nesrečna, ... In zopet občutiti vse te občutke je bilo grozno boleče! Bilo je kot bi bila še enkrat tam in še enkrat to podoživljala.»)

Vse tri intervjuvanke so pisale same, le dve sta tekom pisanja, svoje besedilo delile z drugo osebo (A1: *»... razen urednika, ki me je na trenutek usmeril, sem imela pri pisanju čisto prosto pot«,* A2: *»Med samim procesom sem svoje pisanje kar precej ljubosumno skrivala. Samo eno poglavje v začetku sem pokazala možu ...«* ... *»Tokrat sem nekaj poglavij delila s terapevtsko skupino, v kateri sva bila z možem.«*, A3: *»Pisala sem popolnoma sama.«*)

Iz rezultatov vidimo, da lahko odločitev za pisanje sproži nek dogodek v avtorjevem življenju ali pa je posledica dolgotrajnega razmišljanja. Na odločitev lahko vplivajo tudi pobude iz okolice. Pisanje po začetnih zapletih po navadi hitro steče, lahko pa je le nadaljevanje predčasnega pisanja dnevniških zapisov. Pisanje zaradi podoživljanja preteklih dogodkov sproža tako negativna kot pozitivna občutja. Negativna se po navadi nanašajo na težke izkušnje v preteklosti, pozitivna pa na občutek »čiščenja notranjosti« ob pisanju. Med pisanjem nekateri svoje delo delijo z bližnjimi oziroma ljudmi iz okolice.

3. PO KONČANEM PISANJU

Na vprašanje, o čem govori njihova knjiga, sem seveda dobila različne odgovore, saj so teme napisanih del različne (A1: *»Govori o življenjski izkušnji, popotovanje skozi obdobje zelo hude depresije, bolnišničnega zdravljenja, delovanju psihiatrične ustanove in psihiatrije ter medosebnih odnosih.«*, A2: *»Moja knjiga govori o procesu rasti in zorenja mene kot posameznice in nas kot družine, skozi situacijo sprejemanja dejstva, da je ena od naših hčera otrok s posebnimi potrebami.«*, A3: *»Na kratko povedano, govori o anoreksiji. O mojih dveh anoreksijah, ki mi ju je uspelo premagati. Govori o tem, zakaj je sploh do anoreksije prišlo, kako sem se med tem počutila, kako sem jo reševala in kako sem se jo uspela rešiti.«*).

Vse tri intervjuvanke poročajo, da je bil odziv na napisano knjigo s strani okolice pozitiven (A1: *»Pozitiven ...«*, A2: *»Večinoma zelo pozitiven ...«* ... *»Nekateri so me zaradi knjige idealizirali, sem pa slišala nekaj kritik na to, da moje pisanje v drugih starših vzbuja občutke krivde ...«*, A3: *»Na moje presenečenje so jo vsi zelo dobro sprejeli! Edina, ki je bila malce*

skeptična, je bila moja babica ...« ... »So bili pa vsi precej presenečeni, kaj vse sem jaz in moja družina doživeli.«).

Dve intervjuvanki sta knjigi izdali s pomočjo urednikov in založb (A1: *»Založbo in urednika sem pridobila na podlagi odlomkov, iz knjige, ki sem jih razposlala naokoli. Še preden je bila knjiga končana, sem imela izbrano založbo.«*, A2: *»Imela sem veliko srečo, da me je uslišala znana založba, ki je financirala izid knjige, povrh vsega pa sem dobila še honorar ...«*), tretja intervjuvanka pa je pridobila sponzorja, knjigo pa je financirala sama ter jo izdala v samozaložbi (A3: *»Imela sem enega sponzorja, ki se je v svoji preteklosti ravno tako ukvarjal z določenimi problemi in je zato z veseljem postal moj sponzor. V glavnem pa sem izdajo knjige financirala sama.« ... »Odločila sem se za samozaložbo, ker če se gre za mojo izpoved, sem želela, da jo tudi jaz delim po svetu in ne le prepustim neki agenciji.«*).

Dve intervjuvanki sta poskrbeli za predstavitev knjige širši javnosti, predvsem s predstavitvami v knjižnicah ter prek medijev (A1: *»Knjiga je bila prodana v knjižnice ...« ... »bila je promovirana tudi na nacionalni televiziji v oddaji Polnočni klub, v revijah, na Psihiatrični kliniki.«*, A2: *»Prva predstavitev je bila v knjigarni založbe v Ljubljani, sledila je domača (ptujska) knjižnica, mediji in nekatere knjižnice po Sloveniji.«*), tretja intervjuvanka pa priznava, da ji sama promocija knjige ni bila v interesu (A3: *» ... ker je bil moj največji cilj, napisana knjiga, in ker jaz zelo težko počnem stvari na silo, nekako nisem imela prave motivacije za reklamiranje.«*). Kljub temu meni, da se tisti, ki bodo knjigo potrebovali, lahko dokopljejo do nje (A3: *»Verjamem, da se bodo vsi tisti, ki mojo knjigo potrebujejo, dokopali do nje.«*).

Za konec bi vse intervjuvanke svoje knjige priporočile tako tistim, ki se soočajo s podobnimi težavami, kot tudi njihovim bližnjim ter tistim, ki jih to področje zanima (A1: *»Najprej sem mislila, da je knjiga namenjena vsem, ki se spopadajo z depresijo in stigmo, ki jo prinašajo duševne bolezni, kasneje pa sem ugotovila, da še bolj kot njim pomaga svojcem obolelih, da bolje razumejo tiste, ki ne morejo povedati, ne znajo, saj še sami ne razumejo, kaj se dogaja.«*, A2: *»Knjiga je namenjena bralcu ali bralki, ki ga bo pritegnila, ker bo v njej našel sporočilo zase.«*, A3: *»Priporočila bi jo vsem staršem, katerih otroci se soočajo z boleznijo ...« ... »Vsekakor jo priporočam vsem, ki se s to boleznijo soočajo.« ... »Priporočila pa bi jo tudi vsem najstnikom. To obdobje je zelo občutljivo obdobje.«*). Ena od intervjuvank je poročala, da je bila njena knjiga koristna tudi njeni zdravnici, ki jo je končno lahko razumela

(A1: »... tudi moja splošna zdravnica zdaj razume približno, kako je, ko imaš meglo v glavi.«)

Vse tri intervjuvanke se strinjajo, da je tovrstnih knjig premalo oziroma da je vsaka nova knjiga dobrodošla (A1: »Na temo depresije in drugih psihičnih in duševnih težav, se še vedno premalo govori, še vedno ostajajo tabu, obstaja pa kar nekaj avtorjev ki so pogumni in se spopadajo s temi temami.«, A2: »Mislim, da je vsaka knjiga – ne glede na vrsto – zelo dobrodošla. Mogoče je veliko pomenila samemu avtorju, mogoče pa bo našla pot tudi do koga, ki mu bo dala to, kar v tistem trenutku življenja išče.«, A3: »Definitivno premalo.« ... »Če odštejemo strokovno literaturo in knjige v drugih jezikih, je izbor zelo ozek.«). Dve intervjuvanki poročata, da sta v času, ko sta iskali tovrstno literaturo, naleteli na zelo majhen izbor (A2: »Spomnim se, da sem sama iskala take knjige, pa jih žal nisem uspela najti, ko sem bila še sama na začetku spoprijemanja z dejstvom cerebralne paralize.«, A3: »To vem, ker sem jaz iskala knjige in jih nisem našla veliko.«).

Avtobiografije oseb z izkušnjo govorijo o procesih oziroma potovanjih, skozi katere so se prebijali avtorji. Odzivi okolice na tovrstna dela so pozitivni, avtorji pa svoja dela priporočajo vsem, predvsem pa tistim, ki imajo podobne izkušnje kot oni sami in njihovim svojcem ter strokovnjakom, ki se ukvarjajo z uporabniki s podobnimi izkušnjami. Nekateri avtorji se za izdajo obrnejo na različne založbe, ki poskrbijo tudi za večjo prepoznavnost knjige, tako da je le-ta predstavljena širši javnosti, nekateri pa poskrbijo za samozaložbo, kar od avtorja zahteva angažiranost za predstavitev knjige širši javnosti. Vsekakor pa je tovrstne literature na knjižnih policah še vedno premalo.

4. VPLIV PISANJA

Vse tri se strinjajo s trditvijo, da pisanje pomaga pri organizaciji preteklih dogodkov, osmišljanju izkušenj in pridobivanju novega pogleda na preteklost (A1: »Absolutno pomaga, da se oddaljimo od dogodkov, jih pogledamo z distance, ugotovimo vzroke in posledice, kar nam pomaga pri spoznavanju sebe in odločitvah kako in kaj naprej.«, A2: »To prepričanje je bilo – kot sem opisala že zgoraj – temelj, na katerem je to moje početje sploh nastalo. Dodala bi mogoče samo še to, da ne samo, da je delovalo kot osmišljanje preteklosti, pač pa mi je pomembno pomagalo razčistiti tudi s tem, kdo sem in kaj hočem od prihodnosti.«, A3: »Ko sem pisala knjigo, sem podoživela še enkrat vse te dogodke, le da sem jih tokrat gledala z drugega zornega kota in jih dojela popolnoma drugače, kot sem jih dojemala med

anoreksijo.«). Vse tri se torej strinjajo, da jim je pisanje zelo pomagalo (A1: *»Absolutno je pisanje zelo dobra terapija, papir prenese vse, poleg tega pa je to odličen vpogled samega vase.«*, A2: *»...pisanje lahko pomenilo neke vrste inventuro nekega obdobja, ki se je zaključevalo, hkrati pa bi mi s tem omogočilo bolj jasen vpogled v to, kaj si želim od prihodnosti.«*, A3: *»Vsekakor. Končno sem bolezen pustila za sabo. In to brez skrivnosti.« ... »Zdaj končno razumem, da sem bistvo mojega življenja jaz. Jaz sem tista, ki mora biti srečna.«*).

Pisanje torej pomaga pri organizaciji preteklih dogodkov, osmišljanju izkušenj in pridobivanju novega pogleda na preteklost. Pisanje o svojih izkušnjah pa ima zelo pozitiven vpliv na pišočega, saj omogoči vpogled vase, refleksijo določenega časa ter zaključek življenjskega obdobja.

3.6.2 Bralci

1. O SEBI

Vse intervjuvanke so v opisu o sebi povedale, kaj je njihova trenutna zaposlitev (B1: *»Opravljam delo svetovalke za osebna zavarovanja ...«*, B2: *»Sem študentka ...«*, B3: *» ... zaposlena ...«*, B4: *»Trenutno sem zaposlena preko študentskega servisa, in sicer opravljam 3 službe ...«*, B5: *» ... delam kot prodajalka«*, B6: *»Po poklicu sem svetovalna delavka, specialistka partnerske in družinske terapije. Opravljam individualna, partnerska, družinska svetovanja in terapije.«*). Štiri intervjuvanke so v opisu govorile o svojih pristočasnih dejavnostih ter o stvareh, ki jih veselijo (B2: *»... ljubiteljica knjig, živali in potovanj, veliko razmišljam, rada se pogovarjam ter spoznavam nove ljudi in stvari. Zelo rada tudi plešem, poslušam glasbo, rešujem križanke, pišem in pa »žuriram.« Zadnje čase me pogosto vleče tudi v naravo, kjer se počutim dobro in mirno. Trenutno delam na sebi, se bolje spoznavam in sem na poti do osebne zmage.«*, B3: *»V prostem času rada hodim, poslušam glasbo, si ogledam kakšen dober film, se udeležujem raznih prireditev v Trubarjevi hiše literature, obiščem gledališče, obiskujem bralni krožek v knjižnici in seveda berem.«*, B4: *» ... športnica po duši ...«*, B5: *»Prosti čas mi zapolnjuje enoletnik Gal, uživam pa v organizaciji in vodenju aktivnosti za skupine uporabnikov s težavami v duševnem zdravju.«*).

Nekatere so za opis sebe uporabile različne besedne zveze, od samostalnikov do pridevnikov (B3: *»Vse življenje sem tudi perfekcionista, odgovorna, poštena in socialna. Na zadnje tri sem*

bila včasih ponosna, saj so bile to vrednote, danes so moteče in so mi v breme.«, B4: *»Sem hči, sestra in vnukinja.*«).

2. BRALNE NAVADE

Žanr literature, ki jo intervjuvanke po navadi berejo, je raznolik (B1: *»Po navadi najraje prebiram kakšne ljubezenske romane in kriminalke.*«, B2: *»Po navadi berem kriminalke, zgodovinske romane, resnične zgodbe in knjige za samopomoč.*«, B3: *»Pričela sem s potopisnimi in s psihološko problematiko, sploh ko je bila hčerka najstnica. Trenutno berem mistične in duhovne pa tudi zgodovinske stvari. Najraje pa posegam po resničnih zgodbah in izpovedih.*«, B4: *»Najraje knjige po resničnih dogodkih, detektivske in pustolovske.*«, B5: *»Največkrat gre za lahkotne knjige, šund romane ...*«, B6: *»Največkrat posegam po strokovni literaturi, iz mojega področja ...*«, *»... posebej avtobiografije s področja različnih zasvojenosti.*«, *»... rada prebiram osebne izkušnje ljudi...*«, *»... kakšen lahkoten roman*«).

Kljub temu da večina avtobiografij oz. življenjskih zgodb ne bere redno, bomo v nadaljevanju videli, da poznajo in so prebrale kar nekaj tovrstne literature.

3. MNENJE O PREBRANEM IN VPLIV PREBRANEGA

Rezultate bom predstavila za vsako intervjuvanko posebej, in sicer bom povezala več vprašanj, ki se nanašajo na določeno življenjsko zgodbo oz. avtobiografijo.

B1: Intervjuvanka se ne spomni točnega naslova knjige, ve pa, da gre za avtobiografijo slovenske avtorice, kjer opisuje dogajanje v družini (B1: *»Po pravici povedano se ne spomnim naslova,...*« ... *»Je pa avtobiografija slovenske avtorice, v kateri opisuje življenje sebe, njene sestre in matere pod vplivom nasilnega očeta.*«). Knjiga je nanjo naredila vtis, saj opisuje dogajanje, ki ji je poznano iz njene družine (B1: *»Knjiga je name naredila vtis, ker sem tudi sama živela v nasilni družini in sem videla, kako podobno situacijo doživljajo vse družine, v katerih je prisotno nasilje. Čeprav je res, da je bilo nasilje v tej družini veliko večje kot v moji.*«). Knjigo je prebrala še kot študentka v okviru študijskih obveznosti. Knjiga govori o družinskem nasilju (B1: *»Knjiga govori o družini (dve hčerki in mati), ki so bili deležni neprestanega fizičnega in psihičnega nasilja iz strani očeta. Govori tudi o tem kako so se odstranili od njega in zaživel naprej.*«). Sama se je našla v več delih knjige, saj ima podobne izkušnje iz svojega življenja (B1: *»Razumem njihov strah in stisko, saj sem določeno obdobje odraščala v družini kjer je bilo prisotno nasilje.*«). Knjiga ji je ob branju

vzbudila občutja iz preteklosti, kljub temu pa meni, da ji knjiga ni pomagala (B1: *»V času ko sem prebiral to knjigo sem bila že izven nasilja, tako da mi ni bila ravno v kakšno pomoč. V bistvu je prej prebudila jezo v meni, no, jezo in žalost, ko sem se spomnila na očeta.«*). Knjigo bi priporočila tistim, ki povzročajo nasilje.

B2: intervjuvanka navaja, da je največji vtis na njo naredila knjiga Na tesnobi avtorice Damjane Bakarič (B2: *»... mi je pa knjiga z naslovom Na tesnobi od Damjane Bakarič dala misliti.«*). Po branju knjige je namreč ugotovila, da ni sama v svojih težavah in da tudi za njene težave obstaja rešitev (B2: *»Ko sem prebrala to knjigo sem začutila, da se tesnoba in panični napadi lahko pojavijo pri vseh ljudeh, da je takih ljudi veliko in predvsem, da nisem sama in edina v tem. V knjigi so bile tudi kratke življenjske zgodbe ljudi, ki so se tesnobe rešili, kar mi je dalo upanje in motivacijo.«*). Za to knjigo se je odločila, ker je vedela, da ima avtorica podobne težave kot ona sama in je želela izvedeti, kaj je o tem napisala (B2: *»Za knjigo sem se odločila zato, ker sem imela podobna občutja kot jih opisuje pisateljica in me je zanimalo kaj piše – čutila sem, da jo moram prebrati...«*). Pritegnilo jo je tudi to, da gre za slovensko avtorico (B2: *»... zato, ker je šlo za slovensko knjigo, slovensko avtorico, saj sem se tako lahko še toliko bolj poistovetila.«*). Knjiga govori o avtoričinem življenju, spopadanju s paničnimi napadi, izgorelostjo ter tesnobo, vključene pa so tudi zgodbe drugih ljudi (B2: *»... govori o svojem življenju in o tem, kako je psihično izgorela ter kako jo je to pripeljalo do paničnih napadov in tesnobe. Opisuje, kako je to potekalo in kaj se ji je dogajalo, na koncu pa napiše, kako si je pomagala in svetuje bralcem s podobnimi občutji. V knjigi so vmes zbrane tudi kratke zgodbe drugih ljudi, ki so imeli podobno izkušnjo.«*). V nekaterih občutjih avtorice se je našla tudi sama, saj jih je doživela. Knjiga ji je pomagala predvsem zato, ker se je odločila bolj posvetiti iskanju rešitve za svoje težave in ker ji je dala upanje, da je rešitev mogoča (B2: *»Pomagala mi je v smislu, da sem začela intenzivneje razmišljati o tem in predvsem, da sem dobila motivacijo, da je mogoče, da se tesnobe znebiš in še bolj sem bila odločena, da temu naredim konec in da stopim v akcijo. Počutila sem se zelo pomirjeno, odločno in motivirano.«*). Knjigo bi priporočila vsem, posebej pa s tistim, ki se soočajo s podobnimi težavami (B2: *»... vsekakor pa tistim, ki se soočajo z občutki tesnobe in panike, čeprav, ali se dandanes, žal, ne soočamo s tem že prav vsi?«*).

