

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Maruša Zalokar

**Uporaba narativnih praks v socialnem delu z ženskami, ki so preživele
nasilje**

Magistrsko delo

Ljubljana 2019

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Maruša Zalokar

Uporaba narativnih praks v socialnem delu z ženskami, ki so preživele nasilje

Magistrsko delo

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Ljubljana 2019

UPORABA NARATIVNIH PRAKS V SOCIALNEM DELU Z ŽENSKAMI, KI SO PREŽIVELE NASILJE

POVZETEK MAGISTRSKEGA DELA

V magistrski nalogi sem se osredotočila na narativne prakse pri delu z ženskami, ki so preživele nasilje. Nasilje različnih oblik, ki ga doživijo ženske, vpliva na njihovo vsakodnevno življenje, zdravje, občutek identitete in načrte ter želje za prihodnost. V Sloveniji pri delu z ženskami, ki so preživele nasilje, večina strokovnih delavcev upošteva feministična načela za delo z ženskami, ki so preživele nasilje, vendar pa pogosto ostanejo brez besed in načinov, kako načela prenesti v konkretno, vsakodnevno delo. V magistrski nalogi sem predstavila narativne teorije, prakse in načine ravnanja, ki se mi zdijo pomembni za delo na področju nasilja. Socialnokonstruktivistična epistemologija, na kateri temeljijo narativni pristopi, nam ponuja razumevanje, da je pomen, ki ga pripišemo svojim izkušnjam in dogodkom, socialno konstruiran. Na podlagi te predpostavke lahko začnemo raziskovati vplive širše družbe in sistema na konkretno izkušnjo posameznika. Narativni načini ravnanja, kot so eksternalizacija problema, ponovno pisanje zgodbe, raziskovanje izjemnih izkušenj, zunanje priče in pogovori, ki vzpostavljajočasne strukture, so konkretna ravnanja, ki nam dajejo možnost, da ženski, ki je preživela nasilje, pomagamo, da pove drugačno zgodbo o svojem življenju, zgodbo, v kateri se ne doživlja več kot žrtev, temveč kot preživela. Narativne načine ravnanja lahko povežemo in vključimo v teorijo in prakso socialnega dela v našem okolju in tako zagotovimo, da vsem ženskam, ki poiščejo pomoč, zagotovimo celostno pomoč in jim ne nudimo podpore samo pri zagotavljanju varnosti ali pravnih postopkih. Narativni načini ravnanja nam omogočijo, da v procesu pomoči ženski obravnavamo vse pomembne teme, kot so upor, identiteta, vpliv družbe in lokalnih norm ter vrednot na njena prepričanja in ji tako pomagamo, da začne pisati novo zgodbo svojega življenja.

Ključne besede: nasilje nad ženskami, narativni načini ravnanja, socialno delo in narativne prakse

THE USE OF NARRATIVE PRACTICE IN SOCIAL WORK WITH WOMEN SURVIVORS OF DOMESTIC VIOLENCE

Master's Thesis Abstract

In my Master's thesis I focused on narrative practices in social work with women who survived violence. Violence of various forms experienced by women affects their everyday life, health, sense of identity, plans and aspirations for the future. In Slovenia, when working with survivors of violence, the majority of social workers take into account feminist principles for working with women who have survived violence, but often they remain without words and ways to transfer the principles into concrete, everyday work. In the master's thesis, I presented narrative theories, practices that I find important for working with women who survived violence. The constructive epistemology, on which narrative approaches are based, offers us an understanding that the significance attributed to our experience and events is socially constructed, on the basis of which we can begin by exploring the influence of the wider society and system on the concrete experience of an individual. Different techniques such as externalization of the problem, re-authoring conversations, conversations that highlight unique outcomes, audience and scaffolding conversations are concrete actions that give us the opportunity to help a woman who survived the violence to tell a different story about her life, a story in which she does not see herself as a victim, but a survivor. Narrative ways of acting can be linked and integrated into the theory and practice of social work in our environment, in order to ensure that all women seeking help are provided with comprehensive assistance rather than only offering them support in the provision of security or legal procedures. Narrative ways of acting enable us to address all important issues such as resistance, identity, the influence of society and local norms and values on her beliefs in the process of assistance, and thus help her to start writing a new story of her life.

Key words: violence against women, narrative techniques, social work and narrative practice

Kazalo

1	UVOD	2
1.1	OBLIKE NASILJA NAD ŽENSKAMI	3
1.1.1	Psihično nasilje.....	4
1.1.2	Fizično nasilje	5
1.1.3	Spolno nasilje	7
1.1.4	Ekonomsko nasilje	7
1.1.5	Zanemarjanje.....	8
1.2	POSLEDICE NASILJA	9
1.3	SOCIALNO DELO IN NASILJE NAD ŽENSKAMI	11
1.3.1	Tradicionalni pogledi	11
1.3.2	Feministično socialno delo.....	13
1.4	NARATIVNI PRISTOPI.....	17
1.4.1	RAZVOJ.....	17
1.4.2	TEORETIČNO OZADJE NARATIVNIH PRAKS.....	20
1.4.3	NAČINI RAVNANJA V NARATIVNIH TERAPIJAH.....	25
1.4.4	NARATIVNE PRAKSE IN FEMINIZEM.....	38
1.4.5	IDENTITETA	41
1.4.6	TRAVMA.....	43
1.4.7	NASILJE	45
1.5	UPORABA NARATIVNIH PRISTOPOV V SOCIALNEM DELU Z ŽENSKAMI, KI SO PREŽIVELE NASILJE	51
2	SKLEPI.....	55
3	PREDLOGI.....	57
4	SEZNAM VIROV	58

PREDGOVOR

V magistrski nalogi se bom osredotočila na socialno delo z ženskami, ki so preživele nasilje. Proces pomoči z žensko, ki poišče pomoč zaradi doživetega nasilja, poteka na dveh ravneh (Čačinovič Vogrinčič 2006). Delo na prvi ravni obsega različne oblike pomoči (pomoč pri pisanju prijav, pomoč pri uveljavljanju pravic iz javnih sredstev, iskanje namestitve, spremstvo idr.), delo na drugi ravni pa obsega predelavo izkušnje preživetega nasilja in pomoč pri zmanjševanju posledic, ki jih je pustilo nasilje.

V slovenski literaturi najdemo veliko napisanega o pomoči pri postopkih, ki čakajo žensko, ki se je odločila prekiniti nasilje, manj pa je napisanega o različnih spretnostih ravnanja za pomoč pri zmanjševanju posledic, zato se bom v magistrski nalogi osredotočila na ta del oziroma na socialno delo na drugi ravni. Tudi v praksi se nam prav pri delu na drugi ravni največkrat pojavljajo vprašanja, ali smo naredile dovolj ali bi lahko drugače, ali pa celo ostanemo brez besed, kako voditi pogovor. Predstavila bom narativne prakse in njihovo uporabo za socialno delo na drugi ravni.

Raziskovalna vprašanja, na katera bom poskusila odgovoriti v magistrski nalogi, so:

- Katere so glavne značilnosti narativnih praks?
- Kako lahko narativne koncepte in načine ravnanja uporabimo na prvi in drugi ravni socialnega dela?
- Kako lahko narativne koncepte in načine ravnanja povežemo z načeli socialnega dela z ženskami, ki so preživele nasilje?
- Kateri koncepti in načini ravnanja iz narativnih praks so potencialno uporabni za socialno delo z ženskami, ki so preživele nasilje?

V magistrskem delu bom na raziskovalna vprašanja poskusila odgovoriti z deskriptivno metodo dela. Vključevala bom analizo strokovne literature (predvsem tuje), razčlenjevanje in primerjanje zbranih teoretičnih podatkov oziroma konceptov glede na njihovo uporabnost v socialnem delu z ženskami, ki so preživele nasilje. Teoretične ugotovitve glede narativnih konceptov in načinov ravnanja bom s pomočjo deduktivne logike povezala s socialnim delom z ženskami, ki so preživele nasilje.

1 UVOD

Nasilje nad ženskami je univerzalni pojav, »[...] pojavlja se namreč v vseh družbah (revnih in bogatih), v vseh kulturah (zahodni, vzhodni in vmesnih) in v vseh družbenih slojih (višjih, srednji, nižjih)«. (Antić Gaber, Selišnik, 2013, str. 15) Nasilje nad ženskami in nad otroki je bilo skozi zgodovino nekaj družbeno sprejemljivega, lahko rečemo, celo normalnega. »Bolj ko gremo v zgodovino, nižja je raven skrbi za ženske (in otroke)«. (Plaz, 2007, str. 26). Nasilje nad ženskami in otroki, ki ga doživljajo še danes, »[...]je izraz zgodovinsko neenakih razmerij moči med spoloma, ki so pripeljala do prevlade nad ženskami in njihove diskriminacije s strani moških ter preprečila celovito izboljšanje položaja žensk. Izvira predvsem iz kulturnih vzorcev, škodljivih vplivov določenih tradicionalnih navad ali običajev«. (ibid) Ženskam je bila zgodovinsko pripisana vloga nebogljenih, poslušnih in ustrežljivih bitij, ki niso sposobna poskrbeti zase in za svojo varnost. Moški so bili dojeti kot zaščitniki žensk, hkrati pa so bile ženske in otroci njihova lastnina, s katero so razpolagali in z njo delali, kar so hoteli oz. kar se jim je zdelo potrebno, da so si zagotovili poslušnost in ubogljivost. (Zalokar, 2017) Conell (v Leskošek idr., 2013, str. 17) pravi, da se »[...] patriarhalna definicija ženskosti (odvisnost, bojzljivost) kaže tudi v primerih domačega nasilja, kjer zlorabljene ženske, ki so sicer fizično sposobne poskrbeti zase, sprejmejo opredelitev tistih, ki jih zlorabljajo, in pristajajo na domnevno lastno nemoč in nesposobnost«. Različne vrste nasilja so in še vedno služijo ohranjanju žensk v podrejenem položaju, zagotavljanju moči oz. nadvlade moških, tako v zasebnem kot širšem družbenem prostoru. Tudi v raziskavi Združenih narodov iz leta 2006 ugotavljajo, da je nasilje nad ženskami globalno in sistematično, izvira pa iz neenake porazdelitve moči in strukturne neenakosti med moškimi in ženskami.