B3: Intervjuvanka je navedla dva naslova knjig, ki sta na njo naredili največji vtis (B3: *»... in sicer Divja od Chery Strayed.« ... »Na tesnobi Damjane Bakarič...«*). Pri prvi jo je prevzel glavni lik, ki ji predstavlja vir poguma (B3: *»Pri Divji me je čisto prevzela zavzetost*

tega mladega dekleta, ki hoče ven iz ujetosti svojega življenja, ki hoče na zahteven način priti do smisla svoje prihodnosti.. Za dosego cilja si izbere težko preizkušnjo, za katero je imela veliko poguma in volje. Njen pogum me je iz poglavja v poglavje presenečal, in ko sem sebe vprašala, ali bi bila sposobna kaj takega narediti, je bil moj odgovor odločno ne.»), pri drugi pa ji je bilo všeč, kako avtorica pokaže o tem, da se težave s tesnobo lahko zgodijo vsakemu (B3: *»Pri »tesnobi« se mi pa zdi, da sem skozi zgodbo spoznala, da se tudi ljudje, ki delajo v medijih srečujejo s svojimi bojaznimi in tesnobami in nam na ta način odkrila nov pogled na medijsko izpostavljene ljudi, seveda tudi na vse ostale. Presenetila me je, da se je lahko tako iskreno izpovedala tako na TV kot v svoji knjigi in s tem razbila mit, da se to dogaja samo nekaterim in da so to psihično moteni ljudje.»*). Obe knjigi je prebrala po predlog drugih (B3: *»Za knjigo Divja sem se odločila na podlagi predavanja gospe, ki je prehodila pot Camino in omenila tudi to pot – na predavanju v knjižnici, knjigo Na tesnobi pa na podlagi pogovornega večera na TV z avtorico.»*) Prva knjiga govori o popotovanju ženske, ki se po smrti mame, ločitvi ter zasvojenosti odloči podati na pot skozi puščavo, gore in gozdove. Sreča se z neizprosnimi življenjskimi situacijami: srečanje z divjimi živalmi, snežni zameti, nadlegovanje pohodnikov, a pot uspešno prehodi ter najde sebe. Intervjuvanka se je v knjigi našla, ker ima že nekaj časa podoben občutek kot glavna junakinja, a po njenem mnenju premalo poguma (B3: *»Že kar nekaj časa se tudi sama čutim ujeta v svojem življenju, da se velikokrat nisem pravilno odločila. Rada bi imela tudi sama tak pogum, a ga žal nimam. Šla bi na pot, da bi našla samo sebe, nekaj časa sem upala, da mi bo uspelo, a trenutno zaradi zdravja sem obupala.»*). Druga knjiga govori o novinarki, ki zaradi preobilice dela trpi za izgorelostjo in tesnobo. Zato pusti službo in se posveti zdravljenju, v tistem času pa se tudi loči in sama vzgaja majhno hči. Avtorica prikaže koliko ljudem v njeni okolici se dogajajo podobne stvari a nihče ne spregovori o tem. Intervjuvanka se je v knjigi našla predvsem v podobnih občutjih in doživljanjih, kot jih opisuje avtorica (B3: *»Pri tesnobi pa mi je avtorica s svojo odkritostjo, s tem, ko me je spustila v svoj svet tesnobe in panike, odprla oči, da se je podobno dogajalo že moji pokojni mami in tudi meni. Šele ob branju knjige sem doumela, kaj pomeni diagnoza rahla aksioznost, katero imam navedeno na izvidu ob rednem sistematskem pregledu pri psihologu. Zavedla sem se, kaj pomeni stiskanje v prsih in panika, ko se nečesa bojim, ko me je strah, da ne bom zmogla.»*). Knjiga ji je pomagala pri spopadanju z anksioznostjo (B3: *»Hvala avtorici, da mi je s svojo resnico pomagala, da sem ugotovila, kaj moram narediti, kako se lahko spopadem z mojo tesnobo in ji ne dovolim, da mi uniči življenje. Spoznala sem tudi, da je tesnobe veliko okoli mene, samo prepoznati jo je treba.» ... »Knjiga Na tesnobi me je soočila z mojo težavo, za*

katero nisem vedela, da je to to, in skozi branje knjige sem se odločila, da se udeležim predavanja o tesnobi. Predavanje v obliki delavnice, na kateri nas je bilo 15 oseb, mi je zelo koristilo. Sedaj se sama lahko uspešno spopadem s to nadlogo.»). Knjigi bi priporočila predvsem mladim (B3: *»Obe knjigi bi priporočila v prvi vrsti mladim ...« ... »... Divja, da se preizkusijo in najdejo sebe.« ... »Na tesnobi pa, da ugotovijo, ali se jim je to že kdaj zgodilo in če se jim bo, da bodo vedeli, kaj to je in kako ravnati. Na tesnobi priporočam tudi vsem ostalim, da bodo vedeli, da je tesnoba del vsakdanjega življenja in da se to res dogaja, vsem generacijam.«*).

B4: Intervjuvanka je za knjigo, ki je na njo naredila največji vtis, izbrala knjigo z naslovom Nihče avtorja Mehmedalija Alića. Knjiga je naredila vtis, ker govori o hudih dogodkih, ki jih je doživel avtor (B4: *»... ker govori o človeku, ki se je soočil z vsemi hudimi zločini druge polovice 20. stoletja na naših tleh. S povojnimi poboji v Hudi jami, z izbrisanostjo, z genocidom v Srebrenici. Z nečloveškostjo, zlorabami, manipulacijo in nasiljem, s teptanjem slehernih etičnih načel, človekovih pravic in dostojanstva, s čistim zlom, ...«*). Za knjigo se je odločila po priporočilu (B4: *»Priporočilo od prijateljice, ker knjiga spremeni res pogled na svet in razjasni določene pojave v sedanjosti.«*). Sama se v vsebini ni našla, lahko pa takratne dogodke primerja z današnjimi (B2: *»... vidim pa, da smo ljudje še vedno hlapci, podrejeni višjemu vodstvu, a tokrat v primerjavi z zgodovino v kapitalističnem svetu.«*). Ne glede na to ji je knjiga vseeno pomagala (B4: *»... so mi nekatere zgodovinske zadeve bolj jasne in lahko razumem travmo ljudi, ki so doživeli podobne stvari kot avtor.«*). Knjigo bi priporočila tistim, ki se soočajo s podobnimi stiskami kot avtor (B4: *» ... vsem, ki so preživeli 2. svetovno vojno ali kakršno koli izkušnjo vezano na teme knjige.«*).

B5: Knjiga, ki je na intervjuvanko naredila vtis, je Rožnikov biser avtorice Palmire Melihen Korenčan. Knjiga jo je pritegnila zaradi tematike, ki se nanaša na socialno delo ter ker gre za osebno pripoved. Knjiga govori o odvisnosti od alkohola, rešitvah in posledicah, ki jih to prinese (B5: *»Opisuje izkušnjo odvisnosti od alkohola in ne nazadnje tudi premagovanje le-te. Pokaže, kako je lahko odvisnost posledica nasilja v družini in način spopadanja z družinskim nasiljem. Glavna protagonistka skozi zgodbo prikaže, kaj jo je pripeljalo do odvisnosti od alkohola, kaj je botrovalo temu, da se je odločila za zdravljenje odvisnosti in njena pot premagovanje le-te.«*). Intervjuvanka se v knjigi najde predvsem zaradi podobnih čustvenih doživetij ter izkušenj (B5: *»Knjiga 'pritisne' na določene čustvene sprožilce v mojem telesu. Tudi sama sem imela izkušnjo družinskega nasilja in odvisnosti od alkohola,*

sedaj, kot mama, pa se lahko povežem z glavno protagonistko v vlogi matere in čustvi, ki jih kot mama doživljam.«). Poleg tega pa se je našla tudi kot socialna delavka (B5: *»... sem se v knjigi našla tudi kot socialna delavka, saj sem dobila vpogled v področje nasilja v družini in odvisnosti; zgodba mi je pokazala, kakšne stiske lahko doživljajo žrtve nasilja, kje so možni koraki podpore in pomoči.«*), ravno ta knjiga pa ji je pomagala med študijem socialnega dela (B5: *»Da, knjiga mi je zagotovo pomagala, saj sem odkrila področje dela, ki me zelo zanima in o katerem sem se naučila zelo veliko.« »Ta tema je bila tudi glavni del diplomskega dela.«*). Knjigo bi priporočila vsakomur.

B6: Intervjuvanka ni želela izpostaviti določene knjige, ki je nanjo naredila vtis, saj je ogromno knjig, ki naredijo vtis na njo na različnih področjih življenja (B6: *»Težko se opredelim katera, ker me je vsaka na svoj način notranje nagovorila in me globlje popeljala v svet doživljanja posameznika in njegove družine.«*). Knjige izbira po priporočilu ter glede na novosti, na tem področju. V vsebinah se najde predvsem v povezavi s svojim poklicem (B6: *»Glede na to, da je moje področje delovanja psihoterapija in svetovanje, sem se lahko poistovetila z mnogimi notranjimi stiskami, s katerimi so spopadali različni avtorji, hkrati pa sem lahko pogosto lažje in bolj celostno razumela svoje kliente.«*). Intervjuvanka meni, da ji knjiga vedno pomaga (B6: *»V vsaki najdem sporočilo, ki me notranje nagovori, oziroma mi ravno v pravem trenutku prinese sporočilo, ki ga takrat potrebujem.«*). Knjigo bi priporočila vsakomur, ki bi ga knjiga lahko nagovorila.

Vsak intervjuvanka navaja drugo avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo, ki je nanjo naredila vtis, le ena knjiga je omenjena dvakrat, in sicer Na tesnobi avtorice Damjane Bakarič. Knjige naredijo vtis predvsem takrat, ko se bralec lahko poistoveti z izkušnjo avtorja, bodisi sam doživlja podobno izkušnjo, pozna ljudi, ki doživljajo podobno izkušnjo, ali pa gre za tako hudo izkušnjo, s katero se vsakodnevno le redko sreča. Na podlagi tega ter na podlagi priporočil drugi se tudi odločajo o branju tovrstne literature. V vsebini se bralke najdejo predvsem v podobnih izkušnjah, kot jih ima avtor, oz. v izkušnjah avtorja, ki jih lahko interpretirajo glede na njihovo življenje. Tovrstna literatura bralcu pomaga bodisi z nizanjem nekih rešitev za njegovo stisko ali na način informiranja. Tovrstna literatura je lahko priporočilo za vse, še posebno pa tiste, ki doživljajo podobne izkušnje, kot so v knjigi opisane.

Vse intervjuvanke poznajo še kar nekaj knjig s podobno tematiko (B1: »Prebrala sem jih že par, ampak sem zelo slaba z naslovi.«, B2: »Zelo me je prevzela tudi knjiga z naslovom *V pekel in nazaj*, ki je izpoved ženske, ki se je s sinom pridružila Islamski državi in govori o tem kako je do tega sploh prišlo, kaj se je dogajalo, ko je bila tam, in kako zelo težko sta s sinom prišla nazaj. Pretresljiva izpoved z na srečo dobrim koncem,...«, B3: »Še veliko knjig ...«, B4: »Ja, avtobiografija Hitlerjevi pozabljeni otroci, *Moje življenje v Lebensbornu* od Ingrid von Oelhafen in Tim Tate.«, B5: »Puščavsko rožo najbrž poznate (op. avtrica je Waris Dirie), potem *Dnevnik Zlate Filipovič* (op. naslov je *Zlatin dnevnik*), potem Margaret Clark – Na novi poti, pa že prej omenjeni Rožnikov biser, zanimiva pa mi je bila tudi *Sužnja* (op. Damien Lewis, Nazer Mende: *Sužnja : resnična zgodba o izgubljenem otroštvu in boju za preživetje*).«).

Dve intervjuvanki bi posegli tako po literaturi osebe z izkušnjo kot po literaturi strokovnjaka (B1: »Oseba z izkušnjo ima izkušnjo v sebi in se je iz nje tudi nekaj naučila, strokovnjak pa se ukvarja z ljudmi, ki imajo izkušnjo, vendar je pri tem objektivni. Z osebo, ki ima podobno izkušnjo, se lahko prej poistovetiš, se mi pa zdi, da je za pomoč treba poslušati tudi strokovnjaka, ki ni čustveno vpleten v tvoj problem.«, B6: »Oseba z izkušnjo ima izkušnjo v sebi in se je iz nje tudi nekaj naučila, strokovnjak pa se ukvarja z ljudmi, ki imajo izkušnjo, vendar je pri tem objektivni. Z osebo, ki ima podobno izkušnjo, se lahko prej poistovetiš, vendar pa se mi zdi, da je za pomoč treba poslušati tudi strokovnjaka, ki ni čustveno vpleten v tvoj problem.«), ostale pa bi raje posegle po literaturi, ki jo je napisala oseba z izkušnjo (B2: »... raje posegla po knjigi, ki jo je napisala oseba z izkušnjo, saj bi se lahko bolj poistovetila in zgodba bi imela neko osebno noto.«, B3: »Teorija je eno, praksa drugo, resnično. Samo tisto, kar sam doživim, res lahko opišeš in brez olepševanja prikažeš bralcu.«, B4: »... ker se mi zdi bolj verodostojna.«, B5: »... ker gre za eksperte iz svojega življenja, ker edini zmorejo in znajo ubesediti svojo življenjsko zgodbo, ki bo ubesedila vsa njihova doživetja in čustvovanja v popolnosti.«).

Večina bi torej posegla raje po literaturi osebe z izkušnjo, prav zaradi edinstvenega pripovedovanja, ki je lasten samo tistim, z osebno izkušnjo. Kljub temu pa nekateri radi preberejo tudi o po navadi bolj objektivnem videnju stvari, kot jih večinoma predstavljajo strokovnjaki.

Vse intervjuvanke se strinjajo, da bodo tudi v prihodnosti posegale po tovrstni literaturi (B2: *»... na mojem seznamu knjig je še kar nekaj takšnih, ki čakajo, da jih preberem.«*, B6: *»Vedno. Celo življenje ... Upam, da do konca svojih dni ... Brez knjig, brez pridobivanja novih, svežih informacij sem kot mrlič.«*).

Vseh šest intervjuvank se strinja, da skozi branje avtobiografij oz. življenjskih zgodb bralec reflektira svoje pretekle izkušnje, dobi nov pogled na svojo preteklost ter novo znanje za prihodnost (B1: *»Bralec se lahko veliko nauči iz takih življenjskih zgodb. Pomembno pa je tudi to, da bralec občuti, da ni sam v določeni zadevi. Pomeni, da če je nekdo žrtev nečesa in prebere življenjsko zgodbo o drugi osebi, ki se spopada s podobnimi težavami, je lahko tudi zavedanje, da te nekdo razume, da se nekomu dogaja isto ,zelo pomembno.«*, B2: *»Bralec v določenih zgodbah dobi drugačen pogled na določeno stvar, gleda z drugega vidika in razume drugače, kar mu lahko pomaga pri samo refleksiji in koristi v nadaljnjem življenju v takšnih in drugačnih situacijah.«*, B3: *»... včasih rabimo samo t. i. piko na i, da lahko povežemo pretekle dogodke, si jih razložimo in povežemo z našo prihodnostjo.«*, B6: *»Refleksija preteklih izkušenj posameznika notranje poveže in okrepi. Prihajamo v stik s samim seboj, s svojimi občutki in doživljanji. Lahko se nam odpre možnost prepoznavanja zastrupljenih odnosov, ki smo ga spremljali ali doživljali skozi življenje, spoznavamo krivice, ki so se nam dogajale, in se lažje zavedamo svojih potreb in želja, za katere smo bili prikrajšan in ki nam vsekakor pripadajo.«*).

Vse te odgovore lahko dobro povežemo z vprašanjem, ali jim je prebrana literatura kakorkoli pomagala. Kot so povedala intervjuvanke, jim je bilo prebrano v pomoč bodisi pri iskanju rešitev za svoje stiske ali pa vir novega znanja in informacij, izpostavijo pa tudi, da bralec svojo izkušnjo lahko vidi z drugačnega zornega kota, jo skozi branje začne doživljati na drugačen način. Treba je dodati tudi, da s prebiranjem tovrstne literature bralec vidi, da ni sam v svojih izkušnjah, ampak da se podobne stvari dogajajo tudi drugim, da tudi drugi iščejo rešitev za svoje stiske.