Nasilje nad ženskami dolgo časa ni bila tema, o kateri bi se govorilo, ostajalo je v zasebnem prostoru. Ko so se začela razvijati različna ženska gibanja in z različnimi feminističnimi akcijami, ki so opozarjale na patriarhalno ureditev družbe in so zahtevale odpravo dominacije moških, se je nasilje nad ženskami začelo razumeti kot širši družben problem, ki zahteva sistematično reševanje in načrt, kako ga odpraviti.

»Dokler se ni dvomilo v moško dominacijo, patriarhalno moči moških in njihov hegemonski položaj, [...], način, kako izvajajo svojo dominacijo, [...], se tudi o nasilju nad ženskami ni govorilo.« (Donaldson, Hearn v Leskošek idr., 2013, str. 19). Nasilje nad

ženskami do takrat pravzaprav ni obstajalo kot nekaj nedopustnega, ampak je bilo nekaj vsakdanjega, ne problem, ampak del družinskega življenja. Tudi Urek pravi, da je »[R]edefinicija nasilja, ki so jo te ženske vzpostavile s svojo akcijo, [...] premaknila pogled iz osebne patologije 'mazohističnih žensk' na družbeno vprašljivost moškega nasilja in v obtožbo nasilnežev«. (Urek, 1997, str. 389)

Nasilje pogosto še vedno ostaja prikrito. Različnih oblik nasilja, kot so psihično, verbalno ali ekonomsko nasilje, dolgo časa ne prepoznajo niti ženske same, prav tako posilstva v partnerskem odnosu ne razumejo vsi kot spolno nasilje. Pomembno je, da definiramo različne oblike nasilja, ki nam pomagajo, da ga lažje prepoznamo in tudi ženske, ki poiščejo pomoč, informiramo o različnih oblikah nasilja, ki obstajajo, saj se prav ženske, ki ne doživljajo fizičnega nasilja pogosto težje odločijo za odhod od povzročitelja.

1.1 OBLIKE NASILJA NAD ŽENSKAMI

Različni zakoni in dokumenti različno definirajo nasilje, prav tako vsaka oseba z izkušnjo nasilja sama definira, kaj je zanjo nasilje. Pri delu z ženskami, ki so preživele nasilje, je nujno, da poznamo različne definicije, ki nam pomagajo, da v njihovih pripovedih prepoznamo različne oblike nasilja, ne smemo pa pozabiti, da je najbolj pomembno, kako one same doživljajo in razumejo dogodke, ki so jih preživele.

Pekinška deklaracija in Izhodišča za ukrepanje (<http://www.un.org/womenwatch/daw/beijing/platform/violence.htm>) definirata nasilje nad ženskami kot »katerokoli dejanje nasilja, ki temelji na spolu in ima za posledico oziroma bi lahko imelo fizično, spolno ali psihično škodo ali trpljenje ženske, vključno z grožnjami, prisilo ali samovoljnim odvzemom prostosti ne glede na to, ali se to dogaja v javnosti ali osebnem življenju«.

Feministične teorije (Urek 1997: 389) so definirale nasilje nad ženskami »kot način nadzorovanja, obvladovanja in izkazovanja moči, ki ga izvajajo večinoma moški nad ženskami in ki se manifestira na različne načine, vključujoč fizično, spolno, emocionalno in ekonomsko zlorabljanje«.

Za delo na področju nasilja v Sloveniji moramo poznati definicije različnih oblik nasilja, kot jih opredeli Zakon o preprečevanju nasilja v družini (v nadaljevanju ZPND). Vsi

strokovni delavci, ki delamo z ljudmi (socialne delavke, delavke in delavci v šolstvu, vrtcih ipd.) moramo poznati 6. člen zakona, ki nas zavezuje, da moramo vsak sum nasilja, če ima elemente kaznivega dejanja, vedno prijaviti policiji ali centru za socialno delo, če pa so ob nasilju prisotni tudi otroci, smo zavezani nasilje prijaviti, tudi če odrasla oseba, ki doživlja nasilje, temu nasprotuje.

V 3. členu zakona je zapisano:

Nasilje v družini je vsaka uporaba fizičnega, spolnega, psihičnega ali ekonomskega nasilja enega družinskega člana proti drugemu družinskemu članu oziroma zanemarjanje ali zalezovanje žrtve ne glede na starost, spol ali katerokoli drugo osebno okoliščino žrtve ali povzročitelja nasilja, in telesno kaznovanje otrok. (ZPND 2008) V nadaljevanju zakon bolj podrobno opredeli različne oblike nasilja: fizično, spolno, psihično, ekonomsko nasilje ter zanemarjanje kot obliko nasilja. Vse naštetе oblike nasilja se manifestirajo v različnih dogodkih in dejanjih.

1.1.1 Psihično nasilje¹

Psihično nasilje je najbolj pogosta in razširjena oblika nasilja, saj je prisotno ob vseh drugih oblikah nasilja. Prav psihično nasilje je tisto, ki ga ženske ne prepoznajo. Psihično nasilje je eden od načinov, s katerim si povzročitelj nasilja zagotovi prevlado v odnosu, žensko nadzoruje, vse to pa pripelje do tega, da se ga ženska boji, počasi začne opuščati vse aktivnosti, s katerimi se povzročitelj ne strinja, njen življenjski prostor se zmanjša, podredi se njegovim željam in volji. Meden (v Plaz v Veselič, Horvat in Plaz, 2014) pravi, da lahko o psihičnem nasilju govorimo, »ko se vzorec nadzovanja, s katerim eden od partnerjev doseže tisto, kar hoče, na račun drugega partnerja, njegovih pravic, prepričan, želja, pojavlja vedno znova, [...]«.

ZPND definira psihično nasilje kot vsa ravnanja in razširjanje informacij, s katerimi povzročitelj nasilja pri žrtvi povzroči strah, ponižanje, občutek manjvrednosti, ogroženosti in druge duševne stiske, tudi če so storjena z uporabo informacijsko komunikacijske tehnologije. (ZPND UR RS 16/08, 68/16)

¹ Vse oblike nasilja so povzete po Plaz v Veselič, Horvat in Plaz, 2014, razen kjer je navedeno drugače.

Kot psihično nasilje štejemo:

- grožnjo s pretepanjem;
- posmeh glede videza žrtve, njenih navad, inteligentnosti, prijateljev, družine, verskega prepričanja;
- izoliranje od prijateljev, družine, prepoved gibanja;
- partnerjeve grožnje, da bo odpeljal otroka, vrgel žrtev iz hiše, ali da jo bodo namestili v psihiatrično ustanovo;
- prepoved posedovanja stvari, ki so žrtvi izjemno pomembne;
- uničevanje pohištva ali osebnih stvari, ki žrtvi veliko pomenijo;
- vpitje, žaljenje, očitiranje, nadzorovanje.

V Nacionalni raziskavi o nasilju v zasebni sferi in v partnerskih odnosih (povzeto po Urek v Leskošek idr., 2013, str. 88) so se najpogosteje pojavljala naslednja vedenja: zmerjanje, lažne obtožbe, izražanje ljubosumja, zastraševanje, opustitev pomoči ob zdravstvenih težavah anketirank, zbujanje ponoči in namerno spravljane v neprijeten položaj pred sodelavci. Poleg tega se pojavljajo še razkazovanje orožja pred osebo, poškodovanje ali povzročitev smrti živali, na katero je oseba navezana, nevarna vožnja z avtomobilom ali zasledovanje z avtomobilom. (Zalokar, 2017)

Ena od pogosto spregledanih oblik psihičnega nasilje je tišina. Z ignoriranjem oziroma tihimi dnevi povzročitelj sporoča ženski, da ni vredna njegove pozornosti in jo s tišino kaznuje za njeno, po njegovem mnenju, neprimerno vedenje.

1.1.2 Fizično nasilje

O fizičnem nasilju govorimo, ko se verbalnemu in psihičnemu nasilju pridruži še udarec. Že samo grožnja, ki se ji pridruži dvignjena roka, je po definiciji fizično nasilje, saj se ga žrtev boji in ga tudi pričakuje. Fizično nasilje še vedno velja za najbolj vidno in opaženo vrsto nasilja, vendar pa povzročitelji pogosto »pazijo«, da posledice niso vidne. Tako izbirajo mesta, ki so po navadi pokrita z oblačili, poškodujejo dele telesa, ki so zakriti,

poleg tega pa se tudi žrtve fizičnega nasilja trudijo prikriti modrice in poškodbe. (Zalokar, 2017)

ZPND opredeli fizično nasilje kot vsako uporabo fizične sile ali grožnjo z uporabo fizične sile, ki žrtev prisili, da kaj stori ali opusti ali da kaj trpi ali ji omejuje gibanje oziroma komuniciranje in ji povzroči bolečino, strah ali ponižanje, ne glede na to, ali so nastale telesne poškodbe. (ZPND UR RS 16/08, 68/16)

Tudi z uporabo fizičnega nasilja, poskušajo povzročitelji povečevati in dokazovati prevlado in moč, ki jo imajo nad žensko.

Fizično nasilje se pogosto prvič pojavi ko začneta partnerja živeti skupaj, ob prvi nosečnosti ali po poroki, saj je takrat povzročitelj prepričan, da ga ženska ne bo zapustila. Zelo malo možnosti je, da se po prvem dogodku nasilje ne bo več ponovilo, praviloma se pojavlja vedno bolj pogosto in je tudi vedno hujše.

Med fizično nasilje spadajo naslednja dejanja:

- klofutanje, brcanje, porivanje po stanovanju, lasanje;
- udarjanje z glavo ob steno ali tla, davljenje, pretepanje z različnimi predmeti;
- metanje predmetov v osebo, napad z nožem ali drugim orožjem, ugašanje ogorkov na telesu;
- umor.

Skrajna oblika fizičnega nasilja je umor žrtve. V primerih umorov v partnerski zvezi se preveri zgodovino nasilja v odnosu, saj je le-to praviloma prisotno že nekaj let pred dokončnim dogodkom. Jasna Podreka v intervjuju v Oni (Podreka, 2015) ugotavlja, da po statističnih podatkih za Slovenijo več kot polovico vseh nasilnih smrti žensk povzročijo njihovi bivši ali aktualni partnerji oz. zakonski partnerji, kar pa ne velja tudi za moške. Poleg tega je v svoji raziskavi o intimno-partnerskih umorih v Sloveniji ugotovila, da to niso naključna dejanja, ki se zgodijo nepričakovano, ampak je po navadi končno dejanje že dlje časa trajajočega nasilja nad žensko. (Zalokar, 2017)

1.1.3 Spolno nasilje

ZPND opredeli spolno nasilje kot ravnanja s spolno vsebino, v katera žrtev ne privoli, je vanje prisiljena ali zaradi svoje stopnje razvoja ne razume njihovega pomena, grožnje z uporabo spolnega nasilja ter javna objava spolnih vsebin o žrtvi. (ZPND UR RS 16/08, 68/16)

Širša definicija spolnega nasilja pravi, da gre za vsak nezaželen poseg v posameznikovo spolno integriteto, torej vsako dejanje, s katerim se eden od partnerjev ali ena od partneric ne strinja.

Kelly (v Zaviršek, 1996, str. 90) poskuša s svojo definicijo zajeti razširjenost različnih oblik spolnega nasilja in hkrati upoštevati dojemanje žensk. »Spolno nasilje vključuje vsako fizično, vizualno, verbalno ali spolno dejanje, ki ga ženska ali dekle v tistem času ali pozneje doživi kot grožnjo, vdor ali napad, in ki učinkuje boleče, ali pa jo degradira in ji odvzame možnost nadzora nad intimnim stikom.«

Znotraj te definicije je mogoče opredeliti tudi manj očitne oblike spolnega nasilja, kot so: komentiranje, nadlegovanje, razkazovanje, ogovarjanje (Urek 1997: 390), ki se prav tako pogosto pojavljajo v partnerskem odnosu. Kot že omenjeno, ženske pogosto ne prepoznajo spolnega nasilja, ki ga doživljajo v partnerski zvezi, saj nekatere še vedno verjamejo, da je spolni odnos njihova »zakonska dolžnost« ne glede na njihove želje in da posilstvo v partnerskem odnosu ne obstaja.

Cilj spolnega nasilja ni spolna zadovoljitev oziroma sam spolni odnos, ampak je tako kot pri drugih oblikah nasilja, cilj uveljavljanje moči nad žrtvijo in ohranjanje nadzora.

1.1.4 Ekonomsko nasilje

ZPND definira ekonomsko nasilje kot neupravičeno nadzorovanje ali omejevanje žrtve pri razpolaganju z dohodki oziroma upravljanju premoženja, s katerim žrtev samostojno razpolaga oziroma ga upravlja, ali neupravičeno omejevanje razpolaganja oziroma upravljanja skupnega premoženja družinskih članov, neupravičeno neizpolnjevanje finančnih oziroma premoženjskih obveznosti do družinskega člana ali neupravičeno

prelaganje finančnih oziroma premoženjskih obveznosti na družinskega člana. (ZPND UR RS 16/08, 68/16)

V praksi to pomeni, da povzročitelj ne dovoli žrtvi, da razpolaga s svojim denarjem, ji odreja točno določeno količino denarja, ki ga lahko porabi za gospodinjstvo, ali pa ji ga celo ne da nič, preverja prihodke in izdatke. Pogosto partnerke plačujejo kredite, si izposojajo denar za povzročitelja, stroški plačevanja položnic za gospodinjstvo so prepuščeni njim (telekomunikacije, komunala idr.). Ena od oblik je tudi prepoved zaposlitve oz. onemogočanje zaposlitve ali zahteva, da žrtev pusti plačano zaposlitev. Z uporabo ekonomskega nasilja povzročitelj ohranja nadzor nad žrtvijo. (Zalokar, 2017)

Urek (v Leskošek idr., 2013, str. 89) ugotavlja, da gre za zavestno uporabo ekonomskega nasilja s strani povzročiteljev, kar se pokaže, ko poskuša žrtev oditi iz nasilnega odnosa, saj je velikokrat prav to, da nima lastnih dohodkov ali drugih finančnih sredstev, razlog, da ostane v takem odnosu. Povzročitelji tudi po odhodu žrtve iz nasilnega odnosa poskušajo doseči njeno vrnitev z nasiljem in nadlegovanjem na delovnem mestu, kar pa lahko povzroči izgubo službe.

1.1.5 Zanemarjanje

ZPND posebej definira zanemarjanje kot eno od oblik nasilja. Zanemarjanje je oblika nasilja, kadar oseba opušča dolžno skrb za drugega družinskega člana, ki jo potrebuje zaradi bolezni, invalidnosti, starosti, razvojnih ali drugih osebnih okoliščin.

Zanemarjanju so najpogosteje izpostavljene osebe s fizično ali psihično oviranostjo in starejše osebe. Dejanja, ki pomenijo zanemarjanje, so:

- nepripravljenost ali nesposobnost zagotoviti nujne potrebščine;
- opustitev/pomanjkanje skrbi in nege;
- grobi postopki/surovo ravnanje;
- neprimerno/pomanjkljivo nadzorovanje in varovanje pred vsem, kar lahko škodi;
- zavračanje ali neizpolnjevanje obveznosti in dolžnosti;
- kršitev, zanikanje, omejevanje pravic.

Poleg zgoraj omenjenih oblik nasilja ZPND posebej opredeli zalezovanje kot obliko nasilja. Zalezovanje je naklepno ponavljajoče se neželjeno vzpostavljanje stika, zasledovanje, fizično vsiljevanje, opazovanje, zadrževanje na krajih, kjer se žrtev giba, ali druga oblika neželenega vdora v življenje žrtve. (ZPND UR RS 16/08, 68/16)

1.2 POSLEDICE NASILJA

Pri delu z ženskami, ki so preživele nasilje, se moramo zavedati, da vse oblike nasilja, ki jih doživljajo ženske, pustijo za sabo določene posledice. Če ne poznamo posledic preživetega nasilja, lahko vedenje ženske, ki je poiskala pomoč, razumemo napačno. Če ženska ne sprejme predlogov strokovnih delavk ali nima moči, da bi izpolnila določene obveznosti, lahko strokovne delavke to razumejo, kot da je nehvaležna, oziroma, da noče sodelovati v procesu pomoči. Nemalokrat se zgodi, da strokovne delavke gojijo osebno zamero do ženske, ki se odloči, da se bo stvari lotila drugače, kot je običajno. Vsaka ženska je unikatna, prav tako ima preživeto nasilje pri vsaki ženski drugačne posledice, te so lahko kratkotrajne ali dolgotrajne, zato je nujno, da vsak proces pomoči prilagodimo tako, da ženska dobi tisto, kar sama oceni, da potrebuje in si želi.