Tri moje intervjuvanke so po izobrazbi socialne delavke, zato sem jim zastavila dodatna vprašanja v povezavi s socialnim delom. Vse tri so soglasne, da jim je branje tovrstne literature večkrat pomagalo pri njihovem delu z uporabniki (B4: *»Pomagalo na način, da sem vedela, kako postaviti vprašanje, da bi dobila odgovor, ki ga iščem, brez da bi posegala preveč globoko.«*, B5: *»Skozi prebrano sem lahko spoznala izkušnjo uporabnice, dobila sem*

znanje o nasilju v družini, o krogu nasilja, o tem, kakšni so razlogi za ostajanje v nasilnem odnosu, kaj so vzroki za razvijanje odvisnosti, take in drugačne.«, B6: *»Ves čas mi koristi pri mojem profesionalnem delu in mi razširja obzorje razumevanja svojih uporabnikov in klientov.«*). S terapevtskim pisanjem in biblioterapijo se nobena od njih še ni srečala, le dva poročata, da sta se srečali z znanjem o pozitivnih učinkih pripovedovanja zgodb. Vse tri intervjuvanke se strinjajo, da lahko avtobiografije oz. življenjske zgodbe oseb z izkušnjo zelo koristijo socialnim delavcem (B6: *»Seveda koristijo, saj nas popeljejo v svet ljudi, ki so imeli morda podobno izkušnjo stisk in boleče preteklosti kot mi sami.«*).

Iz odgovorov lahko torej razberemo, da večina socialnih delavcev ne pozna oziroma nima znanja o terapevtskem pisanju in biblioterapiji. Se pa večina zaveda koristnosti tako branja kot pisanja avtobiografij oz. življenjskih zgodb. Prav tako se zavedajo koristnosti branja avtobiografij za socialne delavce, saj na ta način lažje razumejo uporabnika in lažje z njim iščejo rešitve.

4 RAZPRAVA

Kot pišem že na začetku magistrskega dela, so zgodbe pomemben del našega življenja. Kot pravi Vera Grebenc (2011), je človeški obstoj urejen na način zgodb, saj se človeško življenje predstavlja kot živa zgodba. V vsakdanjem življenju glede na določene vloge, ki jih v različnih situacijah igramo, sestavljamo različne zgodbe o sebi. Zatorej ima vsak človek več zgodb o sebi, glede na situacijo pa se odloča, katero bo delil z okolico. Kot vidimo, nas zgodbe, naše ali pa zgodbe ljudi okoli nas ves čas obdajajo. Zgodbe so lahko zgodbe o uspehu ali o stiski, to pa je ponovno odvisno od situacije, v kateri zgodbo pripovedujemo. Žal v socialnem delu večinoma slišimo, oziroma, kot bi rekel Vito Flaker, želimo slišati predvsem žalostne zgodbe, zato je čas da nekatere zgodbe dobijo tudi uspešen konec oziroma nadaljevanje.

Za raziskovanje izbrane teme sem se odločila, ker sem želela preveriti, ali lahko branje in pisanje pomaga ljudem v stiski ter na kakšen način. V svojem življenju ves čas nekaj pišemo in beremo, različna besedila in sporočila so povsod v naši okolici, a nikoli ne pomislimo oziroma premalokrat pomislimo, da bi nam to bilo lahko v pomoč. Med študijem na fakulteti smo se sicer ukvarjali s pozitivnimi učinki in pomenom pripovedovanja zgodb, vendar se nismo dotaknili, kako lahko pisanje in branje vplivata na premagovanje stiske.

To temo sem želela raziskati z dveh strani, s strani tistih, ki o svojih težkih izkušnjah pišejo, ter tistih, ki tovrstna besedila berejo. Zanimalo me je, zakaj se tega sploh lotijo, kakšen učinek ima to na njih ter kakšne so dolgoročne posledice. Najprej sem se posvetila skupini avtoric. Le-te sem izbrala naključno, seveda pa sem bila odvisna tudi od tega, ali bodo sploh želele sodelovati v moji raziskavi. Presenečena sem bila nad odzivom ter pripravljenostjo za pomoč v trenutku, saj ni nobena izrazila potrebe, da ji na primer vnaprej pošljem vprašanja in podobno. Razlog za to vidim predvsem v tem, da sem jih spraševala po njihovih osebnih izkušnjah, na pripoved o tem pa se po navadi ni treba pripravljati.

Ko sem jih prosila, naj povedo nekaj o sebi, me je presenetilo to, da se v opisu sebe nobena ni izrekla za pisateljico. Razlog vidim v tem, da imajo ljudje za pisatelja nekoga, ki napiše več knjig, medtem ko so moje intervjuvanke napisale le po eno. Prav tako mi je bilo zanimivo, da se nobena ni predstavila skozi svojo izkušnjo, na primer depresije, anoreksije, starševstva, kar je velikokrat značilnost začetka zgodb v socialnem delu. Mojca Urek (2005)

piše, da so zgodbe v socialnem delu po večini »žalostne zgodbe«, s katerimi uporabniki opravičujejo, upravičujejo ter utemeljujejo svojo vlogo, status itd. Značilno je, da imajo tovrstne zgodbe že pripravljene. A če ljudem pustimo, da se predstavijo, bodo povedali več o tem, kaj jih zanima, kaj imajo radi, na kaj so ponosni, kdo so ljudje, ki so jim blizu, ter kakšni so njihovi načrti za prihodnost. Prikaz tega so ravno odgovori intervjuvank. Dobile so priložnost, da se predstavijo čisto po svoji želji, ne glede na to, da so vedele, da se bodo kasneje vprašanja nanašala tudi na njihove izkušnje stiske, in to so izkoristile, da se predstavijo s hobiji, stvarmi, ki jih zanimajo in jih imajo rade.

Sam potek pisanja je od avtorja do avtorja različen. Ideja za pisanje lahko nastane nenadoma, ali pa je plod dolgotrajnega razmišljanja. Po mojem mnenju je to odvisno predvsem od želje in potrebe povedati svojo zgodbo oziroma narediti zaključek določenega obdobja v življenju. Nekateri se za knjigo odločijo po daljšem pisanju dnevniških zapisov. Tovrsten način pisanja uporablja vse več ljudi v stiski, saj pisanje dnevnika zagotavlja kontinuiteto v življenju, leta pa je ljudem v stiski zelo pomembna. Po odločitvi praviloma pisanje steče hitro, saj preteklost kar sili na plano. S spominjanjem najzgodnejših trenutkov ter najtežjih izkušenj, nam v spomin pricurljajo tudi dogodki, občutja ter izkušnje, na katere smo že pozabili oziroma se jih nismo zavedali. Tako bi lahko pisanje avtobiografije osebe z izkušnjo stiske lahko primerjali z učinkom snežne kepe. Bass in Davis pravita, da moramo, ko se lotimo pisanja, pustiti toku zavesti, da nas vodi, in se ne obremenjevati s tem, kaj napišemo in kako. (Bass in Davis, 1998). Tako bodo na papir prelite najbolj iskrene misli, občutja in doživljanja.

Na odločitev za pisanje lahko vplivajo tudi tretje osebe, npr. družinski člani ter različni strokovnjaki. Žal menim, da premalo strokovnjakov z uporabniki dela na tak način. Eni od terapevtk, ki so metodo terapevtskega pisanja uporabljale, sta že omenjeni Ellen Bass in Laure Daviss. Kot piše Mojca Urek (2005), sta vodili literarne delavnice, na katerih so udeleženske spontano začele pisati o svojih izkušnjah. Izkazalo se je, da ima pisanje terapevtske učinke. Strokovnjaki lahko torej s pobudo oziroma predlogom uporabniku vplivajo na njegovo doživljanje stiske oziroma premagovanje le-te. Vsekakor pa je končna odločitev za pisanje vedno na strani uporabnika.

Med pisanjem se lahko v avtorju porajajo različna čustva, tako negativna kot pozitivna. Kot poročajo intervjuvanke, so ob pisanju uživale, a boleča preteklost je vseeno prebudila tudi

negativna občutja. Pri pisanju se vrneš v preteklost, v najgloblje spomine, in ponovno podoživiš pretekle dogodke. Tudi Renata Ažman je pisala o tem, da ji je pisanje pomagalo urediti podstrešje, popredalčkati stvari ter ji omogočilo, da pove, kaj čuti (Vaupotič, 2012).

V predgovoru knjige *Izpišimo bolečino* Renata Ažman piše: »Ko sem pisala, sem čutila strašno bolečino, prihajala sem v stik z najstrašnejšimi potlačenimi občutki ponižanja in sramote; incest je šel na papir« (2014, 9). Pa vendar: »Pisanje mi je vedno predstavljalo nekaj dragocenega, nekaj mojega, nekaj svetega. Začela sem se zavedati terapevtskih dimenzij tega meni tako ljubega početja« (Ažman 2009b, 84).

Vse to so doživele moje intervjuvanke. Kljub temu da s pisanjem ponovno vstopimo v boleča obdobja življenja, potegnemo na plano težke izkušnje in moramo ponovno podoživeti grozote, se na ta način tudi čistimo. Na vse te bolečine in grozote lahko pogledamo iz neke distance, jih vidimo v drugačni luči ter jih doživljamo na drugačen način, kar spremeni tudi naš pogled na celotno preteklo izkušnjo. Zaradi vsega tega lahko torej rečemo, da je pisanje način okrevanja, ker nam pomaga do drugačnega uvida, sprejemanja ter zaključka. Tako lahko potrdim mojo tezo št. 2, da skozi pisanje avtobiografije avtorji z izkušnjo osebne stiske organizirajo pretekle dogodke, osmislijo izkušnje in dobijo nov pogled na preteklost.

Nekateri se med pisanjem odločijo svoje delo deliti z drugimi, predvsem bližnjimi ali strokovnjaki, s katerimi delajo, nekaterim pa se zdi pisanje tako intimna izkušnja, da jo želijo ohraniti le zase. Menim, da je odločitev odvisna od same izkušnje ter o tem, koliko ljudje vedo o posameznikovi stiski. Če posameznik oziroma družina stisko skrivata, je piscu težko deliti napisano že med pisanjem, saj je lahko del besedil samostojno razumljen popolnoma drugače, kot če je vpet v celoto, kot je knjiga. Renata Ažman (2009a) sicer piše o tem, da je druga faza delavnice terapevtskega pisanja komunikacija s pomembnimi drugimi. Le-ta je pomembna zaradi naše umeščenosti v socialno mrežo ter odziva, ki ga dobimo o nas samih. Če želimo, da nas ljudje sprejmejo, nas morajo spoznati, spoznajo pa nas lahko tudi skozi to da jim damo v branje našo zgodbo. Kljub temu je delitev zgodbe z drugimi odvisna od same stigme, ki jo posameznik doživlja, od sprejemanja okolice ter razumevanja same stiske posameznika.

Vse tri intervjuvanke poročajo, da so doživele pozitivne odzive na svojo knjigo. Podatek me je malo presenetil, predvsem zato, ker so ljudje s podobnimi stiskami v naši družbi večinoma

stigmatizirani. Po drugi strani pa je s porastom tovrstnih knjig in očitno tudi bralcev tovrstne literature tudi manj stigmatiziranja. Pred kratkim je izšla knjiga Na tesnobi avtorice Damjane Bakarič, ki jo omenjata tudi dve intervjuvanki. Knjiga je doživela neverjeten uspeh v prodajnosti. Sklepam, da se vse več ljudi najde v teh besedilih in da si ljudje želijo slišati zgodbe ljudi z izkušnjo. Renata Ažman (2009a) piše da, je tretja faza delavnice terapevtskega pisanja prav komunikacija z javnostjo, ki je koristna tako za avtorja, ki se od zgodbe lahko distancira, pa tudi za bralca, ki uvidi, da ni edini s tovrstno izkušnjo. Ta faza je pomembna tudi z vidika osveščanja družbe o določeni težavi ali bolezni, saj sproža, da se o teh temah govori in na ta način se stigma zmanjšuje. Odziv okolice je lahko za pisce pomemben in zelo koristen. »Nisi kriva«, so rekli moji prijatelji, ko so prebrali zgodbo. »Nisem kriva,« sem sklenila tudi jaz, hvala bogu,« piše Renata Ažman. »Sprejeli so me, mene in zgodbo, in takrat mi je odleglo za vsa leta nazaj,« doda (2014, 9–10). Tovrstne besede piscem lahko veliko pomenijo in jim pomagajo pri samem okrevanju, saj včasih potrebujejo potrditev družbe, da niso krivi, da niso edini in da jih sprejema takšne, kot so.

Odziv okolice je seveda odvisen tudi od tega, kako in koliko se avtor in založba potrudita, da za knjigo izve širša javnost. Dve intervjuvanki sta se odločili za sodelovanje z založbama in njuna knjiga je bila predstavljena tako po različnih knjižnicah kot tudi v medijih, medtem ko je ena intervjuvanka knjigo izdala v samozaložbi ter manj truda posvetila sami predstavitvi knjige. Ali je zaradi tega knjiga dejansko manj poznana, težko rečem, se pa strinjam z avtorico, ki meni, da če bo nekdo iskal knjige na to temo, jo bo zagotovo našel.

Vsaka intervjuvanka ima torej drugačno zgodbo od ostalih. Njihove knjige govorijo o boju z depresijo, boju z anoreksijo ter sprejemanju dejstva, da so starši otroka s posebnimi potrebami. Ena od intervjuvank ima tudi izkušnjo bolnišničnega zdravljenja, medtem ko mu je druga le za las ušla. Vse tri so vsebino opisovale z besedami, kot sta potovanje in proces, ena pa je uporabila besedo premagovanje, ki me asociira na boj. Gre predvsem za procese rasti, potovanje skozi težke izkušnje ter boju z boleznijo. V tem vidim predvsem priložnost strokovnjakov, da izkušnjo uporabnika vidijo kot dlje trajajočo in ne osredotočeno le na posamezni dogodek. V knjigah tako lahko beremo, kakšno je bilo življenje avtoric prej, kako so se soočale s pojavom bolezni, kako je bilo v najhujših trenutkih, kako so iskale rešitve in podobno. Predstavljena je torej celotna kronologija, kar je odličen vir podatkov za tiste, ki se s tovrstnimi uporabniki srečajo. Zato avtorice svojo knjigo priporočajo tudi strokovnjakom.

Vesna Švab o knjigi *Izpišimo bolečino*, ki je zbirka osebnih zgodb ljudi z izkušnjo, pravi: »Knjiga je pomembna za »streznjenje« stroke, je pričevanje, ki lahko pomaga, omejite neznosno lahkost diagnosticiranja in predpisovanja zdravil ter površnih psihoterapevtskih ukrepov. Ko poskušamo pomagati trpečim, je treba razumeti tudi ozadje, zgodbo, ki je vplivala na pojav simptomov. Šele takrat je mogoče marsikatero trpljenje olajšati z besedo, pozornostjo in spoštljivim odnosom« (2014, 7–8). Ravno z razumevanjem ozadja se lahko socialni delavci bolj približamo uporabniku, lažje z njim sodelujemo in ga razumemo. V delovnih odnosih z uporabniki tako ne smemo biti osredotočeni le na problem oziroma čas stiske, ampak tudi na dogajanje pred in po tem.

Strinjam se z intervjuvankami, da je tovrstne literature kljub vsem pozitivnim učinkom premalo, predvsem slovenskih avtorjev. Razloge za to vidim na več področjih. Prvi je vsekakor ta, da so ljudje z različnimi stiskami, v Sloveniji še vedno po večini stigmatizirani, potisnjeni na rob ali zaprti v različnih institucijah. Le malo jih ima možnost sploh spregovoriti o svojih izkušnjah, kaj šele o tem napisati knjigo, nekateri pa svojo stisko skrivajo tudi pred okolico. Drug razlog vidi v tem, da so različni strokovnjaki, tudi socialni delavci, ki prihajajo v stik z ljudmi v stiski, premalo ozaveščeni o tem, kako koristno je lahko pisanje. Tretji razlog pa so seveda finance, saj si lahko le redko kdo lahko privošči izdajo knjige brez pomoči urednikov in založb oziroma sponzorjev.

Eden ključnih podatkov v raziskavi pa je vsekakor ta, da je tovrstno pisanje zelo pozitivno, saj omogoča pogled vase, v preteklost in prihodnost pa tudi zaključek določenega obdobja v življenju. Ena od intervjuvank pravi, da je šele po napisani knjigi začela živeti polno in srečno življenje. O samih pozitivnih vidikih pisanja govori tudi veliko avtorjev. Renata Ažman meni, da ji je pisanje pomagalo organizirati življenje, deliti svoje občutke. »Ugotovila sem, da mi pisanje pomaga zlepi razpršene delčke življenja ter da mi prinaša neke vrste olajšanje, če o svojih občutkih pišem.« »Pomaga nam vzpostaviti dialog s samim seboj in z drugimi, posebno tedaj, ko nimamo ob sebi nikogar, ki bi nas utegnil razumeti« (Ažman 2009a, 1).

Vse to potrjuje moja tezo, da pisanje avtobiografije pozitivno vpliva na posameznika z izkušnjo osebne stiske. Poleg že omenjenega pogleda na preteklost in na celotno izkušnjo je pisanje pozitivno tudi iz vidika prihodnosti. »Pisci zgodb so preko opisovanja svojega doživljanja dosegali napredke in kompetence, ki jih tisti, ki izkušnje bolezni in trpljenja

nismo imeli, ne bomo dosegli« (Švab 2014, 8). S pisanjem torej avtorji bogatijo sebe, se učijo novih stvari in pridobivajo nove izkušnje, kar pozitivno vpliva tudi na njihovo prihodnost.