Najbolj očitne so posledice fizičnega nasilja: modrice, vreznine, zlomljena roka, noga, rebra, opekline, poškodbe glave ipd. Moški pogosto postanejo fizično nasilni do žensk v času nosečnosti, kar lahko privede do splava ali prezgodnjega poroda. Nekatere ženske čutijo posledice fizičnega nasilja celo življenje: imajo pogoste bolečine na mestih udarcev ali zlomov, glavobole, bolečine v hrbtenici, prebavne težave, slabšo fizično sposobnost, so trajno invalidne. (Plaz 2014, Matko 2013, Krug idr., 2012)

Posledice spolnega nasilja so lahko neželena nosečnost kot posledica posilstva, različne psihosomatske bolezni, motnje hranjenja. Predvsem so zelo hude psihične posledice preživetega spolnega nasilja, saj se ženske počutijo ponižane, umazane, krive za to, kar se jim je zgodilo, izgubijo zaupanje vase in v druge ljudi, razvijejo se lahko različne odvisnosti. (Plaz 2014, str. 79)

Posledice ekonomskega nasilja pridejo do izraza, ko se ženska odloči, da bo zapustila povzročitelja nasilja. Pogosto so ženske brez finančnih sredstev in dohodkov, razlogi pa so različni. Lahko so brez zaposlitve, odplačujejo dolgove in kredite od partnerja, pogosto imajo različne dolgove tudi same. Velikokrat je eden od glavnih razlogov, da ženska

vztraja v nasilnem odnosu prav finančna nestabilnost oziroma nesigurnost, pri ženskah, ki imajo otroke pa se temu pridruži še strah, da zaradi finančne stiske same ne bodo zmogle preživeti oziroma poskrbeti za otroke. Zelo redko se zgodi, da se povzročitelj nasilja umakne iz skupnega doma, največkrat ostane v skupnem stanovanju ali hiši, ženska pa si mora poiskati najemniško stanovanje, kar je še dodatno finančno breme, pogosto pa tudi noče zapustiti hiše ali stanovanja, v katerega je leta vlagala svoja finančna sredstva in čas.

Posledice ekonomskega nasilja vplivajo na to, da se ženske ne odločijo za odhod od povzročitelja nasilja, pogosto pa so tudi razlog, da se vrnejo k povzročitelju. Prav ob odhodu in selitvi so ženske v največji finančni stiski, sistem pa to stisko še povečuje. Dokler ženska ne vloži na sodišče tožbe za razvezo oziroma tožbe za dodelitev otrok, določitev stikov in preživnine, se v sistemu socialnih transferjev še vedno šteje tudi partnerjev prihodek, čeprav dejansko ne živita več skupaj ali pa ima on celo izrečeno prepoved približevanja, ne pripada ji subvencija najemnine ali izredna denarna pomoč. Če zaradi različnih razlogov ne dobi brezplačne pravne pomoči, odvetnika pa sama ne more plačati, se lahko zgodi, da se niti ne odloči za sprožitev pravnih postopkov, saj finančno tega ne zmore. Če si mora ona poiskati najemniško stanovanje, ker je povzročitelj ostal v njenem skupnem bivališču, je to lahko tako veliko finančno breme, ki ga ne zmore nositi sama, da se odloči, da se bo vrnila k povzročitelju nasilja.

Psihično nasilje ima hude in dolgotrajne posledice, ki se v različno obliki in intenzivnosti pojavijo pri skoraj vseh ženskah, ki so preživele nasilje. Najpogostejše se pojavljajo: napadi panike, občutek nemoči, manjvrednosti, glavoboli, pogosta utrujenost, razdražljivost, nesamozavest, napadi joka, težave s spanjem, stalno prisoten občutek strahu, različne motnje hranjenja, pojavljanje samomorilnih misli, samopoškodovanje, izguba stika s seboj, izguba socialne mreže kot posledica izolacije, depresija, posttravmatska stresna motnja. Ženske, ki so preživele katero od oblik nasilja, pogosto izgubijo zaupanje do moških, ne morejo uživati v spolnosti, ne počutijo se vredne ljubezni in se ne počutijo normalne. (Plaz 2014: 82–83) Poleg tega so zaradi posledic nasilja večkrat bolniško odsotne ali pa slabše opravljajo svoje delo, ženske, ki so brez zaposlitve pa imajo težave pri iskanju dela.

Po podatkih iz Nacionalne raziskave o nasilju nad ženskami 2010 (Leskošek idr., 2013) so anketiranke podale samooceno svojega zdravja. Med ženskami, ki so od 15. leta starosti

doživele fizično nasilje, jih je 44,6 % svoje zdravje označilo kot slabo ali zelo slabo, v splošni populaciji pa je bilo takih ocen le 6,9 %. Ženske, ki so doživele spolno nasilje, so v 47,1 % označile svoje zdravje bolje od povprečja, v splošni populaciji žensk pa je tako označilo svoje zdravje 62,8 %. Ko so spraševali o uživanju tablet, niso ugotovili statistično pomembnih razlik pri rednem uživanju tablet, vendar pa je seštevek uživalk posameznih vrst tablet in alkohola večji pri ženskah, ki so doživljale fizično nasilje. Razlike so se pojavljale tudi pri fizičnih in čustvenih znakih slabšega zdravja. Pri ženskah, ki so doživele fizično nasilje, so bile statistično pomembne razlike pri utrujenosti, glavobolu, depresiji, prebavnih motnjah, nespečnosti, slabi koncentraciji, strahu, mislih na samomor. Podobno so poročale tudi ženske po preživetem spolnem nasilju. Kar 23 % anketirank, ki so doživele katero od oblik nasilja, je kot škodo, ki jo je povzročilo nasilje, navedlo psihične težave, kar pomeni, da imajo eno od psihiatričnih diagnoz. (Leskošek 2013, str. 102–110)

Da lahko načrtujemo proces in oblike pomoči, je pomembno, da poznamo posledice nasilja v družini ter njihov vpliv na duševno zdravje žensk.

1.3 SOCIALNO DELO IN NASILJE NAD ŽENSKAMI

1.3.1 Tradicionalni pogledi

Socialno delo se je v svojih začetkih naslanjalo na druge stroke: medicino, psihologijo, sociologijo. Predvsem iz medicine se je v stroko socialnega dela preneslo postavljanje diagnoz in terapije. Tudi nasilje nad ženskami se je dolgo časa razumelo kot patološki pojav, ki je posledica psihopatologije posameznika ali pa čustvenih oz. vedenjskih motenj. (Zalokar, 2017) Nasilje v družini je bil tako zasebni problem, ki ni vključeval neenakomerne porazdelitve moči med moškim in žensko (povzeto po Bezenšek Lalić 2009, str. 32). Urek (1997) in Zaviršek (1997) navajata, da so bile ženske, ki so v preteklosti iskale strokovno pomoč zaradi nasilja nad njimi, največkrat deležne obravnave, ki je izhajala iz mitov in 'nevarnih' stereotipov o nasilju nad ženskami. Tako so strokovne delavke oz. delavci verjeli:

- da je ženska res storila nekaj narobe,
- da se ženske vedno znova vrnejo k nasilnemu partnerju,
- da je tudi ženska delno soodgovorna za nasilje; porazdelitev odgovornosti,

- da se ženska nauči živeti z nasiljem,
- da je to »njihova kultura« (ko gre za Rominje, ženske iz držav bivše Jugoslavije),
- da se ženska ne bi vrnila k povzročitelju, če bi ji bilo res hudo,
- da je alkohol glavni razlog za nasilje,
- da je ženska mazohistična.

Strokovne službe so v preteklosti nasilje minimalizirale, izničevale so vpliv nasilja na življenje ženske, dogodke so poskušali oceniti »objektivno« ali pa so celo poskušali opravičiti vedenje povzročitelja, niso ji verjeli in se postavili na njeno stran. Ženski niso povedali, da je za nasilje odgovoren povzročitelj in ne ona, ter da ni edina, ki se ji to dogaja. Niso je informirali o pravicah, ki ji pripadajo ali možnosti, da poišče pomoč pri drugih organizacijah in možnosti zagovornika pri uveljavljanju svojih pravic.

Še danes lahko naletimo na strokovne delavke in delavce, ki delujejo po tradicionalnih načelih in ženski ne verjamejo, ko povedo o nasilju, menijo, da pretiravajo, povzročitelja nasilja opravičujejo in iščejo vzroke za njegovo vedenje. Če strokovne delavke ali delavci povzročitelja nasilja poznajo, ker živijo v istem kraju, se lahko zgodi, da se ga tudi sami bojijo ali pa ga ne doživljajo kot osebo, ki je sposobna izvajati nasilje. Ženskam ne ponudijo pomoči in jih ne napotijo v druge organizacije, ki bi jim lahko pomagale, ampak jih spodbujajo, da se vključijo v svetovanje skupaj s partnerjem, da bosta lahko nadaljevala z njunim odnosom, povedo jim, da bodo otroci ostali pri očetu, če se odločijo za razvezo. Ženske poročajo o tem, da jim strokovne delavke in delavci svetujejo, naj se manj razburjajo, naj se bolj potrudijo v komunikaciji s partnerjem in ga bolj poslušajo, predlagajo jim, da se one spremenijo, da bodo boljše partnerke in mame ter jim ponudijo strokovno pomoč, ki jim bo pri tem pomagala. Vsa taka ravnanja so strokovno in etično nedopustna, saj naredijo ogromno škode, za nekatere ženske lahko to pomeni, da bodo zaradi takih sporočil in občutka, da res delajo nekaj narobe, vztrajale v nasilnem odnosu še nekaj let, drugim pa kljub temu uspe poiskati ustrezno pomoč in prekiniti nasilje.