Tako kot pri avtoricah je bila tudi skupina bralk zelo raznolika. Zanimivo pri njihovih odgovorih na prošnjo, naj povedo nekaj o sebi, mi je bilo to, da so vse povedale, kaj je njihove trenutne zaposlitve. Sklepam, da je razlog v tem, ker večino dneva preživimo na delu in se skozi vlogo, ki jo imamo na delovnem mestu, tudi kažemo svetu. Večina se je predstavila tudi skozi svoje prostočasne dejavnosti ter skozi stvari, ki jih veselijo, kar se mi zdi dosti logično, saj naši hobiji veliko povedo o nas samih. Predvsem sem bila presenečena, da jih je le malo odgovarjalo s pridevniki, kar se mi zdi, da je zelo običajen odgovor, ko nas kdo prosi, da mu povemo nekaj o sebi.

Žanri, po katerih običajno posegajo sodelujoče v moji raziskavi, so raznoliki, od ljubezenskih romanov, kriminalk, potopisnih knjig, zgodovinskih knjig, resničnih izpovedi pa vse do detektivskih, pustolovskih ter mističnih in duhovnih knjig. Le tri so odgovorile, da velikokrat berejo avtobiografije oziroma življenjske zgodbe ter resnične zgodbe. Menim, da je razlog v tem, da tovrstne literature ni toliko kot literature drugih žanrov, pa tudi med avtobiografijami težko vsak vedno najde nekaj zase. Kljub temu vse moje sogovornice poznajo tri ali več tovrstnih knjig, kar se mi zdi glede na pogostost branja veliko. Kar se tiče izbire literature, so se mi zdeli zelo zanimivi tudi odgovori na vprašanje, ali bi raje posegle po literaturi, ki jo je napisala oseba z izkušnjo ali po literaturi strokovnjaka. Le dve intervjuvanki bi posegli tako po eni kot drugi, ostale pa bi posegle le po literaturi osebe z izkušnjo. Razlog vidim predvsem v tem, da je veliko knjig, ki jih napišejo strokovnjaki, napisanih na težko razumljiv način oz. so uporabljeni različni izrazi stroke in podobno. Zanimivo pa se mi zdi, da bralci nimajo želje po tem, da bi na določeno izkušnjo pogledali tudi iz tako imenovanega objektivnega pogleda, ki ga imajo po navadi strokovnjaki. Bolj si želijo slišati dejansko izkušnjo osebe, ki je to izkušnjo doživela. Sama bi namreč posegla tako po eni kot po drugi literaturi, ker verjamem, da nam tudi strokovna literatura lahko zelo pomaga; navsezadnje lahko dve osebi o isti oziroma podobni izkušnji razmišljata in jo rešujeta zelo različno. Kot pravi Špoljar (2014), vsaka knjige deluje drugače na različne ljudi, četudi se znajdejo v istih življenjskih situacijah.

Tako so tudi naslovi, ki so jih navedle intervjuvanke, različni, dvakrat se pojavi le knjiga Na tesnobi avtorice Damjane Bakarič, o kateri sem že napisala, da je izšla pred kratkim in doživela velik uspeh. Temu dejstvu pripisujem tudi to, da sta jo navedli kar dve intervjuvanki.

Avtorica knjige Na tesnobi Damjana Bakarič o svojem delu pravi: »V knjigi opisujem, kako sem se zlomila, se soočila s svojo težavo in se slednjič lotila zdravljenja. Knjiga razbija stereotipe, da so ljudje, ki so tesnobni oziroma zaradi tesnobe potrebujejo strokovno pomoč, nori, čudaki, psihični bolniki. Iskreno, odkrito in nevsiljivo nas spusti v svoj svet in nam vzporedno razgrne še zgodbe drugih ljudi, ki imajo podobno izkušnjo – vsak od 10 pripovedovalcev, ki so v knjigi, ima svoje razloge za tesnobo, svojo prelomno točko, ko ni zmogel več, svoje okoliščine in svoj pristop k zdravljenju.« Porast anksioznosti je torej prinesel tudi večje zanimanje za branje o tej tematiki. To je lep primer tega, kako razširjenost pojava vpliva na zanimanje o njem. Ker sem knjigo sama prebrala lahko rečem, da je kljub resnim stiskam avtorice knjiga primerna za branje vseh vrst bralcev, saj se dotakne tudi čisto vsakdanjih, recimo temu »malih stisk«, ki jih doživljajo vsi ljudje. To so recimo trema, strah, neprijeten občutek, pretirana vznemirjenost in podobno. Knjiga ponuja vpogled v avtoričino soočenje s tovrstnimi stiskami in vsak bralec lahko oceni, kako bi si s tem lahko pomagal. Menim, da je ravno zato knjiga tudi tako uspešna, ker se ne dotika samo specifičnih stisk, kot so na primer depresija, zasvojenost in podobno, ampak na stiske vsakdanjega življenja. Knjige na bralce namreč naredijo vtis, predvsem če se lahko bralci poistovetijo z avtorjem ali glavnim likom, doživljajo ali so doživeli podobno izkušnjo ali pa jo je doživel nekdo od njihovih bližnjih. Knjiga ima vpliv tudi če predstavlja posebej travmatično izkušnjo avtorja, ki ni nekaj vsakodnevnega, saj pri bralcu sproži presenečenje, zgroženost, osuplost in podobno.

Marijan Špoljar (2014) pravi, da si knjige izbiramo na podlagi težav, ki jih imamo, na podlagi osebne naravnosti, odnosa do stvarnosti, doživljanja in podobno. Večina bralcev se za knjige odloča tudi na podlagi priporočil bodisi bližnje okolice, medijev oziroma iz drugih virov. Tudi same intervjuvanke knjigo bi priporočile vsem, še posebej pa tistim, ki imajo podobno izkušnjo oz. njihovim bližnjim. Presenečena sem bila nad dejstvom, da nobena od intervjuvank priporočila ni dobila od kakšnega strokovnega delavca, kljub temu da vem, da nekateri obiskujejo psihologa, socialnega delavca ali druge vrste terapevta. Razlog je po mojem mnenju v tem, da se strokovni delavci premalo zavedajo, v kakšno pomoč je lahko

branje literature, pri premagovanju različnih stisk uporabnikov. Tudi intervjuvanke, ki so po izobrazbi socialne delavke, so se strinjale, da jim je tovrstna literatura pri delu z uporabniki večkrat pomagala in da je za delo socialnih delavcev z uporabniki lahko zelo koristna. Kljub temu pa ne vedo skoraj nič o terapevtskem pisanju in biblioterapiji. Razlog za to vidim predvsem v izostanku teh dveh tem iz izobraževanja za socialne delavce. V Sloveniji sta uporabo biblioterapije v socialnem delu raziskovala Nino Rode in Maša Avsec, in sicer na primeru dela z otroki, ki sta prav tako opozorila na pomanjkanje izobraževanja o tej temi, v svetu pa je uporaba branja kot načina okrevanja, v socialnem delu bolj razširjena.

Kate Jackson (2016) piše, da kar nekaj socialnih delavcev v svetu pri svojem delu uporablja tudi biblioterapijo. Zaradi njenih značilnosti jo lahko uporabljamo pri različnih skupinah uporabnikov. Z uporabo biblioterapije uporabnik dobi sporočilo, da ni sam v svoji izkušnji. V avtobiografijah se namreč bralci in bralke največkrat najdejo v podobnih izkušnjah, doživljanju ter čustvih, kot jih imata avtor ali glavni lik. Velikokrat gre za na videz različno situacijo, a bralec knjigo interpretira tako, da se lahko vživi v samo knjigo. Lep primer je primer knjige, ki jo navaja intervjuvanka o ženski, ki je pokazala neverjeten pogum, ravno to pa je bralka pogrešala pri sebi. Med branjem knjige se je poskušala vživeti v lik in si predstavljati, da ima tudi ona toliko poguma. To ji je dejansko sčasoma pomagalo, da je postala pogumnejša. Menim, da je to lep primer, kako lahko iz vsake življenjske zgodbe vsak bralec najde nekaj zase, nekaj, v čemer se lahko najde. Špoljar (2014) piše o tem, da bralci z branjem ustrezne literature pridobi nadomestno izkušnjo, ki jo poveže s svojo in o njej spregovori. Z branjem o podobnih izkušnjah bralec lažje pride v stik s svojimi čustvi in občutji. S tem se strinjajo tudi intervjuvanke, saj menijo, da skozi branje tovrstne literature bralec reflektira svoje pretekle izkušnje, dobi nov pogled na svojo preteklost ter novo znanje za prihodnost. Na ta način jim je prebrano tudi pomagalo. V knjigah so našle predvsem neke možne rešitve za njihovo situacijo, občutek, da niso same v tem, nova znanja ter nov pogled nase, na stvari ki so se jim zgodile oziroma se jim dogajajo. Na podlagi tega lahko potrdim svojo tezo, da skozi branje avtobiografij oseb z izkušnjo osebne stiske bralec reflektira svoje pretekle izkušnje, dobi nov pogled na svojo preteklost ter novo znanje za prihodnost. Premalo se zavedamo, kako nam lahko branje pomaga v našem življenju, tudi če nimamo nekih posebnih težav, saj nam branje omogoča refleksijo, vpogled, soočenje, premislek, sploh pa nam da novo znanje in informacije. V življenju naletimo na dogodke in težave, ki spremenijo naše življenje, branje pa nam pri tem lahko pomaga bodisi da bolje razumemo svoje težave, dobimo novo znanje, se identificiramo z liki ter najdemo rešitve (Pogačnik

2010). Na podlagi dobljenih podatkov lahko potrdim tudi tezo, da branje avtobiografij oseb z izkušnjo stiske pozitivno vpliva na bralca.

Če torej pogledam na same rezultate obeh skupin, tako avtoric kot bralk, imajo avtobiografije oseb z izkušnjo stiske dvakraten pozitiven vpliv: na prvi ravni pisanje pozitivno vpliva na same avtorje, na drugi ravni pa na bralce. Za obe skupini predstavljajo tako vir pomoči kot tudi vir moči. To potrdi tudi Lea Šugman Bohinc (2003, 377), saj pravi, da imajo zgodbe že od nekdaj čarobno moč, v kontekstu avtobiografij oseb z izkušnjo stiske pa lahko dodam, da ima čarobno moč, da pozitivno vpliva tako na pisce kot bralce. Avtobiografije oseb z izkušnjo stiske so tudi zakladnica znanja, iz katere vsak med nami lahko črpa nekaj zase, zato bi morali nastajanje le-teh vzpodbujati, prav tako pa tudi javnost ozaveščati o samem obstoju. Kot socialna delavka, pa tudi kot ženska, partnerica, hči in predvsem oseba z izkušnjo stiske bom v prihodnosti vsekakor posegala po tovrstni literaturi, jo priporočala drugim ter spodbujala ljudi k pisanju.

Če se osredotočim še na samo metodologijo, uporabljeno v raziskavi, je prostora za izboljšave še kar nekaj. Vsekakor, bi pri obeh skupinah potrebovali večji vzorec sodelujočih. Same avtobiografije sodelujočih avtorjev bi lahko raziskovali še s pomočjo študije primera. Tudi kar se tiče metod raziskovanja bi pri obeh skupinah lahko uporabili tudi metodo fokusne skupine, da bi odgovore med sabo lažje primerjali. Omejitve se pokažejo tudi v samem vzorcu, saj v obeh skupinah sodelujejo le ženske, kljub temu da sem kontaktirala tudi moške avtorje in da pri iskanju bralcev komponenta spola ni bila pomembna. Razlog za to vidim predvsem v prepričanju, da tovrstno literaturo tako piše kot bere več žensk kot moških. Menim, da se več žensk odloči za izpoved svoje zgodbe, ker o tem lažje spregovorijo predvsem zaradi še vedno razširjenega stereotipa, da moški ne govorijo o čustvih in težkih izkušnjah, se o njih ne informirajo in se na splošno z njimi ne ukvarjajo. Menim, da je v tem tudi razlog, da manj moških kot žensk posega po tovrstni literaturi.

5 SKLEPI

Iz dobljenih rezultatov lahko izpeljem naslednje sklepe:

- Odločitev za pisanje avtobiografije je lahko nenadna ali pa je rezultat dolgotrajnega razmišljanja, nanjo pa lahko vplivajo tudi tretje osebe.
- Pisanje avtobiografije oz življenjske zgodbe pri avtorju prebudi tako negativne kot pozitivne občutke.

- Pisanje avtobiografije oz. življenjske zgodbe avtorja vrne v preteklost, v najgloblje spomine in ponovno podoživljanje preteklih dogodkov.
- Odzivi okolice na avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo so pozitivni.
- Avtobiografije oz. življenjske zgodbe opisujejo tako dogajanje pred, med in po določenem dogodku oz. izkušnji, kar omogoča celostni pogled na avtorjevo doživljanje.
- Tovrstne literature je premalo.
- Pisanje avtobiografije oz. življenjske zgodbe ima pozitivno vpliva na avtorja.
- Skozi pisanje avtobiografije oz. življenjske zgodbe avtorji organizirajo pretekle dogodke, osmislijo izkušnje in dobijo nov pogled na preteklost.
- Knjige na bralce naredijo vtis, če se lahko poistovetijo z izkušnjo avtorja ali glavnega lika, če lahko to izkušnjo primerja z izkušnjo bližnjega ali če gre za posebej težko izkušnjo avtorja ali glavnega lika.
- Bralci knjige v večini primerov izbirajo glede na različna priporočila.
- V avtobiografijah se bralci najdejo, če gre pri avtorju za podobne izkušnje, čustva in doživljanja, kot jih imajo sami.
- Večina bralcev bi raje posegla po literaturi osebe z izkušnjo kot po literaturi strokovnjaka.
- Bralec z branjem tovrstne literature reflektira svoje pretekle izkušnje, dobi nov pogled na svojo preteklost ter novo znanje za prihodnost.
- Branje pomaga na način, da omogoči bralcu spoznanje, da ni sam v svoji izkušnji, mu ponudi novo znanje in rešitve.
- Avtobiografije oz. življenjske zgodbe oseb z izkušnjo so koristen vir informacij v socialnem delu.

6 PREDLOGI

Težko bi svetovala, naj ljudje pišejo več avtobiografij oziroma življenjskih zgodbah o svojih izkušnjah. Zato se bom tega predloga lotila drugače. Želim si, da bi več oseb z izkušnjo stiske spoznalo pisanje kot način okrevanja. Želim si, da bi bili o tem bolje obveščeni in dobili več informacij. Če pa bi se v tem našli, videli, da jim ta način okrevanja ustreza, pa si želim da bi dobili vso pomoč in podporo, ki sta potrebna od prve napisane besede pa vse do knjige na knjižni polici.

Uvodoma vsem društvom, ki delajo z različnimi uporabniki socialnega dela in sorodnih ved, predlagam, da svoje člane izobrazijo oziroma seznanijo tako s terapevtskim pisanjem kot tudi biblioterapijo ter koristnimi učinki, ki jih imata. Informiranje in izobraževanje bi lahko potekalo v obliki delavnic, kot jih je nekoč že izvajala Renata Ažman. Ker pa vemo, da je izdaja knjige tudi velik finančni zalogaj, bi bilo tako v društvih kot na državni ravni treba z različnimi programi pomagati avtorjem pri financiranju izdaje knjige ter vseh potrebnih postopkih v zvezi s tem. Menim, da bi se tako več ljudi opogumilo napisati svojo življenjsko zgodbo, po drugi strani pa bi tudi zadostili potrebe in želje bralcev.

V povezavi s tem bi si želela, da bi bili sami strokovnjaki, ki delajo z osebami z izkušnjo stiske, bolj podučeni o terapevtskem pisanju in njegovih učinkih. Predlagam, da se tako terapevtsko pisanje oziroma pisanje kot način okrevanja kot tudi biblioterapija oziroma koristni učinki branja knjig, kot temi vključita v izobraževanje za vse poklice, katerih temelj je delo z uporabniki: na prvem mestu so seveda socialni delavci, psihologi, terapevti, zdravniki ipd. Že preprosto pisanje dnevnika je za osebo v stiski lahko koristno, saj življenju zagotovi kontinuiteto.

Različnim založbam bi predlagala, da pomagajo podpreti čim več avtorjev, ki se odločijo povedati svojo zgodbo, poleg tega pa poskrbijo za večjo prepoznavnost že obstoječe literature s tovrstno tematiko. Glede na najbolj brane knjige lahko vemo, da si ljudje želijo slišati resnične zgodbe resničnih ljudi, ki so se znašli v stiski, po drugi strani pa je tovrstna literatura za bralce lahko zelo koristna.

Menim, da bi bilo vsekakor pomembno še podrobneje raziskovati področje avtobiografij in življenjskih zgodb oseb v stiski. Predvsem z vidika pisanja tovrstne literature lahko tudi s študijo posameznega primera, da postopek pisanja spoznamo od blizu. Seveda pa bi bilo zanimivo raziskati tudi širšo populacijo bralcev tovrstne literature na večji populaciji, lahko tudi s kvantitativno analizo.