1.3.2 Feministično socialno delo

Feministično socialno delo se je razvilo kot odgovor na izražene potrebe žensk, ki se jih je začelo odkrivati preko različnih družbenih akcij. Ženske so bile nezadovoljne z delom strokovnih služb (na področju nasilja, duševnega zdravja idr.), saj so le-te reproducirale vzorce neenakopravnosti in diskriminacije. Tako so se razvila nova načela, ki so upoštevala, da nasilje ni zasebni, temveč družbeni problem, in da ženska ni le pasivna žrtev, ampak *preživela*, ki ima veliko virov moči. (Zalokar, 2017)

Feministična načela za socialno delo z ženskami, ki so preživele nasilje, so²:

- Pomembno je verjeti, da ženske niso krive ali soodgovorne za nasilje moških nad njimi, hkrati pa verjeti, da so odgovorne zase in za svoje življenje, zato je potencial za rešitev njihove situacije v njihovi iniciativi. V praksi to pomeni, da se med žensko in strokovno delavko vzpostavi zaupen odnos, ki izključuje vodenje razgovora pred člani družine ali prijavo policiji brez dovoljenja ženske. Prepoznati je treba njen občutek ogroženosti in upoštevati njen subjektivni občutek, da je v nevarnosti. Nujno je spoštovati samostojnost ženske pri iskanju in izbiri ukrepov, s katerimi bo izboljšala svojo situacijo.
- Verjeti, da je nesorazmerje v porazdelitvi družbene moči med spoloma posledica družbene konstrukcije spolnih vlog in da je to temeljni kontekst, v katerem je treba razumeti nezadovoljstvo žensk, ki se obračajo po pomoč.
- Nikoli ne smemo opravičevati ali braniti povzročitelja nasilja, čeprav se nam zdi, da je možno njegovo vedenje razumeti, saj je verjetno tudi ženska sama dolgo časa opravičevala povzročitelja nasilja. V praksi imajo strokovnjaki pogosto vnaprej pripravljene odgovore za rešitev situacije (ločitev, umik v varno hišo, prijava na policijo, partnersko svetovanje idr.). Če ženska ne sprejme ponujenih rešitev, strokovne službe z ignoriranjem ponovnega iskanja pomoči ali odrekanjem pravice do strokovne pomoči sankcionirajo njeno vedenje. Takšne reakcije kažejo na nestrpnost strokovnih delavk in željo, da bi se ženska umaknila pred nasiljem, ki lahko traja že leta. Namesto da v nesprejemanju nasvetov vidijo nesodelovanje, je

² Povzeto po Bezenšek Lalič, 2009: 34–37.

treba premisliti, ali je ženska že dovolj okrepljena, da se bo soočila z vsemi dilemami, ki jih prinaša ukrepanje proti povzročitelju nasilja in ali je dovolj informirana o dinamiki nasilja v partnerskem odnosu.

- Nujno je verjeti zgodbi ženske, ki doživlja nasilje, jo opogumljati in biti na njeni strani. Podatki iz prakse kažejo, da ženska, nad katero se izvaja nasilje, to vedno poskuša preprečiti oz. ustaviti nasilje. Eden od prvih poskusov, da bi ustavila nasilje, je začasen odhod od partnerja, saj s tem poskuša doseči pozicijo pogajalke in postaviti pogoje za svojo vrnitev. Kasneje se pogosto izkaže, da so partnerjeve obljube prazne, saj se nasilje po vrnitvi ponovi. Tudi če se je ženska vrnila k partnerju, moramo spoštovati njen pogum za storjeni prvi korak. Če so strokovne delavke prisotne ves čas njenih poskusov, se lahko zmanjša njena strpnost do nasilja in skrajša čas odločanja o zapustitvi partnerja.
- Tudi na področju nasilja v družini je socialno delo naredilo premike od definiranja problema kot patologije posameznika do reševanja problema skozi teorijo perspektive moči (Saleebey 1997). Skozi perspektivo moči strokovna delavka lahko usmerja žensko k reševanju problema, pomaga ji ponovno odkriti sebe, svoje možnosti in vire. Na ta način ženska ostane vključena in včlanjena v skupnost, ki ji pripada. Delo iz perspektive moči je usmerjeno na mobiliziranje moči ženske, njenih talentov, sposobnosti, znanja in zmožnosti, da doseže večjo kakovost življenja. Strokovnim delavkam pa tako delo omogoča, da se odpovejo nejeveri in se ves čas procesa pomoči trudijo videti problem z očmi uporabnice. Delo iz perspektive moči upošteva tudi širši družbeni kontekst problema in pomaga ženski pri izkoriščanju njenih moči in uporabi vseh družbenih in osebnih kapacitet za premagovanje posledic nasilja ter pri ustvarjanju pogojev za reintegracijo.
- Upoštevati je treba perspektivo ženske pri definiranju problemov in iskanju rešitev. Koncept pomoči mora biti usmerjen na pomoč ženskam, ne pa na ponovno viktimizacijo. Socialno delo se mora odzivati na potrebe ženske brez vnaprej definiranih rešitev in problemov. Omogočiti je treba, da vsaka ženska zase definira zlorabo in nasilje, kar je predpogoj, da bo strokovna delavka prevzela vlogo zaščitnice.

- Podatki morajo ostati tajni, vse, kar oseba reče, mora ostati znotraj tima. Tudi etika socialnega dela obvezuje strokovne delavke in delavce k varovanju osebnih podatkov uporabnic in uporabnikov.
- Feministični pristop izključuje diskriminacijo, kar pomeni, da mora biti strokovna pomoč na voljo vsem ženskam, ne glede na državljanstvo, narodno pripadnost, možno psihiatrično diagnozo, spolno usmerjenost, hendikepiranost, starost ipd.
- Pomoč mora biti brezplačna. Zastopanje ženske z izkušnjo nasilja je proces opogumljanja, skozi katerega se ženski pomaga, da sama načrtuje postopke za povečanje svoje varnosti in prihodnost. Strokovne delavke morajo poznati obstoječe oblike pomoči v lokalni skupnosti in ženski olajšati dostop do vseh služb, ki ji lahko pomagajo pri reševanju problema.

Maja Plaz v Priročniku za delo z ženskami in otroki z izkušnjo nasilja (2014: 138–139) našteje stvari, ki jih ženska pri iskanju poti iz nasilja najbolj potrebuje:

- da verjamemo njeni pripovedi o preživetem nasilju,
- da jo poslušamo in slišimo njene potrebe in želje,
- da jo spremljamo na poti iz nasilja in ji stojimo ob strani, ko bo obupavala,
- da smo priča dogajanju in da posežemo z zagovorniško vlogo, ko je to potrebno,
- da ji ne jemljemo moči,
- da ji priznamo njeno edinstvenost pri doživljanju travmatičnih dogodkov in pri iskanju izhodov iz nasilja,
- da je ne tlačimo v kalupe, kakšna bi žrtev morala biti glede na naša pričakovanja,
- da razumemo, da se vsaka žrtev na nasilje odziva drugače,
- da poznamo mehanizme, ki jo držijo v odnosu z nasilnim partnerjem,
- da je ne obsojamo,
- da ne iščemo opravičil, razlogov za nasilje in jasno povemo, da je za nasilje odgovoren izključno tisti, ki ga izvaja, in ne tisti, ki ga doživlja,

- da razumemo njeno potrebo, da zaščiti povzročitelja, ji pojasnimo, kaj lahko to potegne za sabo ter skupaj z njo raziščemo vzroke za takšen odziv,
- da smo iskreni do nje in sebe,
- da imamo pri svojem delu radi sebe, da poskrbimo zase in ne pregorimo – tako tudi njej kažemo zdrav odnos do sebe, ki se ga od nas lahko nauči,
- da na spoštljiv, a jasen način postavimo meje, ko je potrebno,
- da sebi in njej priznamo, če morda ne zmoremo več in ji pomagamo poiskati drugo obliko pomoči,
- da vidimo celo sliko in smo povezovalni člen, ko institucije zbirajo informacije za čim bolj učinkovito pomoč,
- da sodelujemo z drugimi institucijami in smo po potrebi do njih kritični ter opozarjamo na napake v sistemu pomoči,
- da odreagiramo na nepravilne odzive, ki lahko žrtev ponovno vržejo v stanje izolacije in obupa.

»Praktične izkušnje [...] so pokazale, da zagotavljajo feministična načela in pristopi ter načela in pristopi, ki spodbujajo enakost med spoloma, primerno podporo ženskam, ki doživljajo nasilje in njihovim otrokom.« (Stran od nasilja. Smernice za vzpostavitev in vodenje varnih hiš za ženske, ki doživljajo nasilje. 2008)

Upoštevanje feminističnih načel pri delu z ženskami, ki so preživele nasilje, je pogosto še izjema in ne pravilo, kljub temu, da se nevladne organizacije že več kot 20 let trudijo, da bi se ta načela uveljavila pri delu na področju nasilja. Zelo redko se govori o družbenem vidiku nasilja, ne prevprašuje se konstrukcije spolnih vlog, veliko strokovnih delavk in delavcev ima še vedno stereotipna prepričanja o vlogi ženske in o tem, kakšna je »prava« žrtev nasilja. Vedenje ženske, ki je drugačno od pričakovanega vedenja žrtve nasilja (ne deluje prestrašeno, je odločna, pozna svoje pravice ipd.) lahko pripelje do tega, da strokovne delavke dvomijo o njenih besedah, njeno vedenje razumejo kot upiranje ali izkoriščanje sistema. Proces pomoči ni individualiziran in prilagojen vsaki ženski posebej,

ampak je zastavljen kot »recept« in protokol, ki naj bi prinesel zelene rezultate, brez upoštevanja njenih potreb in želja.

1.4 NARATIVNI PRISTOPI

1.4.1 RAZVOJ³

Začetki razvoja narativnih pristopov segajo v pozna 80. leta 20. stoletja, razvijali so se v kontekstu družinske terapije. Do petdesetih let 20. stoletja je bil fokus družinske terapije usmerjen v intrapsihične značilnosti posameznika, Bateson in drugi pa so v petdesetih in šestdesetih letih začeli razumeti družino kot komunikacijski sistem. Vedenje posameznika v družini so razumeli kot učinek komunikacijskih vzorcev v družinskem sistemu. Prav to razumevanje je v naslednjih desetletjih prispevalo k razvoju praks, ki so se ujemale z narativnimi poudarki diskurza in konteksta. Razvoj družinske terapije je potekal skozi različne faze. V prvi fazi je bil poudarek na strukturalističnem pristopu, v katerem so bili simptomi oziroma znaki težav posameznega družinskega člana razumljeni kot poskus ohranitve homeostatskega ravnotežja družinskega sistema. Družinski sistem se je lahko ujel v povratno zanko ponavljajočega se motečega vedenja ali neustreznih interakcij. Naloga pomagajočega je bila, da 'popravi' družino tako, da preuredi družinske interakcije, družina pa bo postala stabilna in funkcionalna. V drugi fazi se je pogled na družinski sistem premaknil in so družino razumeli kot sistem, ki se lahko spreminja in razvija. Terapevtovo razumevanje lastne vloge se je spremenilo tako, da se ni videl več kot nekdo, ki je zunaj sistema in je njegova naloga, da ga popravi. Ni več dajal 'objektivnih' ocen in receptov za rešitev problema, ampak se je videl kot del družinskega sistema, spremembe pa so bile razumljene kot del so-razvijajočega in so-ustvarjenega procesa. V prvi in drugi fazi je bil fokus na vedenju ali dejanjih članov družinskega sistema. Naloga terapevtskega procesa je bila ugotoviti, na kakšen način družinski člani vzdržujejo problem in v ta vedenja vnesti spremembe, ki bodo omogočile, da bi sistem deloval bolj gladko. V tretji fazi je bil pod vplivom Watzlawicka predstavljen pojem preokvirjanja. Preokvirjanje izhaja iz predpostavke, da človekovo vedenje temelji na interpretaciji situacije ali vedenja druge osebe. To pomeni, da vir vedenja ni vedenje druge osebe samo po sebi, temveč pomen, ki mu ga pripišemo. Pomagajoči je tako pomagal članom družine reinterpretirati ali spremeniti pomen, ki so ga pripisali določeni situaciji. Preokvirjanje in razumevanje, da je

³ Povzeto po Polkinghorne v Angus, McLeod 2004, razen, kjer je navedeno drugače.

vedenje informirano s pomenom, ki ga pripišemo situaciji, je odprlo prostor za razvoj narativnih teorij in terapij.

Tudi Michael White, ki ga večina avtorjev poleg Davida Epstona uvršča med začetnike narativnih pristopov, pravi, da ga je v zvezi z družinsko terapijo zanimalo, kako ljudje organizirajo svoje življenje okoli specifičnega pomena in kako s tem nenamerno prispevajo k preživetju in razvoju problema. White ni razumel problema skozi funkcijo, ki naj bi jo imel v družini, kot zahtevo (nujo) posameznika ali sistema (družine) za vzdrževanje ravnovesja, tako kot nekateri družinski terapevti, ampak ga je zanimalo, kakšne zahteve za »preživetje« ima problem in kako to vpliva na življenje in odnose posameznika. Predlagal je, da dajejo življenjsko podporo problemu nenamerni, vendar sodelujoči odgovori družine. (Povzeto po White 1990, str. 3)

Razvoj družinskih terapij je pripeval k porajanju štirih tem, ki so pomembne za narativne terapije. Te so: poudarek na virih uporabnikov, pomagajoči in uporabnik kot partnerja, socialnokonstruktivistično razumevanje pomena, pomen kot naracija oz. zgodba.

Poudarek na virih

Prvi premik k razvoju narativnih pristopov v terapiji je bil obrat od iskanja uporabnikovih slabosti in pomanjkljivosti kot dela problema k iskanju virov kot dela rešitve. Ta obrat je bil sestavina v rešitev usmerjenih terapij (de Shazer, O'Hanlon), ki so obrnile fokus s patologije in pomanjkanja v močne strani, možnosti in vire v terapiji. Pomagajoči z uporabnikom raziskuje njegove kompetence, ki jih lahko uporabi za doseganje sprememb v svojem življenju. Poudarek je na raziskovanju, kaj uporabnik dela, ko se problem ne pojavi, namesto, kaj dela, ko se.

Pomagajoči in uporabnik kot partnerja

Narativni terapevti so pod vprašaj postavili idejo, da so uporabniki objekti, ki jih terapevt opazuje in klasificira. Ideja, da je pomagajoči partner v procesu, se je okrepila kot pomembna tema v narativnih pristopih, ko je Andersen (1991) predstavil reflektirajoči tim kot del terapevtskega procesa. Namen reflektirajočega tima je bil pri uporabniku preprečiti občutek, da je objekt opazovanja in analiziranja. Pred razvojem reflektirajočega tima je uporabnik sedel pred enosmernim ogledalom, za katerim je bil neznan opazovalec

(strokovnjak), ki je bil nepristranski in ni bil povezan s problemom osebe, njegova naloga pa je bila, da določi, kakšen je uporabnikov problem, in predpiše, kaj mora ta narediti, da bo problem rešil.

V pristopih, kjer uporabljajo reflektirajoči tim, terapijo izvaja več terapevtov in ne samo eden. Eden od terapevtov ima nalogo primarnega terapevta in terapijo vodi, drugi člani pa so opazovalci, ki sedijo v sobi, kjer poteka terapija. V različnih intervalih opazovalci vključijo uporabnika v pogovor o terapiji in terapevtu. Tim in uporabnik reflektirajo, ali mu je terapevtski proces v pomoč in kaj lahko stori uporabnik sam in kaj terapevt, da bosta dosegla cilj terapije. Implicitno sporočilo tega procesa je, da sta nadzor in odgovornost za terapevtsko delo razdeljena med člane terapevtske skupine.

Konstruktivistično razumevanje pomena

Razvoj tretje teme v družinskih terapijah je prispeval k premiku fokusa od vedenja ali intrapsihičnih tenzij (obrambni mehanizmi, goni) članov družine k pomenu, ki ga pripisujejo dogodkom. Narativni terapevti pravijo, da smo ljudje iskalci in ustvarjalci pomenov. Pozornost v naših interakcijah je usmerjena v označevanje le-teh ter njihov pomen. Kako se bo nekdo odzval, je odvisno od pomena, ki ga ima zanj dogodek ali čustvo. Konstruktivizem, ki je vplival tudi na področje psihoterapije, izhaja iz epistemološke predpostavke, da smo ljudje sami avtorji pomena, ki ga pripišemo dogodku ali objektu. Pomen je produkt človeške aktivnosti in ne prirojena lastnost uma ali neločljiva lastnost objektov ali dogodkov v svetu. Znotraj širše konstruktivistične miselnosti na področju psihoterapije je prišlo do razhajanj glede razumevanja, kje je izvor in mesto pomena. Smer, ki se imenuje konstruktivizem, temelji na razumevanju, da pomen izhaja iz več virov (osebne izkušnje, socialnega okolja, fizične zrelosti in shem, ki se oblikujejo skozi razvoj posameznika). Bistven v konstrukciji pomena je jaz. Narativne terapije pa izhajajo iz druge smeri, ki je poimenovana socialni konstruktivizem in izhaja iz predpostavke, da je pomen izpeljan iz socialnega in lingvističnega sistema kulture, v katero je »potopljen« posameznik. Izvor pomena je socialni sistem. Gergen (v McTighe, 2018) pravi, da sta naše spoznavanje sveta in dejansko znanje o njem omejena z našo perspektivo, hkrati pa je tudi perspektiva konstruirana s socialnim in kulturnim okoljem, v katerem se razvijamo. Jezik služi kot vzorec za ustvarjanje pomena. Različni družbeni diskurzi organizirajo in pripisujejo pomen na različne načine, določen je z družbenim

dogovorom, različni jezikovni sistemi pa zagotavljajo različen nabor pomenov. Nekateri socialni konstrukcionisti pravijo, da pomen dejansko *je* jezik, saj brez družbeno ustvarjenega jezika le-ta ne bi obstajal. To ne pomeni, da zunaj jezika ne obstaja nič, pomeni, da je človekovo razumevanje sebe, drugih in okolja konstruirano z omejenim naborom pomenov, ki so družbeno dogovorjeni znotraj določenega diskurzivnega okolja. Pomen, ki ga oseba pripiše nečemu, je pravzaprav refleksija in primer, ki je že vsebovan v njegovem družbenem diskurzu. Freedman in Combs (v McTighe, 2018) sta strnila temeljne ideje socialnega konstrukcionizma v štiri točke: resničnosti so družbeno konstruirane, konstruirane so s pomočjo jezika, organizirane so in se ohranjajo z naracijami, bistvene resnice ne obstajajo.