7 SEZNAM VIROV

- Anthony, W. A. (1993), Recovery from Mental Illness: The Guiding Vision of the Mental Health Service System in the 1990s. *Psychosocial Rehabilitation Journal*, 16, 4, 11–23.
- Avsec, M., Rode, N. (2015), Pravlјice kot sredstvo v socialnem delu z otroki. *Socialno delo*, 54, 2, 111–121.
- Ažman, R. (2009a), *Terapevtsko pisanje*. Dostopno na <http://kakosi.si/wp-content/uploads/2012/09/Terapevtsko-pisanje.pdf> (7. april 2017).
- Ažman, R. (2009b), Začelo se je z depro. *Mohorjev koledar*, 2009, 84–87.
- Ažman, R. (2014), Zgodba o zgodbah. V: Ažman, R. (ur.) *Izpišimo bolečino*. Celje: Celjska Mohorjeva družba, 9–10.
- Bakarič, D. (2016), *Na tesnobi*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Bass, E., Davis, L., Zaviršek, D. (1998), *Pogum za okrevanje: priročnik za ženske, ki so preživele spolno zlorabo v otroštvu*. Ljubljana: Liberalna akademija.
- Birren, J. E., Cochran, K. N. (2001), *Telling the Stories of Life Through Guided Autobiography Groups*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Bošnjak, B. (2015), *Med sodobnostjo in tradicijo*. Maribor: Založba Pivec.
- Burkeljca, S. (2010a), Branje pomembno vpliva na sočutje in strpnost ter prispeva k oblikovanju človekove osebnosti. *Čudežnost besed: Zbornik ob mednarodni konferenci o biblioterapiji/bibliopreventivi* (33–41). Domžale: Občina Domžale.
- Burkeljca, S. (2010b), Mednarodna konferenca o biblioterapiji/bibliopreventivi v Grobljah pri Domžalah. *Knjižničarske novice*, 20, 6/7, 29–33.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2002), Koncept delovnega odnosa v socialnem delu. *Socialno delo*, 41, 2: 91–96.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2009), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Dominko, T. (2012), Interdisciplinarno umeščanje avtobiografskega. *Primerjalna književnost*, 35, 1: 235–240.
- Feldman, D. (2011), Beyond the classroom: Writing as therapy. *Journal of Poetry Therapy*, 24, 2, 93–104.
- Flaker, V. (2013). K taksonomiji (storitev) socialnega varstva 2. Ljubljana : Fakulteta za socialno delo.
- Grebenc, V. (2001), Ponesrečeni pobegi ujetnikov biografij. *Socialno delo*, 40, 2/4: 157–158.

- Hall, C. (2001), Pripoved (naracija) in socialno delo : nekaj o teoriji, analizi in praksi. *Socialno delo*, 40, 2/4: 191–206.
- Hallett, N. (1998), *Lesbian Lives: Identity and Auto/biography in the Twentieth Century*. London: Pluto Press.
- Jackson, K. (2016), Bibliotherapy: The Healing Power of Words. *Social Work Today*, 16, 6: 10.
- Jelen, T. (2013), *Biblioterapija v socialnopedagoškem delu*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta (diplomsko delo).
- Kranjec, Š. (2016). *Pojedla sem anoreksijo*. Dostopno na <http://www.spelakranjec.com/pojedla-sem-anoreksijo/> (7. april 2017).
- Kuplen Hradil, D. (2011), *Renata Ažman, novinarka, pisateljica*. Dostopno na <http://val202.rtvsl.si/2011/06/renata-azman-novinarka-pisateljica-2/> (7. april 2017).
- Lamovec, T. (2001). Življenje vsakega človeka je vredno romana. *Socialno delo*, 40, 2/4: 231–235.
- Leben, A. (2007), O avtobiografiji z vidika sodobne genologije in sistemske teorije. *Primerjalna književnost*, 30, 1: 83–95.
- Leben, A. (2011), Avtobiografsko pisanje v novejši slovenski literaturi. V Leben, A., Koron, A. (ur.), *Avtobiografski diskurz. Teorija in praksa avtobiografije v literarni vedi, humanistiki in družboslovju*. Ljubljana: Založba ZRC.
- McLeod, J. (1997), *Narrative and Psychotherapy*. London: SAGE Publications Ltd.
- Mesec, B. (2007), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo).
- Mesec, B. (2007), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo).
- Mesec, B. (2009), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo).
- Mihurko Poniž, K. (2011), Začetki ženskega avtobiografskega diskurza na Slovenskem. V Leben, A., Koron, A. (ur.), *Avtobiografski diskurz. Teorija in praksa avtobiografije v literarni vedi, humanistiki in družboslovju*. Ljubljana: Založba ZRC.
- Milharčič-Hladnik, M. (2007), Avto/biografičnost narativnosti metodološko teoretični pristopi v raziskovanju migracijskih izkušenj. *Dve domovini*, 2007, 26, 31–46.
- Nadrag, K. (2010), *Utopljene sanje: o poti iz alkoholnega pekla*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

- Okely, J., Callaway, H. (1992), *Anthropology and Autobiography*. London in New York: Psychology Press.
- Perko, A. (2014), Biblioterapija v socialno-andragoškem programu urejanja ljudi v stiski. V: Biščan, F. [et al.] (ur.). *Zbornik radova bbb/ 8. i 9. međunarodni stručni skup Knjižnica - središte znanja i zabave = 8. in 9. strokovno srečanje z mednarodno udeležbo Knjižnica - igrišče znanja in zabave. - Karlovac : Gradska knjižnica "Ivan Goran Kovačić"; Novo mesto: Knjižnica Mirana Jarca*, 14–17.
- Pogačnik, J. (2010), Branje knjig in pisanje imata lahko terapevtsko vlogo. *Čudežnost besed: Zbornik ob mednarodni konferenci o biblioterapiji/bibliopreventivi* (53–59). Domžale: Občina Domžale.
- Popović, S., Kobal, H. (2015), *Narkoman nikoli*. Vipava: Popović (samozaložba).
- Postrak, M. (b. l.), *Beleženje, zapisovanje, poročanje, dokumentiranje v socialnem delu*. Dostopno na <https://www.fsd.uni-lj.si/mma/Zapisovanje2/2008061113051003/> (8. april 2017).
- Rener, T. (1996), Avto/biografije v sociologiji in v ženskih študijah. *Teorija in praksa*, 33, 5: 759–763.
- Rešič Rihar, T. (1999), *Biblioterapija*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Stanley, L. (1996), O avto/biografiji v sociologiji. *Teorija in praksa*, 33, 5: 764–774.
- Stanonik, M. (2011), *Literarjenje, kronopisje in rokopisje v teoriji in praksi*. Ljubljana: ZRC SAZU.
- Stanonik, M. (2011), Življenjska zgodba skozi prizmo slovstvene folkloristike. V Leben, A., Koron A. (ur.), *Avtobiografski diskurz. Teorija in praksa avtobiografije v literarni vedi, humanistiki in družboslovju*. Ljubljana: Založba ZRC.
- Stover, J. M. (2003), *Rhetoric and resistance in black womens autobiography*. Gainesville: University Press of Florida.
- Šlibar, N. (1995), Žensko življenjepisje - večkratno izobčen diskurz. *Časopis za kritiko znanosti*, 23, 175: 94–99.
- Špoljar, M. (2014), O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte s psihiatrom ali bibliotekarjem. V: Biščan, F. [et al.] (ur.). *Zbornik radova bbb/ 8. i 9. međunarodni stručni skup Knjižnica - središte znanja i zabave = 8. in 9. strokovno srečanje z mednarodno udeležbo Knjižnica - igrišče znanja in zabave. - Karlovac : Gradska knjižnica "Ivan Goran Kovačić"; Novo mesto : Knjižnica Mirana Jarca*, 26–36.
- Šugman Bohinc, L. (2003), Pripovedovanje zgodb v socialnem svetovanju in psihoterapiji. *Socialno delo*, 42, 6: 3, 77–383.

- Švab, V. (2014), Antologija bolečine. V: Ažman, R. (ur.) *Izpišimo bolečino*. Celje: Celjska Mohorjeva družba, 7–8.
- Tratnik, S. (2008), Avtobiografskost kot umeščanje osebne izkušnje. *Jezik in slovstvo*, 53, 3/4: 69–74.
- Urek, M. (2001), Življenjske zgodbe in njihov pomen : nekaj izhodišč za preučevanje pripovedovanja zgodb v socialnem delu. *Socialno delo*, 40, 2/4: 119–150.
- Urek, M. (2005), *Zgodbe na delu : pripovedovanje, zapisovanje in poročanje v socialnem delu*. Ljubljana: Založba /*cf.
- Urek, M. (2008), Avto/biografije med pričevanjem, okrevanjem in uporom. *Jezik in slovstvo*, 53, 3/4: 75–88.
- Vaupotič, V. (2012), *Deset let sem jokala, potem sem začela pisati*. Dostopno na <https://dnevnik.si/1042539956> (7. april 2017).
- Verginella, M. (2011), Zgodovinopisna raba avtobiografskih virov in značilnosti ženskega avtobiografskega pisanja. V Leben, A., Koron, A. (ur.), *Avtobiografski diskurz. Teorija in praksa avtobiografije v literarni vedi, humanistiki in družboslovju*. Ljubljana: Založba ZRC.
- Videmšek, P. (2011), Spreminjanje socialne vključenosti ljudi z osebnimi izkušnjami duševne stiske od boja za pravice do vključenosti v raziskovanje. *Socialno delo*, 50, 3/4: 217–227, 291, 295.
- Videmšek, P. (2012), Uporabniško raziskovanje kot produkcija znanja. *Socialno delo*, 51, 1/3: 115–125.
- Zaviršek, D. (2000), *Hendikep kot kulturna travma: historizacija podob, teles in vsakdanjih praks prizadetih ljudi*. Ljubljana: Založba /*cf.
- Zlatar Violač, A. (2011), Avtobiografija: teoretski izzivi. V: Leben, A., Koron, A. (ur.), *Avtobiografski diskurz. Teorija in praksa avtobiografije v literarni vedi, humanistiki in družboslovju*. Ljubljana: Založba ZRC.

8 PRILOGE

Priloga 1: Vprašalnik za avtorje

Povejte nekaj o sebi.

Kako to, da ste se odločili za knjigo? Je bila ideja vaša ali od koga drugega?

Kako je potekalo pisanje? Kako ste se sploh lotili? Morebitne pozitivne in negativne izkušnje tekom pisanja?

Kaj ste doživljali ob pisanju knjige?

Bi se strinjali s trditvijo, da pisanje pomaga pri organizaciji preteklih dogodkov, osmišljanju izkušenj in pridobivanju novega pogleda na preteklost?

Vam je med pisanjem kdo pomagal?

O čem govori vaša knjiga?

Kakšen je bil odziv vaše bližnje in daljne okolice na knjigo?

Kako ste financirali knjigo? Ste imeli sponzorje? Kako je bilo z založbo?

Kako je bila knjiga predstavljena širši javnosti? Kakšen je bil odziv?

Menite, da je tovrstnih knjig pri nas premalo/preveč? Poznate še kakšnega avtorja, ki se ukvarja s podobno tematiko?

Bi lahko rekli, da vam je pisanje pomagalo? Kako?

Komu je namenjena vaša knjiga? Komu bi jo priporočili?

Priloga 2: Vprašalnik za bralce

Povejte nekaj o sebi.

Kakšne knjige po navadi berete?

Katera avtobiografija oz. življenjska zgodba je na vas naredila največji vtis? Zakaj?

Na podlagi česa ste se odločili za to knjigo?

O čem govori knjiga?

Se kje v vsebini najdete?

Bi lahko rekli, da vam je knjiga pomagala? Kako?

Bi se strinjali da skozi branje avtobiografij oz. življenjskih zgodb, bralec reflektira svoje pretekle izkušnje, dobi nov pogled na svojo preteklost ter novo znanje za prihodnost.

Bi jo priporočili? Komu?

Poznate še katero drugo avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo osebe z izkušnjo?

Boste še kdaj posegli po tovrstni literaturi?

Po kateri knjigi bi raje posegli, tisti, ki jo napiše strokovnjak ali tisti, ki jo napiše oseba z izkušnjo? Zakaj?

Dodatna vprašanja za socialne delavce:

Vam je prebrano kdaj koristilo pri vašem delu? Kako?

Ste se med delom srečali s terapevtskim pisanjem ter biblioterapijo? Če da, na kakšen način?

Če ne, zakaj mislite, da ne?

Menite, da avtobiografije oz. življenjske zgodbe ljudi z izkušnjo, lahko pomagajo socialnim delavcem, pri njihovem delu? Kako?

Priloga 3: Intervjuji z bralci

Intervjuvanka B1

Za začetek mi povejte nekaj o sebi.

Moje ime je Špela, stara sem 28 let in živim v Kranju. Opravljam delo svetovalke za osebna zavarovanja, drugače pa sem po poklicu socialna delavka. Ne vem kaj bi še povedala tukaj. Kaj te zanima?

Kakšne knjige najraje ali najpogosteje berete?

Po navadi najraje prebiram kakšne ljubezenske romane in kriminalke.

Ali ste že prebrali avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo, ki je na vas naredila vtis?

Sem.

Katera in zakaj se vam je vtisnila v spomin?

Po pravici povedano se ne spomnim naslova, vem da smo to knjigo morali prebrati na fakulteti. Je pa avtobiografija slovenske avtorice, v kateri opisuje življenje sebe, njene sestre in matere pod vplivom nasilnega očeta. Knjiga je name naredila vtis, ker sem tudi sama živel v nasilni družini in sem videla kako podobno situacijo doživljajo vse družine v katerih je prisotno nasilje. Čeprav je res, da je bilo nasilje v tej družini veliko večje kot v moji.

Na podlagi česa ste se odločili za to knjigo?

Knjigo sem prebrala v sklopu izobraževanja na fakulteti.

O čem govori knjiga?

Knjiga govori o družini, dve hčerki in mati, ki so bili deležni neprestanega fizičnega in psihičnega nasilja iz strani očeta. Govori tudi o tem kako so se odstranili od njega in zaživel naprej.

Se kje v vsebini najdete?

(Premislek) Razumem njihov strah in stisko, saj sem določeno obdobje odraščala v družini kjer je bilo prisotno nasilje.

Bi lahko rekli, da vam je knjiga pomagala? Kako?

V času ko sem prebirala to knjigo sem bila že izven nasilja, tako da mi ni bila ravno v kakšno pomoč. V bistvu je prej prebudila jezo v meni, no, jezo in žalost, ko sem se spomnila na očeta.

Bi se strinjali da skozi branje avtobiografij oz. življenjskih zgodb, bralec reflektira svoje pretekle izkušnje, dobi nov pogled na svojo preteklost ter novo znanje za prihodnost?

Ja, definitivno. Bralec se lahko veliko nauči iz takih življenjskih zgodb. Pomembno pa je tudi to, da bralec vidi, da ni sam, da se to ne dogaja samo njemu. Pač, (premislek), pomeni, da če je nekdo žrtev nečesa in prebere življenjsko zgodbo o drugi osebi, ki se spopada s podobnimi težavami, lahko najde v njem nekoga, ki ga razume, ki se mu isto dogaja. Spomin mogoče ni manj boleč, ampak ga je lažje prenašati.

Bi jo komu priporočili?

Ja priporočila bi jo vsem, ki povzročajo nasilje. Ne samo v družini.

Poznate še katero drugo avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo osebe z izkušnjo?

Prebrala sem jih že par, ampak sem zelo slaba z naslovi. Edini naslov, ki se ga še spomnim je Živa zažgana. Izkušnja muslimanske punce, ki se je izven zakonsko zapletla z moškim in jo je zaradi tega družina poskusila ubiti.

Boste še kdaj posegli po tovrstni literaturi?

Ja, zagotovo.

Po kateri knjigi bi raje posegli, tisti, ki jo napiše strokovnjak ali tisti, ki jo napiše oseba z izkušnjo? Zakaj?

Po oboji. Oseba z izkušnjo ima izkušnjo v sebi in se je iz nje tudi nekaj naučila, strokovnjak pa se ukvarja z ljudmi, ki imajo izkušnjo, ampak je pri tem objektiven. Z osebo, ki ima podobno izkušnjo se lahko prej poistovetiš, se mi pa zdi, da je za pomoč potrebno poslušati tudi strokovnjaka, ki ni čustveno vpleten v tvoj problem.

Intervjuvanka B2

Ok za začetek mi povejte nekaj o sebi.

Sem študentka, ljubiteljica knjig, živali in potovanj, veliko razmišljam, rada se pogovarjam ter spoznavam nove ljudi in stvari. Zelo rada tudi plešem, poslušam glasbo, rešujem križanke, pišem in pa žuriram. Zadnje čase me pogosto vleče tudi v naravo, kjer se počutim dobro in mirno. Trenutno delam na sebi, se bolje spoznavam in sem na poti do osebne zmage (smeh).

Kakšne knjige najraje ali najpogosteje berete?

Po navadi berem kriminalke, zgodovinske romane, resnične zgodbe in knjige za samopomoč.

Ali ste že prebrali avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo, ki je na vas naredila vtis?

Težko rečem, da je kakšna knjiga te zvrsti name naredila zelo velik vtis, za enkrat še ne, mi je pa knjiga z naslovom Na Tesnobi od Damjane Bakarič dala misliti. Ko sem prebrala to knjigo sem začutila, da se tesnoba in panični napadi lahko pojavijo pri vseh ljudeh, da je takih ljudi veliko in predvsem, da nisem sama in edina v tem. V knjigi so bile tudi kratke življenjske zgodbe ljudi, ki so se tesnobe rešili, kar mi je dalo upanje in motivacijo.

Na podlagi česa ste se odločili za to knjigo?

Za knjigo sem se odločila zato, ker sem imela podobna občutja kot jih opisuje pisateljica in me je zanimalo kaj piše – čutila sem, da jo moram prebrati in še posebej me je privlačila zato, ker je šlo za slovensko knjigo, slovensko avtorico, saj sem se tako lahko še toliko bolj poistovetila.

O čem govori knjiga?