Pomen kot naracija oz. zgodba

Četrto področje, ki se je razvilo in je značilno prav za narativne terapije, po katerih so pravzaprav dobile ime, je uporaba osebnih naracij oz. zgodb v terapiji. Osebne naracije so zgodbe, ki jih ljudje povedo o sebi, prav te pa so osrednji fokus v narativni terapiji. Življenjske zgodbe narativni terapevti razumejo kot jezikovni izraz ali predstavitev uporabnikovega razumevanja pomena življenjskih dogodkov.

1.4.2 TEORETIČNO OZADJE NARATIVNIH PRAKS

V nadaljevanju bom opisala teoretično ozadje narativnih terapij, kot ga predstavi Michael White (v White in Epston 1990). White izhaja iz predpostavke, da ne moremo poznati objektivne realnosti in da vse vedenje zahteva interpretacijo. Interpretativno metodo, kot metodo, s katero proučujemo proces našega osmišljanja sveta, je spoznal preko Batesona. Ta se ni strinjal z linearnim razumevanjem vzročnosti, ki izhaja iz fizike, s katero razlagamo dogodke v živih sistemih. Bateson je bil mnenja, da sta razumevanje in pomen, ki ga pripišemo dogodku, določena in omejena s kontekstom prejemnika, to je z mrežo premis in predpostavk, ki sestavljajo zemljevid našega sveta. Ti zemljevidi so povezani v vzorce. Če dogodka ne moremo umestiti v obstoječe vzorce, ne bo preživel oziroma za nas ne bo obstajal kot dejstvo. Bateson (v White in Epston 1990) je opozoril tudi na časovno dimenzijo, ki je bila v terapiji zanemarjena. Trdil je, da je vsaka informacija nujno novica (poročilo) o razlikah. Zaznavanje razlike spodbudi nove odgovore živega sistema. Da lahko zaznamo to razliko in odkrijemo spremembe, je nujno, da umestimo dogodke v čas.

Ko je White razmišljajal o analogiji s tekstom, je pojmu zemljevida dodal še pojem naracije, saj le-ta vključuje tudi časovno dimenzijo. Bruner (v White, 1990) pravi, da ima narativna struktura kot metafora prednost pred podobnimi koncepti, saj poudarja vrstni red in zaporedje in je bolj primerna za raziskovanje sprememb, življenjskega cikla in razvojnega procesa. Zgodba kot vzorec ima dvojni vidik, je hkrati linearna in trenutna. Za področje družinskih terapij, ki so zanimale Whita, je interpretativna metoda prinesla razumevanje, da pomen, ki ga člani družine pripišejo dogodku, določa njihovo vedenje.

V socialnih znanostih je splošno sprejeto razumevanje, da je vsaka izjava, ki nosi pomen, interpretativna, te izjave pa so rezultat prevpraševanja, ki je določeno z našimi zemljevidi ali analogijami. Analogije, ki jih uporabljamo, določajo način našega raziskovanja sveta – vprašanja, ki jih postavljamo o dogodkih, realnosti, ki jih konstruiramo, in »resnični« učinki dogodkov na posameznika. White (v White in Epston, 1990) razlikuje med analogijami, ki izhajajo iz pozitivističnih in bioloških znanosti, in tistimi, ki izhajajo iz socialnih znanosti. Glede na to, kakšno analogijo uporablja pomagajoči, je odvisno, kakšna vprašanja bo postavljajal in kako bo interpretiral dogodek, o katerem govori uporabnik. Tako npr. lahko terapevt, ki izhaja iz pozitivističnih znanosti, razume akutno krizo kot zlom ali regresijo, poskušal bo odkriti vzroke in jo umestiti med veljavne diagnoze, osebo pa bo poskušal vrniti na zadovoljiv nivo funkcioniranja. Pomagajoči, ki izhaja iz socialnih znanosti, pa lahko to razume v kontekstu obreda prehoda in bo postavljajal vprašanja, s katerimi bo skupaj z uporabnikom poskušal raziskati, kaj mu ta kriza govori o tem, od česa bi se lahko ločil (npr. negativna prepričanja o sebi, pričakovanja idr.), kakšen nov status in vloga sta mu na voljo in v kakšnih okoliščinah se lahko uresničita. V takem kontekstu se kriza lahko razume kot razvoj in ne regresija, ne da bi zanemarili njene stresne vidike.

White (v White in Epston, 1990) bolj podrobno razloži analogijo teksta. Pravi, da je ta postala zanimiva za socialne znanosti, saj so opazovali, kako se neko dejanje zgodi v času in čeprav ne obstaja v sedanjosti, v kateri smo, pomen, ki smo ga pripisali dogodku, preživi v času. Pozornost so usmerili v to, kako pripišemo pomen dejanju in da bi to bolje razumeli, so začeli razmišljati o analogiji s tekstom. To je omogočilo razumevanje življenj in odnosov v smislu branja in pisanja teksta – vsako branje je nova interpretacija in posledično drugačno pisanje. Ker ne moremo imeti neposredne vednosti o svetu, so narativni avtorji predlagali, da vse, kar človek ve, spoznava skozi doživeto izkustvo. Da bi

osmislili svoje življenje in se izrazili, morajo biti izkušnje 'uzgodbene' in prav proces ustvarjanja zgodbe določa pomen, ki ga pripisemo izkušnji. V prizadevanju, da bi osmisli svoje življenje, človek uredi svoje izkušnje v zaporedje v času, tako da pride do skladnega opisa sebe in sveta, ki ga obdaja. Da lahko razvije tak opis, morajo biti izkušnje, pretekle, sedanje in tiste, za katere predvidevamo, da se bodo še(le) zgodile, povezane v linearno zaporedje. Tak opis lahko poimenujemo osebna naracija ali zgodba. Proces uzgodbenja izkušnje da človeku občutek kontinuitete in smiselnosti življenja. Interpretacija trenutnih dogodkov je oblikovana s prihodnostjo, hkrati pa določena s preteklostjo. Strukturiranje naracije je proces, v katerem iz svojih izkušenj izključimo tiste dogodke, ki ne spadajo v razvijajočo se dominantno zgodbo, ki jo imamo sami o sebi in drugi o nas. Skozi čas večina naših doživetih izkušenj ostane neuzgodbenih, o njih nikoli ne govorimo ali jih izrazimo. Zgodbe, ki jih sestavimo, izražajo samo določene vidike našega doživetega izkustva, oblikujejo pa naše življenje in odnose. Razvoj življenja in odnosov skozi zgodbe je povezan z relativno nedoločenostjo vseh tekstov. Prisotnost implicitnega pomena, ki se razlikuje glede na perspektivo različnih bralcev in različne metafore, s katerimi lahko opišemo dogodek, da vsakemu tekstu določeno mero dvoumnosti, ki zahteva od osebe, da aktivno sodeluje pri oblikovanju smisla. Zgodbe imajo veliko vrzeli, ki jih mora oseba zapolniti, pri tem pa uporablja svoje doživeto izkustvo in domišljijo. Vsako izražanje, predstavljanje oz. izvajanje (performance) zgodbe je proces potencialnega ponovnega pisanja (re-authoring) zgodbe življenja oz. pisanja zgodbe na novo.

Če v svojem razumevanju izhajamo iz analogije teksta, za terapijo to pomeni, da lahko predvidevamo, da je izkušnja za človeka problematična, ker se nahaja v zgodbah, ki jih imajo drugi o njem in o njegovih odnosih, te zgodbe pa so tako dominantne, da ne puščajo prostora za uresničevanje njemu ljubših zgodb. Te zgodbe predstavljajo samo del doživetih izkustev in ne vključujejo pomembnih vidikov, ki nasprotujejo prevladujočim naracijam. Sprejemljiv izid terapije je identifikacija ali ustvarjanje alternativnih zgodb, ki osebi omogočajo ustvarjanje novega pomena, ki bo bolj zadovoljujoč in bo osebi v pomoč, ter ustvarjanje novih možnosti.

Kot že omenjeno, samo del izkušenj dobi prostor v zgodbi osebe, večji del doživetih izkustev pa ostane zunaj dominantne zgodbe in prav tu je vir za razvoj alternativnih zgodb. White (v White in Epston, 1990) izkustva, ki še niso bila uzgodbena imenuje izjemne

izkušnje (unique outcomes). Pravi, da so te vedno prisotne, vsebujejo pa širok spekter dogodkov, čustev, misli, dejanj in namenov, ki nimajo prostora v dominantni zgodbi. Da olajšamo prepoznavanje izjemnih izkušenj, White predlaga eksternalizacijo dominantnega, s problemom nasičenega opisa človekovega življenja in odnosov. (Več o eksternalizaciji problema pišem v nadaljevanju). Če jim omogočimo ločitev od opisa, ki je nasičen s problemi in od običajnega »branja« dominantne zgodbe, ljudje lažje identificirajo izjemne izkušnje. Ko človek postane ločen od teh zgodb, lahko začuti osebni vpliv, ki ga ima in prepozna možnost, da aktivno poseže v svoje življenje in odnose.