Avtorica govori o svojem življenju in o tem, kako je psihično izgorela ter kako jo je to pripeljalo do paničnih napadov in tesnobe. Opisuje kako je to potekalo in kaj se ji je dogajalo, na koncu pa napiše kako si je pomagala in svetuje bralcem s podobnimi občutji. V knjigi so vmes zbrane tudi kratke zgodbe drugih ljudi, ki so imeli podobno izkušnjo.

Se kje v vsebini najdete?

Da, v nekaterih njenih občutjih, ki jih opisuje sem se našla, ker sem jih doživela.

Bi lahko rekli, da vam je knjiga pomagala? Kako?

Ja. Pomagala mi je v smislu, da sem začela intenzivneje razmišljati o tem in predvsem, da sem dobila motivacijo, da je mogoče, da se tesnobe znebiš in še bolj sem bila odločena, da temu naredim konec in da stopim v akcijo. Počutila sem se zelo pomirjeno, odločno in motivirano.

Bi se strinjali da skozi branje avtobiografij oz. življenjskih zgodb, bralec reflektira svoje pretekle izkušnje, dobi nov pogled na svojo preteklost ter novo znanje za prihodnost?

Absolutno. Bralec v določenih zgodbah dobi drugačen pogled na določeno stvar, gleda z drugega vidika in razume drugače, kar mu lahko pomaga pri samo refleksiji in koristi v nadaljnjem življenju v takšnih in drugačnih situacijah.

Bi jo komu priporočili?

Priporočila bi jo vsakomur, vsekakor pa tistim, ki se soočajo z občutki tesnobe in panike, čeprav, ali se dandanes, žal, ne soočamo s tem že prav vsi?

Poznate še katero drugo avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo osebe z izkušnjo?

Da. Zelo me je prevzela tudi knjiga z naslovom V pekel in nazaj, ki je izpoved ženske, ki se je s sinom pridružila Islamski državi in govori o tem kako je do tega sploh prišlo, kaj se je dogajalo, ko je bila tam, in kako zelo težko sta s sinom prišla nazaj. Pretresljiva izpoved z na srečo dobrim koncem, ki ti o tej tematiki spremeni razmišljanje. Pravzaprav vidiš kako hitro človeka, ki ni v najboljšem psihičnem stanju, s takšnimi in drugačnimi prijemi, pripravijo do tega, da naredijo nevarno in tvegano stvar.

Boste še kdaj posegli po tovrstni literaturi?

Seveda, na mojem seznamu knjig je še kar nekaj takšnih, ki čakajo, da jih preberem. Komaj čakam! (smeh)

Po kateri knjigi bi raje posegli, tisti, ki jo napiše strokovnjak ali tisti, ki jo napiše oseba z izkušnjo? Zakaj?

Odvisno od tematike a če bi se morala odločiti, bi raje posegla po knjigi, ki jo je napisala oseba z izkušnjo, saj bi se lahko bolj poistovetila in zgodba bi imela neko osebno noto.

Intervjuvanka B3

Za začetek mi prosim povejte nekaj o sebi.

Sem stara 58 let, zaposlena, imam visokošolsko izobrazbo, poročena, mati 1 hčerke. V prostem času rada hodim, poslušam glasbo, si ogledam kakšen dober film, se udeležujem raznih prireditev v Trubarjevi hiše literature, obiščem gledališče, obiskujem bralni krožek v knjižnici in seveda berem. Vse življenje sem tudi perfekcionista, odgovorna, poštena in socialna. Na zadnje tri sem bila včasih ponosna, saj so bile to vrednote, danes so moteče in so mi v breme.

Kakšne knjige najraje ali najpogosteje berete?

Knjige izbiram glede na trenutno počutje oz. zanimanje. Pričela sem s potopisnimi in s psihološko problematiko, sploh ko je bila hčerka najstnica. Trenutno berem mistične in duhovne pa tudi zgodovinske stvari. Najraje pa posegam po resničnih zgodbah in izpovedih.

Ali ste že prebrali avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo, ki je na vas naredila vtis?

Ja. Ne morem se odločiti za eno. Najbolj sta me zaznamovali dve, in sicer Divja od Chery Strayed in Na tesnobi Damjane Bakarič. Pri Divji me je čisto prevzela zavzetost tega mladega dekleta, ki hoče ven iz ujetosti svojega življenja, ki hoče na zahteven način priti do smisla svoje prihodnosti. Za doseg cilja si izbere težko preizkušnjo, za katero je imela veliko poguma in volje. Njen pogum me je iz poglavja v poglavje presenečal in ko sem sebe vprašala, ali bi bila sposobna kaj takega narediti, je bil moj odgovor odločno ne. Pri »tesnobi« se mi pa zdi, da sem skozi zgodbo spoznala, da se tudi ljudje, ki delajo v medijih srečujejo s svojimi bojaznimi in tesnobami in sem na ta način odkrila nov pogled na medijsko izpostavljene ljudi, seveda tudi na vse ostale. Presenetila me je, da se je lahko tako iskreno izpovedala tako na TV kot v svoji knjigi in s tem razbila mit, da se to dogaja samo nekaterim in da so to psihično moteni ljudje.

Na podlagi česa ste se odločili za ti dve knjigi?

Za knjigo Divja sem se odločila na podlagi predavanja gospe, ki je prehodila pot Camino in omenila tudi to pot - na predavanju v knjižnici, knjigo Na tesnobi pa na podlagi pogovornega večera na TV z avtorico.

O čem govorita knjigi?

Divja govori o poti. 22. letna Američanka Cheryl se po tem, ko izgubi mamo, in po ločitvi znajde v brezupnem stanju. Po mesecih tavanja in omame se odloči za gorsko pešpot skozi puščavo, zasnežene vrhove in gozdov zahoda ZDA, kljub temu, da nima nikakršnih pohodnih izkušenj. Na poti naleti na neizprosne življenjske razmere – od srečanja z divjimi živalmi, snežnih zametov, nadlegovanja pohodnikov... Pot uspešno prehodi. Za njo je to velika življenjska preizkušnja, a na poti spozna in najde samo sebe, premaga divjino in svobodno izstopi iz ujetosti svojega življenja. Na koncu poti točno ve, kaj bo s svojo prihodnostjo.

Na tesnobi pa je bolj življenjska. Avtorica novinarka po izobrazbi in novinarka na terenu se po 15 letih uspešnega dela znajde v stiski – ne zmore več pred ljudi, besede ji zastanejo v grlu, stiska in tišči jo v prsih, da ne more dihati. Ko dobi diagnozo, začne boj sama s sabo, s svojo tesnobo. Pusti službo in prične z zdravljenjem. Da je njena stiska še večja, se je pred kratkim ločila in ima majhno hčerko, za katero mora skrbeti. Ko o sebi spregovori, ugotovi,

koliko njenih kolegov in ljudi okoli nje se sooča z istimi problemi. To niso psihični bolniki, to so ljudje, katere so življenjske razmere, pritiski po popolnosti, obremenjenosti z delom in perfekcijo pahnili v osebno stisko. Damjana najde pot iz tesnobe, ki pa ni lahka, niti kratka.

Se kje v vsebini najdete?

Že kar nekaj časa se tudi sama čutim ujeta v svojem življenju, da se velikokrat nisem pravilno odločila. Rada bi imela tudi sama tak pogum, a ga , žal nimam. Šla bi na pot, da bi našla samo sebe, nekaj časa sem upala, da mi bo uspelo, a trenutno zaradi zdravja sem obupala, tu se najdem v Divji.

Pri tesnobi pa mi je avtorica s svojo odkritostjo, s tem, ko me je spustila v svoj svet tesnobe in panike, odprla oči, da se je podobno dogajalo že moji pokojni mami in tudi meni. Šele ob branju knjige sem doumela, kaj pomeni diagnoza rahla anksioznost, katero imam navedeno na izvidu ob rednem sistematskem pregledu pri psihologu. Zavedla sem se, kaj pomeni stiskanje v prsih in panika, ko se nečesa bojim, ko me je strah, da ne bom zmogla. Hvala avtorici, da mi je s svojo resnico pomagala, da sem ugotovila, kaj moram narediti, kako se lahko spopadem z mojo tesnobo in ji ne dovolim, da mi uniči življenje. Spoznala sem tudi, da je tesnobe veliko okoli mene, samo prepoznati jo je treba.

Bi lahko rekli, da sta vam knjigi pomagali? Kako?

Knjiga Na tesnobi me je soočila z mojo težavo, za katero nisem vedela, da je to to in skozi branje knjige sem se odločila, da se udeležim predavanja o tesnobi. Predavanje v obliki delavnice, na kateri nas je bilo 15 oseb, mi je zelo koristilo. Sedaj se sama lahko uspešno spopadem s to nadlogo.

Bi se strinjali da skozi branje avtobiografij oz. življenjskih zgodb, bralec reflektira svoje pretekle izkušnje, dobi nov pogled na svojo preteklost ter novo znanje za prihodnost.

Popolnoma se strinjam, včasih rabimo samo t.i. piko na i, da lahko povežemo pretekle dogodke, si jih razložimo in povežemo z našo prihodnostjo.

Bi ju komu priporočili?

Obe knjigi bi priporočila v prvi vrsti mladim, Divja, da se preizkusijo in najdejo sebe (v Sloveniji npr. obstaja pot imenovana slovenski Camino), Na tesnobi pa, da ugotovijo, ali se jim je to že kdaj zgodilo in če se jim bo, da bodo vedeli, kaj to je in kako ravnati. Na tesnobi priporočam tudi vsem ostalim, da bodo vedeli, da je tesnoba del vsakdanjega življenja in da se to res dogaja, vsem generacijam.

Poznate še katero drugo avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo osebe z izkušnjo?

Še veliko knjig , izpostavila bi še: Sherley Macleine: Camino (op. pot iz Francije do Španije), Dijana Matkovič – Antologija tesnobe, v kateri več oseb opisuje svoje srečanje in reševanje

tesnobe, in Samo svobodo sem želela o želji mladega dekleta po svobodi – dogaja se v Turčiji, v družini, kjer je mama zaprisežena muslimanka.

Boste še kdaj posegli po tovrstni literaturi?

Vsako leto bom prebrala eno ali dve knjigi s tako tematiko – da ne bom pozabila.

Po kateri knjigi bi raje posegli, tisti, ki jo napiše strokovnjak ali tisti, ki jo napiše oseba z izkušnjo?

Vsekakor oseba z izkušnjo.

Zakaj?

Zakaj? Teorija je eno, praksa drugo, resnično. Samo tisto, kar sam doživiš, res lahko opišeš in brez olepševanja prikažeš bralcu.

Intervjuvanka B4

Za začetek mi povej nekaj o sebi.

Sem hči, sestra in vnukinja, športnica po duši, rada imam pozitivno in vse z njo povezano. Trenutno sem zaposlena preko študentskega servisa in sicer opravljam 3 službe. (Premolk) Tako je žal stanje v Sloveniji, za preživetje se moraš znajti.

Kakšne knjige najraje ali najpogosteje bereš?

Najraje knjige po resničnih dogodkih, detektivske in pustolovske.

Ali si že prebrala avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo, ki je nate naredila vtis?

Zgodba Mehmedalija Alića z naslovom Nihče. Zato, ker govori o človeku, ki se je soočil z vsemi hudimi zločini druge polovice 20. stoletja na naših tleh. S povojnimi poboji v Hudi jami, z izbrisanostjo, z genocidom v Srebrenici. Z nečloveškostjo, zlorabami, manipulacijo in nasiljem, s teptanjem slehernih etičnih načel, človekovih pravic in dostojanstva, s čistim zlom, ki se vedno znova, kot da človeštvo ne bi imelo spomina, vrne, poprime za orožje, birokratsko ali vojaško, ter ubija, muči in izniči človeka, družine, rodbine.

Na podlagi česa si se odločila za to knjigo?

Priporočilo od prijateljice, ker knjiga spremeni res pogled na svet in razjasni določene pojave v sedanjosti.

O čem govori knjiga?

Kratko sem že opisala prej, kratka, govori o nečloveku in prepaja zgodbo s tistim dragocenim, tistim, kar je delo človeka.

Se kje v vsebini najdeš?

Jaz osebno ne, vidim pa, da smo ljudje še vedno hlapci podrejeni višjemu vodstvu, a tokrat v primerjavi z zgodovino v kapitalističnem svetu.

Bi lahko rekla, da ti je knjiga pomagala? Kako recimo?

Pomagala v smislu, da so mi nekatere zgodovinske zadeve bolj jasne in lahko razumem travmo ljudi, ki so doživeli podobne stvari kot avtor.

Bi se strinjala da skozi branje avtobiografij oz. življenjskih zgodb, bralec reflektira svoje pretekle izkušnje, dobi nov pogled na svojo preteklost ter novo znanje za prihodnost?

Ja, bi se strinjala.

Bi jo priporočila komu?

Sem jo že in še jo bom, vsem, ki so preživeli 2. svetovno vojno ali kakršno koli izkušnjo vezano na teme knjige.

Poznaš še katero drugo avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo osebe z izkušnjo?

Ja, avtobiografija Hitlerjevi pozabljeni otroci, Moje življenje v Lebensbornu od Ingrid von Oelhafen in Tim Tate.

Boš še kdaj posegla po tovrstni literaturi?

Zelo verjetno ja.

Po kateri knjigi bi raje posegla, tisti, ki jo napiše strokovnjak ali tisti, ki jo napiše oseba z izkušnjo?

Po tisti, ki jo napiše oseba z izkušnjo.

Zakaj?

Zato, ker se mi zdi bolj verodostojna.

ZA SOCIALNE DELAVCE:**Ti je prebrano kdaj koristilo pri tvojem delu? Kako?**

Ja, pri spoznavanju življenjskega sveta uporabnikov. Pomagalo na način, da sem vedela kako postaviti vprašanje, da bi dobila odgovor, ki ga iščem, brez da bi posegala preveč globoko.

Si se tekom dela srečali z terapevtskim pisanjem ter biblioterapijo? Če da, na kakšen način? Če ne, zakaj misliš da ne?

Prav s terapevtskim pisanjem ne in biblioterapijo tudi ne... Samo s pravilnim zapisovanjem zgodb uporabnikov, kar pa ni niti približno enako ostalima dvema.

Meniš da avtobiografije oz. življenjske zgodbe ljudi z izkušnjo, lahko pomagajo socialnim delavcem, pri njihovem delu? Kako?

Ja, menim, da lahko. Tudi sami socialni delavci in delavke imamo svojo zgodbo in če se najdemo v sogovornikovi je to za nas še toliko boljše, saj se jim lahko toliko bolj približamo v empatiji in osebnem vodenju.

Intervjuvanka B5

Za začetek mi povej nekaj o sebi.

Moje ime je Lara, stara sem 26 let, delam kot prodajalka, sicer po izobrazbi magistra socialnega dela. Prosti čas mi zapolnjuje enoletnik Gal, uživam pa v organizaciji in vodenju aktivnosti za skupine ljudi s težavami v duševnem zdravju. To zdaj zaradi mojega enoletnika malo manj, ampak še najdem čas.

Kakšne knjige najraje ali najpogosteje bereš?

Največkrat gre za lahkotne knjige, »šund« romane, ki mi omogočijo sprostitev, pobeg iz resničnega sveta v svet fantazije.

Ali si že prebrala avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo, ki je nate naredila vtis?

Rožnikov biser avtorice Palmire Melihen Korenčan

Na podlagi česa si se odločila za to knjigo?

Knjigo sem dobila za darilo in ker gre za delo prijateljčine mame, sem ga seveda z veseljem prebrala. Vsebina knjige me je zelo pritegnila, ker gre za osebno izpoved, poleg tega je pa tema povezana s socialnim delom.

O čem govori knjiga?

Knjiga opisuje izkušnjo odvisnosti od alkohola in ne nazadnje tudi premagovanje le te. Pokaže, kako je lahko odvisnost posledica nasilja v družini in način spopadanja z družinskim nasiljem. Glavna protagonistka skozi zgodbo prikaže, kaj jo je pripeljalo do odvisnosti od alkohola, kaj je botrovalo temu, da se je odločila za zdravljenje odvisnosti in njena pot premagovanje le-te. Zgodba je nabita s čustvi in ljubeznijo do otrok in ne nazadnje do sebe.

Se kje v vsebini najdeš?

(Premislek) Celotna knjiga 'pritisne' na določene čustvene sprožilce v mojem telesu. Tudi sama sem imela izkušnjo družinskega nasilja in odvisnosti od alkohola, sedaj, kot mama pa se lahko povežem z glavno protagonistko v vlogi matere in čustvih, ki jih kot mama doživljam. Poleg tega pa sem se v knjigi našla tudi kot socialna delavka, saj sem dobila vpogled v področje nasilja v družini in odvisnosti, zgodba mi je pokazala, kakšne stiske lahko doživljajo žrtve nasilja, kje so možni koraki podpore in pomoči.

Bi lahko rekla, da ti je knjiga pomagala?

Da, knjiga mi je zagotovo pomagala, saj sem odkrila področje dela, ki me zelo zanima in o katerem sem se naučila zelo veliko. Tako sem četrti letnik fakultete za socialno delo namenila predvsem raziskovanju socialnega dela na področju odvisnosti od alkohola in nasilja v družini. Ta tema je bila tudi glavni del diplomskega dela.

Bi se strinjala da skozi branje avtobiografij oz. življenjskih zgodb, bralec reflektira svoje pretekle izkušnje, dobi nov pogled na svojo preteklost ter novo znanje za prihodnost?

Ja, tudi pri meni je bilo tako.

Bi jo komu priporočila?

Knjigo bi priporočila vsakomur.

Poznaš še katero drugo avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo osebe z izkušnjo?

Puščavsko rožo najbrž poznate (op. avtorica je Waris Dirie), potem Dnevnik Zlate Filipovič (op. naslov je Zlatin dnevnik), potem Margaret Clark – Na novi poti, pa že prej omenjeni Rožnikov biser, zanimiva pa mi je bila tudi Sužnja (op. Damien Lewis, Nazer Mende: Sužnja : resnična zgodba o izgubljenem otroštvu in boju za preživetje).

Boš še kdaj posegla po tovrstni literaturi?

Zagotovo.

Po kateri knjigi bi raje posegla, tisti, ki jo napiše strokovnjak ali tisti, ki jo napiše oseba z izkušnjo? Zakaj?

Tista, ki jo napiše oseba z izkušnjo. Zato ker gre za eksperte iz svojega življenja, ker edini zmorejo in znajo ubesediti svojo življenjsko zgodbo, ki bo ubesedila vsa njihova doživetja in čustvovanja v popolnosti.

ZA SOCIALNE DELAVCE:**Ti je prebrano kdaj koristilo pri socialnem delu? Kako?**

Ja. (Premislek) Skozi prebrano sem lahko spoznala izkušnjo uporabnice, dobila sem znanje o nasilju v družini, o krogu nasilja, o tem, kakšni so razlogi za ostajanje v nasilnem odnosu, kaj so vzroki za razvijanje odvisnosti, take in drugačne. Spoznala sem, da gre pri zapisovanju lastne zgodbe za narativen pristop, saj uporabnik na nek način tudi reflektira svojo izkušnjo, pogleda nanjo z drugega zornega kota, lahko od daleč in na novo ubesedi svojo zgodbo ali pa na tak način premaga travmo, da se z njo lažje spopada.

Si se tekom dela na področju socialnega dela srečala s terapevtskim pisanjem ter biblioterapijo? Če da, na kakšen način? Če ne, zakaj misliš da ne?

Ne. Oziroma poznan mi je narativni pristop, kjer lahko pripovednost uporabimo pri podpori in pomoči uporabnikom, saj pripovedovanje zgodb deluje preokvirjajoče. O biblioterapiji pa se bom zagotovo pozanimala. Vsak dan izvemo kaj novega (smeh). Razlog, da se s tem še nisem srečala pa je verjetno tudi v tem, da ne delam kot socialna delavka.

Meniš da avtobiografije oz. življenjske zgodbe ljudi z izkušnjo, lahko pomagajo socialnim delavcem, pri njihovem delu? Kako?

Ja, kot sem že omenila. Zapisovanje ali pripovedovanje zgodb lahko omogoči tako uporabnikom kot socialnim delavcem, da na doživeto izkušnjo pogledajo z novega zornega kota. Le to lahko deluje preokvirjajoče. Poleg tega je nekaterim uporabnikom težko govoriti o svojih težkih izkušnjah, lažje pa le to zapišejo, v svojem tempu, svojem okolju, s svojimi besedami. Tako dobimo priložnost vpogleda v uporabnikovo doživljanje, a na način, ki je uporabniku prijeten. Tovrstni način soustvarjanja je zelo primeren pri delu z otroci, ki mogoče lahko z uporabi alternativ, metafor lažje ubesedijo svoje stiske, želje, strahove.

Intervjuvanka B6

Za začetek mi povejte nekaj o sebi. (podvprašanje: S čem se ukvarjate?)

Po poklicu sem svetovalna delavka, specialistka partnerske in družinske terapije. Opravljam individualna, partnerska, družinska svetovanja in terapije. Pri svojem delu se veliko ukvarjam z mladimi, ki zaidejo v različne osebne težave, zasvojenost, družinske težave, pa z mladimi odraslimi, ki jih je zaznamovalo težko družinsko vzdušje, pa z ženskami, ki so bile žrtev nasilja v družini, pa s tistimi, ki so imeli težave z duševnim zdravjem, s pari, ki poskušajo premostiti težje konflikte v odnosu, varanje, ... Potem so tu še ločeni, pa otroci, ki so žrtev ločitev in so na koncu največje žrtve obračunavanja.

Kakšne knjige najraje ali najpogosteje berete?

Največkrat posežem po strokovni literaturi iz mojega področja, torej knjige s področja psihologije, psihiatrije, nevroznosti, socialnega dela, ... Rada imam tudi različne življenjske zgodbe, posebej avtobiografije s področja različnih zasvojenosti, pa tudi na splošno rada prebiram osebne izkušnje ljudi. Poleti na dopust najraje vzamem kakšen lahkoten roman.

Katera avtobiografija in zakaj se vam je vtisnila v spomin?

Hmmm. Težko se opredelim katera, ker me je vsaka na svoj način notranje nagovorila in me globlje popeljala v svet doživljanja posameznika in njegove družine.

Na podlagi česa se odločate za knjige, ki jih berete?

Glede na priporočila, sicer pa poskušam spremljati novosti predvsem strokovne in tudi druge knjižne literature.

Se kdaj najdete v vsebini knjig, ki jih berete?

Glede na to, da je moje področje delovanja psihoterapija in svetovanje, sem se lahko poistovetila z mnogimi notranjimi stiskami, s katerimi so spopadali različni avtorji, hkrati pa sem lahko pogosto lažje in bolj celostno razumela svoje kliente.

Bi lahko rekli, da vam je knjige pomagala? Kako?

Knjiga mi vedno pomaga. V vsaki najdem sporočilo, ki me notranje nagovori, oziroma mi ravno v pravem trenutku prinese sporočilo, ki ga takrat potrebujem.

Bi se strinjali da skozi branje avtobiografij oz. življenjskih zgodb, bralec reflektira svoje pretekle izkušnje, dobi nov pogled na svojo preteklost ter novo znanje za prihodnost?

Vsekakor. Refleksija preteklih izkušenj posameznika notranje poveže in okrepi. Prihajamo v stik s samim seboj, s svojimi občutki in doživljanji. Lahko se nam odpre možnost prepoznavanja zastrupljenih odnosov, ki smo jih spremljali ali doživljali skozi življenje, spoznavamo krivice, ki so se nam dogajale in se lažje zavedamo svojih potreb in želja, za katere smo bili prikrajšan in ki nam vsekakor pripadajo.

Bi oz. kdaj komu priporočate knjige, ki jih berete?

Vsakomur bi priporočila vsebine, ki jih kakorkoli nagovorijo. Pogosto se otepamo tovrstnih vsebin, ker se bojimo samih sebe, svojih občutij in notranjega sveta, ki nam je neznan. Saj veste, kako pravijo: »Česar ne vem, ne boli«, vendar to ne drži. Vse, kar imamo zaklenjeno v našem notranjem podzemnem svetu, nas zasleduje in nas bo slej ko prej začelo nagovarjati, nam povzročati težave v najrazličnejših življenjskih situacijah, po navadi ravno takrat, ko bomo to najmanj pričakovali. V naravi vsakega posameznika je, da si telo želi razrešitve in osvoboditve notranjih stisk, nemira in napetosti.

Katero avtobiografijo oz. življenjsko zgodbo osebe z izkušnjo poznate?

Prva mi na misel pride Utopljene sanje, pa Kodrlajsasti piton. O odvisnosti govori tudi knjiga Ko zaigraš zadnjo srjaco, pa Zgodovina moje heroinske odvisnosti, pa še veliko jih je.

Boste še kdaj posegli po tovrstni literaturi?

Vedno. Celo življenje.... Upam, da do konca svojih dni... Brez knjig, brez pridobivanja novih, svežih informacij sem kot mrlič

Po kateri knjigi bi raje posegli, tisti, ki jo napiše strokovnjak ali tisti, ki jo napiše oseba z izkušnjo?

Po obeh zvrsteh.

Zakaj?

Strokovna literatura mi prinaša napredek, razvojne izkušnje in dognanja raziskovalcev in znanstvenikov. Zgodbe in avtobiografije pa dejansko potrjujejo moje vsakdanje delo, psihološke raziskave in znanost na področju osebnosti in medsebojnih odnosov.

ZA SOCIALNE DELAVCE:

Vam je prebrano kdaj koristilo pri vašem delu? Kako?

Ves čas mi koristi pri mojem profesionalnem delu in mi razširja obzorje razumevanja svojih uporabnikov in klientov.

Ste se tekom dela srečali z terapevtskim pisanjem ter biblioterapijo? Če da, na kakšen način? Če ne, zakaj mislite da ne?

Srečujem se z bibliografijo, ker sama posegam po najrazličnejši literaturi in jo tudi sama priporočam svojim uporabnikom in klientom.

Menite da avtobiografije oz. življenjske zgodbe ljudi z izkušnjo, lahko pomagajo socialnim delavcem, pri njihovem delu? Kako?

Seveda koristijo, saj nas popeljejo v svet ljudi, ki so imeli morda podobno izkušnjo stisk in boleče preteklosti kot mi sami. Nam podrobneje prikažejo posameznikov svet doživljanja, nas s tem popeljejo v naš svet doživljanja ter nam sporočajo, da v sorodnem doživljanju nismo sami. Da se najrazličnejša tragedije in težki družinski zapleti dogajajo tudi drugim. Preko zgodb se lahko aktivno srečamo s samim seboj, odkrijemo kdo smo in se odločimo, da lahko zaživimo drugače.

Priloga 4: Vprašanja za avtorje

Intervjuvanka A1

Prosim če za začetek poveste nekaj o sebi.

Sem Klavdija Dajč, avtorica knjige Pssst, a si nova? Inštruktorica obrazne joge in pravljične joge za otroke. Sem strastna jogistka in raziskovalka vsega novega.

Kako to da ste se odločili napisati knjigo? Je bila ideja vaša ali od koga drugega?

Ideja za knjigo je nastala po naključju, potem, ko so mi po neuspelem poskusu samomora v bolniški sobi prebrskali vse omarice in moje osebne predmete ter našli moje dnevniške zapise. Ko se mi je zdravstveno stanje izboljšalo, mi je glavna medicinska sestra, ki me je nekako vzela v okrilje, predlagala, da napišem knjigo.

Kako je potekalo pisanje? Kako ste se sploh lotili? Kakšne morebitne pozitivne in negativne izkušnje tekom pisanja? Kaj ste doživljali ob pisanju knjige?

Knjiga je nastala na podlagi moje osebnega dnevnika. Seveda so se ob pisanju knjige porajali težki trenutki, saj ponovno vse podoživim.

Ponovno sem podoživljala vse kar se je dogajalo.

Bi se strinjali s trditvijo da pisanje pomaga pri organizaciji preteklih dogodkov, osmišljanju izkušenj in pridobivanju novega pogleda na preteklost?

Absolutno pomaga, da se oddaljimo od dogodkov, jih pogledamo z distance, ugotovimo vzroke in posledice, kar nam pomaga pri spoznavanju sebe in odločitvah kako in kaj naprej. Vse stvari v življenju se zgodijo z namenom, samo izluščiti ga moramo znati. In ne se spraševati, zakaj se nam je zgodilo nekaj slabega....ampak tak dogodek sprejeti kot življenjsko lekcijo iz katere se lahko nekaj naučimo in iz nje potegnemo nekaj dobrega....

Vam je med pisanjem kdo pomagal?

Ne, razen urednika, ki me je na trenutek usmeril, sem imela pri pisanju čisto prosto pot.

O čem govori vaša knjiga?

Govori o življenjski izkušnji, popotovanje skozi obdobje zelo hude depresije, bolnišničnega zdravljenja, delovanju psihiatrične ustanove in psihiatrije ter medosebnih odnosih.

Kakšen je bil odziv vaše bližnje in daljne okolice na knjigo?

Odziv je bil pozitiven.

Kako ste financirali knjigo? Ste imeli sponzorje? Kako je bilo z založbo?

Založbo in urednika sem pridobila na podlagi odlomkov, iz knjige, ki sem jih razposlala naokoli. Še preden je bila knjiga končana, sem imela izbrano založbo .

Kako je bila knjiga predstavljena širši javnosti? Kakšen je bil odziv?

Knjiga je bila prodana v knjižnice, ljudje so jo našli, bila je promovirana tudi na nacionalni televiziji v oddaji Polnočni klub, v revijah, na Psihiatrični kliniki...

Ste mnenja da je tovrstnih knjig pri nas premalo/preveč? Poznate še kakšnega avtorja, ki se ukvarja s podobno tematiko?

Na temo depresije in drugih psihičnih in duševnih težav, se še vedno premalo govori, še vedno ostajajo tabu, obstaja pa kar nekaj avtorjev ki so pogumni in se spopadajo s temi temami. npr. Jaka Tomc. Veliko jih je žal pokojnih. Renata Ažman, ki jih je vzela ravno depresija. Samomor je tudi težka tema o kateri se ne govori.

Bi lahko rekli da vam je pisanje pomagalo? Kako?

Absolutno je pisanje zelo dobra terapija, papir prenese vse, poleg tega pa je to odličen vpogled samega vase

Komu je namenjena vaša knjiga? Komu bi jo priporočili?

Najprej sem mislila, da je knjiga namenjena vsem ki se spopadajo z depresijo in stigmo ki jo prinašajo duševne bolezni, kasneje pa sem ugotovila, da še bolj kot njim, pomaga svojcem obolelih, da bolje razumejo tiste, ki ne morejo povedati, ne znajo, saj še sami ne razumejo, kaj se dogaja. Torej njihovi okolici. To so mi tudi potrdili ljudje, ki so jo brali, tudi moja splošna zdravnica zdaj razume, približno, kako je, ko imaš meglo v glavi.

Intervjuvanka A2

Povejte nekaj o sebi za začetek.

Sem ženska srednjih let, mama, žena, knjigožer, strastna raziskovalka človeške duše in odnosov in -posledično - specializantka jungovske psihoanalize.

Kako to da ste se odločili za knjigo? Je bila ideja vaša ali od koga drugega?

V bistvu sem vedno rada pisala, vendar zgolj zase, ali pa zgolj kakšne članke v medijih. Pobuda za knjigo je prišla od moje psihoterapevtke, ki je menila, da imam dar za pisanje (po tistem, ko je prebrala veliko mojih osebnih zapisov), po drugi strani pa se ji je zdelo, da ima moja zgodba mogoče sporočilo tudi za druge ljudi. Meni se je ta ideja v začetku zdela zelo preambiciozna – nisem se videla kot nekoga, ki je sposoben napisati in izdati knjigo. Pomembno vprašanje je tudi bilo, ali ima to kakšen smisel – tako zame kot za druge. Po dve ali treh letih premlevanja te ideje, sem le lotila pisanja, saj sem ugotovila, da »sem tako polna vsega«, da bi mi pisanje lahko pomenilo neke vrste inventuro nekega obdobja, ki se je zaključevalo, hkrati pa bi mi s tem omogočilo bolj jasen vpogled v to, kaj si želim od

prihodnosti. Ugotavljala sem tudi, da bi moja zgodba mogoče res lahko našla bralce, saj sem sama, v procesu soočanja s situacijo da ima hči cerebralno paralizo najraje brala življenjske zgodbe družin, ki so se učile živeti novo realnost z otrokom s posebnimi potrebami.

Kako je potekalo pisanje? Kako ste se sploh lotili? Morebitne pozitivne in negativne izkušnje tekom pisanja?

Ko sem razčistila svoj odnos o smiselnosti tega, da napišem knjigo, sem neko nedeljsko popoldne izkoristila priliko, ko so bili otroci na obisku pri babici in napisala uvodno poglavje, ki sem ga kasneje seveda še spreminjala (smeh). Ob pisanju sem zelo uživala in zazdelo se mi je, da je pred mano zanimiv projekt. Tako sem posvetila pisanju skoraj vse dopoldneve, ko so bili otroci v vrtcu. Kakor je res, da sem pri tem uživala, tako je tudi res, da sem ob pisanju doživela to, čemur pravijo »muke ustvarjanja«. V pisanje se je vključila cela moja osebnost, iz nezavednega so prihajali spomini, ideje, uvidi... ki so me včasih tako napolnili, da nisem mogla spati in sem morala vstati napisati, kar je takrat »hotelo iz mene«. Zazdelo se mi je, kot da sem skočila v reko, ki me je zgrabila z vso močjo in pisanje je zato zahtevalo veliko mojega časa in energije. Posledično sem se zato spopadala z občutki krivde, ker je veliko drugega dela »stalo« ali bilo opravljenega mimogrede. Da je knjiga bila nared za izid, je trajalo dobri dve leti.

Kaj ste doživljali ob pisanju knjige?

Poleg že opisanih procesov sem se med pisanjem velikokrat spraševala, ali sem dovolj natančna in nazorna pri pripovedovanju moje zgodbe, da me bralci ne bodo narobe razumeli: v ospredje so mi prihajali morebitni starši otrok s posebnimi potrebami, ki bodo brali to knjigo, potem strokovni delavci, ki delajo s takimi družinami. Prav za slednje se mi je zdelo izredno pomembno, da bi jim uspela razložiti in prikazati, kaj se dogaja z družino, v situaciji, kot je bila naša. V bistvu me je bilo najbolj strah, da bi kdo razumel moje pisanje kot izpostavljanje mojih rešitev kot edinih pravih – prepričana sem namreč, da ima vsak od nas svojo lastno zgodbo, z lastno logiko in ozadjem, kljub temu, da navzven mogoče spadamo v »isti koš«. Posledično se tudi prepričana, da se rešitev za vsako družino ali vsakega posameznika lahko rodi samo iz njih samih in da je moja zgodba pač samo moja zgodba - ne more biti nasvet, lahko pa je inspiracija.

Bi se strinjali s trditvijo da pisanje pomaga pri organizaciji preteklih dogodkov, osmišljanju izkušenj in pridobivanju novega pogleda na preteklost?

Absolutno. To prepričanje je bilo kot sem že povedala temelj, na katerem je to moje početje sploh nastalo. Dodala bi mogoče samo še to, da ne samo, da je delovalo kot osmišljanje

preteklosti, pač pa mi je pomembno pomagalo razčistiti tudi s tem, kdo sem in kaj hočem od prihodnosti.

Vam je med pisanjem kdo pomagal?

Med samim procesom sem svoje pisanje kar precej ljubosumno skrivala (smeh). Samo eno poglavje v začetku sem pokazala možu, potem nič več, dokler ni bila stvar že precej zrela. Takrat sem nekaj poglavij delila s terapevtsko skupino, v kateri sva bila z možem. Pri piljenju dela mi je na koncu pomagal prijateljica –lektorica po poklicu.

O čem govori vaša knjiga?

Moja knjiga govori o procesu rasti in zorenja mene kot posameznice in nas kot družine, skozi situacijo sprejemanja dejstva, da je ena od naših hčera otrok s posebnimi potrebami.

Kakšen je bil odziv vaše bližnje in daljne okolice na knjigo?

Večinoma zelo pozitiven... Starši v podobni situaciji so mi povedali, da se jim je zdelo, kot da sem tudi v njihovem imenu na glas povedala vse to, kar bi želeli oni. Da so se našli v vseh čustvenih stanjih, ki se jih ubesedila – tudi za njih. Oglašali so se mi tudi ljudje, ki sami nimajo izkušnje »posebnega otroka«, pa so se prepoznali preprosto v vlogi starša ali pa človeka, ki ga je življenje preizkušalo. Nekateri so me zaradi knjige idealizirali, sem pa slišala nekaj kritik na to, da moje pisanje v drugih starših vzbuja občutke krivde, ker niso toliko naredili za svoje otroke, kot se jim je zdelo, da sem jaz. Prav to je bilo tisto, kar sem hotela skozi knjigo povedati- da je moja pot moja pot in da sem taka kot pač sem morala iti po njej, ne glede na vse... In da se občutka krivde starši otrok s posebnimi potrebami ne moremo nikakor izogniti, pač pa jih lahko samo predelamo – ne glede na to, koliko smo objektivno storili za naše otroke.

Kako ste financirali knjigo? Ste imeli sponzorje? Kako je bilo z založbo?

Imela sem veliko srečo, da me je uslišala znana založba, ki je financirala izid knjige, povrh vsega pa sem dobila še honorar – kar je, se zavedam, v današnjih časih čista eksotika (smeh).

Kako je bila knjiga predstavljena širši javnosti? Kakšen je bil odziv?

Prva predstavitev je bila v knjigarni založbe v Ljubljani, sledila je domača ptujska knjižnica, mediji in nekatere knjižnice po Sloveniji. Še zdaj po 6 letih od izida me kdo pokliče, sicer v zvezi z mojim delom s starši otrok s posebnimi potrebami, vendar vedno hočejo govoriti tudi o knjigi.

Ste mnenja da je tovrstnih knjig pri nas premalo/preveč? Poznate še kakšnega avtorja, ki se ukvarja s podobno tematiko?

Mislim, da je vsaka knjiga – ne glede na vrsto – zelo dobrodošla. Mogoče je veliko pomenila samemu avtorju, mogoče pa bo našla pot tudi do koga, ki mu bo dala to, kar v tistem trenutku

življenja išče. Spomnim se, da sem sama iskala take knjige, pa jih žal nisem uspela najti, ko sem bila še sama na začetku spoprijemanja z dejstvom cerebralne paralize. Takrat sem našla eno nemško avtorico, ki je opisovala življenje s hčerko s downovim sindromom. Šele mnogo kasneje sem odkrila, da obstajajo tudi slovenski avtorji, recimo Pokrij me, mami.

Bi lahko rekli da vam je pisanje pomagalo? Kako?

Kot sme že rekla na začetku: inventura preteklosti in odkrivanje prihodnje perspektive.

Komu je namenjena vaša knjiga? Komu bi jo priporočili?

Knjiga je namenjena bralcu ali bralki, ki ga bo pritegnila, ker bo v njej našel sporočilo zase.

Intervjuvanka A3

Bi lahko za začetek povedali nekaj o sebi.

Ko nanese na to vprašanje, se vedno sprašujem, kaj je tisto, kar bi izpostavila in kaj je tisto, zaradi česar sem jaz jaz. In verjamem, da je to moja svoboda, ki jo čutim do sveta. Preden sem se pozdravila anoreksije, sem bila vedno obsedena z neskončno obveznostmi: "moram teči, moram telovadit, ne smem pojest tega, pa ne smem piti alkohola, pa ne smem iti na tortico s prijateljico, biti moram odličnjakinja, vsi morajo biti ponosni name, biti moram do vseh prijazna,... in vse to me je zelo obremenjevalo in sploh nisem mogla uživati v življenju. Preprosto povedano: popoln ne moreš biti. Ko pa sem se enkrat rešila anoreksije, sem končno lahko zaživela to pravo življenje. Zame bi rekla, da sem precej brezskrbna punca, ki se ne sekira glede majhnih zadev in vsakodnevnih problemov, pač pa skuša resnično dati poudarek tistemu kar je pomembno. To se pravi, preživeti čim več časa s svojo psičko, hoditi v naravo, kuhati, risati, se družiti s prijatelji, uživati v družbi fanta,... Sem zelo nezahtevno bitje. Več kot drag avto, nakit in velika hiša, mi pomenijo odnosi in trud za to, da res izkoristim vsako minuto in uživam v malenkostih. Če mi daš na izbiro sprehod ob obali s fantom ali pa uro za 100€, definitivno izberem prvo.

Kako to da ste se odločili za knjigo? Je bila ideja vaša ali od koga drugega?

Čutila sem, da me vsa ta moja preteklost na nek način obremenjuje. Dejansko nihče ni vedel kaj vse se je dogajalo z mano in čez kaj vse sem šla. Bila sem pozdravljena, pa na nek način še kljub vsemu nosila bolezen s sabo. In to sem želela dati ven iz sebe. Knjiga je bila odlična priložnost. Še posebno, ker se najlažje izražam skozi pisanje. Usedla sem se za prazen Word-ov dokument in vse kar sem imela v sebi je dobesedno letelo ven iz mene. Ko je bila knjiga končana, sem začutila, da je to to. Konec moje preteklosti in lahko začnem 'pisati' novo knjigo. Brez anoreksije.

Ko pa je bila knjiga napisana, pa sem v njej videla odlično priložnost kako pomagati še kakemu dekletu, ki se sooča z motnjami hranjenja. Ker vem, da sem jaz med svojo anoreksijo hrepenela po neki taki knjigi in po nekemu, ki bi mi dal vedeti, da nisem čudak.

Kako je potekalo pisanje? Kako ste se sploh lotili? Morebitne pozitivne in negativne izkušnje tekom pisanja?

Hm, morda sem na to vprašanje že malce odgovorila v prejšnjem odgovoru... Skratka, nek vikend v brezdelju, sem odprla word-ov dokument in začela pisati. Najprej sem pol ure strmela v prazen list, ko pa sem napisala prvi stavek, se mi je samo odpiralo. Jaz zase vem, da sem taka, da si najbolj zapolnim slabe stvari, ki so se mi zgodile v življenju. Zato sem si tudi vse kar je bilo v povezavi z anoreksijo, zelo dobro utrnila v spomin. Med pisanjem se je ta spomin kar sam obujal in iz spominov je nastala cela knjiga. Pisanje me je dejansko kar potegnilo vase. Prišlo je obdobje, ko sem že tako hrepenela po pisanju, da bi lahko cel dan presedela pred računalnikom in samo pisala. Zaljubila sem se v pisanje. In neverjetno, z vsakim napisanim stavkom, mi je bilo lažje.

Še posebno, ko pa je bila knjiga že napisana, in so jo prebrali moji starši in ostali sorodniki, bližnji prijatelji, sem se oddahnila. Prav čutila sem, da končno vsega tega ne skrivam več v sebi, ampak sem končno povedala kako sem se jaz počutila med anoreksijo. Zdi se mi, da so me drugi končno razumeli. To sem potrebovala.

Zato se po pravici povedano sploh ne spomnim kake posebne negativne izkušnje. Vse, ampak res vse, mi je pustilo pozitivne spomine. Morda bi se za negativen spomin odločila le za to, da te je na začetku strah kako bodo drugi sprejeli napisano. Strah te je, da te bodo odrinili od sebe ali pa si mislili, da si res čudak. Ampak mene so vsi ljudje pozitivno presenetili tudi z odzivi.

Kaj ste doživljali ob pisanju knjige?

Na prvem mestu je bolečina. Ko sem počasi, ob pisanju, zbujala vse te stare spomine, je na plano prišlo veliko negativnega, kar sem doživela med anoreksijo. Na primer, kako so se do mene obnašali starši, kako sem se počutila kot lutka, s katero upravljajo drugi, nisem imela več zasebnosti, doma smo se veliko kregali, zdravniki so si me podajali med seboj, vsi so name gledali kot na neko ubogo deklico, bila sem osamljena, brez prijateljev, nesrečna, ... In zopet občutiti vse te občutke je bilo grozno boleče! Bilo je kot bi bila še enkrat tam in še enkrat to podoživljala. Včasih se mi je po pisanju bilo celo čudno prikazati pred staršema, ker sem se zopet počutila kot tista mala, suhljata deklica.

Ko pa je bila knjiga končana, je bolečino zamenjalo olajšanje. In ponos. Zazrla sem se v svoje zdajšnje življenje in sama pri sebi dojela kaj sem jaz dosegla! Dala sem si še eno priložnost in uspelo mi je.

Bi se strinjali s trditvijo da pisanje pomaga pri organizaciji preteklih dogodkov, osmišljanju izkušenj in pridobivanju novega pogleda na preteklost?

Definitivno. Priznam, da nočem pozabiti svoje preteklosti, kljub temu, da ni bila pozitivna. Ker tudi zgodovina sem jaz in ravno ta zgodovina me je naredila takšno, kakršna sem zdaj postala.

Ko sem pisala knjigo, sem podoživela še enkrat vse te dogodke, le da sem jih tokrat gledala z drugega zornega kota in jih dojela popolnoma drugače kot sem jih dojemala med anoreksijo. Na primer, ugotovila sem, da so mi starši želeli le pomagati in me rešiti, skrbelo jih je zame; jaz pa sem jih dojemala kot največjo grožnjo in nadlogo v tistem času. In še veliko je bilo takih dogodkov, ki jim zdaj ne zamerim več, pač pa vem, da je moralo biti tako kot je bilo.

Vam je med pisanjem kdo pomagal?

Pisala sem popolnoma sama. Sem oseba, ki rada dela sama, še posebno piše knjigo o samemu sebi. To so bili moji spomini in moje srečevanje ter soočanje z njimi.

Sem pa po končanem pisanju, knjigo dala v branje svoji družini in jih prosila za komentarje. Tako je vsak dodal nekaj svojih prispevkov. S tem sem želela spoznati kako so se oni počutili in jih konec koncev tudi vključiti v svojo zgodbo s srečnim koncem, saj so imeli tudi oni zasluge za tak izid.

O čem torej govori vaša knjiga?

Na kratko povedano, govori o anoreksiji. O mojih dveh anoreksijah, ki mi ju je uspelo premagati. Govori o tem, zakaj je sploh do anoreksije prišlo, kako sem se med tem počutila, kako sem jo reševala in kako sem se jo uspela rešiti.

Zakaj dve anoreksiji boste vprašali? Ker sem za anoreksijo zbolela dvakrat. Prvič je to bilo v osnovni šoli in sploh nisem imela neke želje po ozdravitvi. Pozdravila sem se na silo, ker so me v to silili starši. Drugič se mi je anoreksija pojavila na faksu, ko sem bila končno osvobodjena nadzora staršev. V knjigi pišem o tem kako sem takrat dosegla dno in se morala odločiti ali se bom iz tega rešila ali se dokončno udala. Izbrala sem borbo. Zato naprej v knjigi opisujem kaj vse sem morala dati skozi, da mi je uspelo doseči to kjer sem zdaj.

Izpostavim tudi, da se bomo anoreksije rešili le z lastno voljo. Če se sami ne bomo odločili za to, nam zelo gotovo ne bo uspelo.

Kakšen je bil odziv vaše bližnje in daljne okolice na knjigo?

Na moje presenečenje so jo vsi zelo dobro sprejeli! Edina, ki je bila malce skeptična je bila moja babica, v smislu: "Špela, to je preteklost. Zakaj bi jo zdaj prebujala in o tem celo govorila celemu svetu?". Ampak mene to ni ustavilo pri izdaji knjige. Prava odločitev. (smeh)

So bili pa vsi precej presenečeni kaj vse sem jaz in moja družina doživeli. Preprosto take stvari skrivaš in o njih ne govoriš z vsemi. Še posebno o najbolj 'pikrih' zadevah. Mislim, da so me tudi začeli bolj ceniti. Če človek da to skozi in postane takšna srečka, kakršna sem zdaj jaz, preprosto tega človeka moraš spoštovati.

Kako ste financirali knjigo? Ste imeli sponzorje? Kako je bilo z založbo?

Imela sem enega sponzorja, ki se je v svoji preteklosti ravno tako ukvarjal z določenimi problemi in je zato z veseljem postal moj sponzor. V glavnem pa sem izdajo knjige financirala sama. Saj z nekaj dobrimi prijatelji, ki ti naredijo kakšno uslugo, in malo sreče, izdaja knjige ni tako velik strošek (smeh)

Odločila sem se za samozaložbo, ker če se gre za mojo izpoved, sem želela, da jo tudi jaz delim po svetu in ne le prepustim neki agenciji.

Kako pa je bila knjiga predstavljena širši javnosti? Kakšen je bil odziv?

Moja glavna želja je bila knjigo napisati. Zato se za njeno promocijo nisem potrudila toliko kot bi se lahko. Priznam svojo napako, ker so mi mnogi rekli, da bi za to knjigo morala izvedeti širša javnost. Ampak, ker je bil moj največji cilj napisana knjiga, in ker jaz zelo težko počnem stvari na silo, nekako nisem imela prave motivacije za reklamiranje.

Imam spletno stran in Facebook stran. Imela sem nekaj delavnic na to temo in objavo v reviji. Zaradi službenih obveznosti pa sem tudi delavnice začasno opustila, ker mi preprosto časovno ne znese.

Verjamem, da se bodo vsi tisti, ki mojo knjigo potrebujejo, dokopali do nje. Konec koncev ni njen namen zaslužek, pač pa izpoved.

Ste mnenja da je tovrstnih knjig pri nas premalo/preveč? Poznate še kakšnega avtorja, ki se ukvarja s podobno tematiko?

Definitivno premalo. To vem, ker sem jaz iskala knjige in jih nisem našla veliko. Če odštejemo strokovno literaturo in knjige v drugih jezikih, je izbor zelo ozek. Žalostno, glede na to, kako zelo je bolezen razširjena.

Zadnja avtorica, ki je tudi izdala podobno knjigo je Anja Baš. Napisala je svojo izpoved o boju z bulimijo. Ona mi je precej znana, ker smo knjigo izdale v precej podobnem obdobju.

Bi torej lahko rekli da vam je pisanje pomagalo? Kako?

Vsekakor. Končno sem bolezen pustila za sabo. In to brez skrivnosti. Veste, ko rečejo, da je recept za dober odnos "ne laži"? No, pri tem je tudi tako. Ne prikrivaj svojega življenja. Ne skrivaj kakšen si. Ne sramuj se samega sebe. In to mi je knjiga pomagala doseči. Zdaj končno razumem, da sem bistvo mojega življenja jaz. Jaz sem tista, ki mora biti srečna. Konec koncev je to moje življenje. Kdo me bo osrečil, če ne sama sebe?

Komu pa je namenjena vaša knjiga? Komu bi jo priporočili?

Priporočila bi jo vsem staršem, katerih otroci se soočajo z boleznijo. Anoreksija je precej delikatna bolezen in obstajajo dejanja ter besede, za katere je bolje, da se jim izognemo. Prepričana sem, da starši obupano hrepenijo po nasvetih, saj vem, da sta bila takšna moja starša.

Vsekakor jo priporočam vsem, ki se s to boleznijo soočajo. Ko prebereš nekaj takega, dobiš občutek, da nisi sam. Dobiš tudi upanje. Definitivno je prej v pomoč kot karkoli drugega.

Priporočila pa bi jo tudi vsem najstnikom. To obdobje je zelo občutljivo obdobje. V tem obdobju iščemo sami sebe in si gradimo svoje življenje. Ravno to obdobje pa je najbolj zahtevno. S svojo neizkušeno pametjo razmišljamo popolnoma drugače kot bomo čez nekaj let in vse stvari vidimo popolnoma drugačne. Nekaj, kar sploh ni pomembno, se nam takrat zdi cel svet. In zaradi tega marsikdaj sprejemamo slabe odločitve in sami sebi škodujemo.

Seveda pa je knjiga namenjena vsem. Lahko tudi za branje poleti na plaži (smeh)

Kot pisatelj si najbolj vesel, ko izveš, da se tvoja knjiga bere. Res je to izjemen občutek.