Analogija s tekstom nam omogoča, da postavimo izkušnje osebe v širši socialnopolitični kontekst ter upoštevamo vpliv moči na življenje in odnose osebe. White pravi (v White in Epston, 1990), da je to pomembno, saj je bilo vprašanje moči spregledano v psihoterapevtski literaturi. Feministične analize so moč postavile v okvir spolno specifičnega represivnega fenomena in številni terapevti so postali bolj občutljivi za izkušnje zlorabe, povezane s spolom, izkoriščanjem in zatiranjem. (Več o feminizmu in narativnih pristopih pišem v nadaljevanju). Combs in Freedman (2004, 2012, str. 138) trdita, da imajo zgodbe moč, da oblikujejo socialno resničnost, družbe pa imajo moč, da oblikujejo zgodbe, ki krožijo v njih. Vsi smo rojeni v zgodbe in te zgodbe oblikujejo našo percepcijo tega, kaj je mogoče. Foucault (v Combs in Freedman, 2004, 2012) je proučeval povezavo med znanjem in močjo ter pokazal, kako se je delovanje moči spreminjalo skupaj s premiki v vednosti oz. znanju in obratno. Foucault opisuje dva tipa moči: tradicionalno in moderno moč. Tradicionalna moč izvira iz osrednje avtoritete in se uveljavlja skozi zunanja sredstva. Socialna kontrola se izvaja skozi sistem moralnih sodb, ki spodbujajo ljudi, da se zgledujejo po bogu, kralju ali drugi moralno vredni avtoriteti. Moderna moč pa je bolj nevidna in zahrbtna. Razvija se v razpršenih družbah, ki se spreminjajo. Temelji na normah in lestvicah, prenaša se skozi diskurze, njihov razvoj pa oblikujejo ljudje oz. družbene skupine, ki imajo več družbenega oz. političnega vpliva. Moderna moč se uveljavlja skozi samokontrolo in normativno vrednotenje vrstnikov. Trudimo se živeti v skladu z dominantnimi diskurzi, primerjamo se z idealiziranimi normami o tem, kaj je dobro, normalno in uspešno. Tudi White se v analizi moči naslanja na Foucaulta (White in Epston, 1991: 19–27) in iz njegove teorije o moči in znanju razvije praktične implikacije, ki se lahko uporabijo v terapiji. Pravi, da svojim izkušnjam v procesu uzgodbenja pripišemo pomen in da s pomočjo jezika sestavljamo svoje življenje in odnose, vendar to

ni nevtralna aktivnost. V družbi obstajajo kulturno sprejeti diskurzi, ki so sprejeti kot primerni za opis določenega vidika naše izkušnje. Enotno znanje in diskurzi o tem, kaj je resnično, vplivajo na »samorazumevanje« in razumevanje naših odnosov. To posledično pomeni, da lahko sklepamo, da opis problema, s katerim pride oseba na terapijo, ne predstavlja celotnega doživetega izkustva oz. da je opis informiran z diskurzom »resnice«. Poleg tega lahko predpostavljamo, da družba ljudi skozi tehnike moči spodbuja, da svoja življenja in odnose skozi različna dejanja podredijo diskurzom »resnice«. Narativni terapevti proučujejo delovanje moderne moči, da lahko razvijejo zavedanje o diskurzih, ki podpirajo človekove probleme. To omogoča, da osebo, ki pride na terapijo, povabijo, da pogleda nase in na druge v luči drugačne zgodbe, take, v kateri si lahko predstavljajo in izkusijo več možnosti za bolj zadovoljno življenjsko zgodbo. (Combs in Freedman 2004, str. 139)

White (v White in Epston, 1991: 28) opozori, da če sprejmemo Foucaultovo analizo globalnega in enotnega znanja, postanemo pozorni na dejstvo, da je naše delo umeščeno v diskurze »resnice« naše profesionalne discipline in da ti diskurzi predlagajo različne trditve o objektivni resnici glede stanja človeka. Če sprejmemo teorijo o tem, da sta znanje in moč neločljivo povezana in smo sami podvrženi učinkom moči, hkrati pa svojo moč izvajamo nad drugimi, nam to omogoči, da kritično pogledamo na svoje delo. Lahko identificiramo idejni kontekst, v katerem delujemo, in raziskujemo zgodovino teh idej, to pa nam omogoča, da prepoznamo učinke, nevarnosti in omejitve teh idej v praksi. Ves čas lahko predvidevamo, da je tudi terapija del socialne kontrole in poskušamo prepoznati in kritično ovrednotiti tiste vidike, ki jih lahko povežemo s tehnikami socialne kontrole. White (v White in Epston, 1990, str. 28) pravi, da smo neizogibno politično aktivni, če skupaj z osebo, ki je prišla na terapijo, prevprašujemo tehnike moči, ki spodbujajo človeka, da svoje življenje oblikuje okrog »resnic«, ki so oblikovane in sprejete v lokalnem in širšem družbenem kontekstu. To ne pomeni, da s svojo politično aktivnostjo predlagamo alternativne ideologije, temveč prevprašujemo tehnike, ki podredijo človeka dominantni ideologiji. Narativna terapija ponudi različne načine ravnanja, ki nam omogočijo, da skupaj s človekom raziskujemo vpliv dominantnih diskurzov in ideologij na njegovo življenje in skupaj z njim odpiramo prostor za razvoj novih, drugačnih zgodb.

1.4.3 NAČINI RAVNANJA V NARATIVNIH TERAPIJAH

Narativni terapevti so v praksi razvili različne načine ravnanja, ki v skladu s prej omenjenim teoretskim ozadjem omogočajo raziskovanje izjemnih izkušenj, ločevanje osebe od problema in pisanje alternativnih zgodb. Vsem različnim načinom ravnanja je skupno, da od terapevta oz. sogovornika zahtevajo poseben način poslušanja. Combs in Freedman (2004, str. 140) pravita, da narativni terapevti poslušajo zgodbe na način, ki je drugačen od naravnosti, kjer smo pozorni na simptome, kjer iščemo globlji pomen ali dejstva. To poimenujeta dekonstruktivno poslušanje (deconstructive listening) (Freedman in Combs 1996). Takšen način poslušanja je potreben, da lahko sprejmemo in razumemo zgodbe ljudi brez intenziviranja bolečih in patoloških vidikov teh zgodb. Skozi poslušanje iščemo odprt prostor za vidike zgodbe, ki do zdaj še niso bili uzgodbeni. Ljudi povabimo, da na svojo zgodbo pogledajo kot na konstrukcijo in ne kot na dejstva, ki so jih pasivno sprejeli. Na ta način lahko dekonstruiramo »dejstva« osebni naracij, to pa zmanjša vpliv omejujočih zgodb. V ozadju dekonstruktivnega poslušanja je prepričanje, da imajo zgodbe lahko več različnih pomenov. Pomen, kot ga razume poslušalec, je pogosto drugačen od tistega, ki ga je imel pripovedovalec zgodbe. Prav to izkoristijo narativni terapevti, saj iščejo vrzeli v svojem razumevanju in povabijo ljudi, da te vrzeli zapolnijo s podrobnostmi oz. so pozorni na nejasnosti v pomenu, in raziskujejo, kako oseba rešuje oziroma doživlja te nejasnosti. S povzemanjem delov zgodb ves čas preverjajo, ali so zgodbi pripisali tak pomen, kot je želela oseba, ki zgodbo govori. V tem procesu se človekova realnost spreminja, saj preko vprašanj in komentarjev človek raziskuje svojo zgodbo na nov način, terapevt pa je pozoren na novo konstrukcijo, ki nastaja.

Eden od najbolj prepoznanih načinov ravnanja v narativnih terapijah je eksternalizacija problema⁴ (White 1990, 2007). V ozadju tega načina ravnanja je razumevanje, da problem ni oseba ali odnos, problem je problem in odnos osebe s problemom je problem. Eksternalizacijo problema je razvil Michael White pri svojem delu z družinami. Ugotovil je, da problem, ki so ga najpogosteje pripisovali otroku, vpliva na vse družinske člane in na njihove odnose. Ko so prišli na terapijo, so predstavili dominantno zgodbo družinskega življenja, ki je bila bogata s problemi. Eksternalizacija je odprla prostor za nove opise sebe, drugih in odnosov med njimi iz nove, s problemi nenasičene perspektive, to pa je

⁴ Eksternalizacija problema povzeto po White v White in Epston 1990 in White 2007

omogočilo razvoj nove, družini ljubše zgodbe. Iz te nove perspektive so ljudje lahko prepoznali »dejstva« o svojem življenju in odnosih, ki so bila v nasprotju s problemskim opisom življenja. Ljudje pogosto verjamejo, da je problem, ki se je pojavil v njihovem življenju, odsev njihove identitete ali identitete drugega. Po neuspešnih poskusih, da bi rešili problem, prizadevanjih, ki imajo učinek, da problem še poslabšajo, se še utrdi njihovo prepričanje, da je problem odsev »resnice« o njih in njihovem značaju. Problemi se ponotranjijo, postanejo del »jaza«. White (2007, str. 24–25) pravi, da so prav ponotranjena prepričanja in dejanja, ki so posledica teh prepričanj, tista, ki so implicitno prisotna pri razvoju problema. Način razmišljanja, ki pomaga konstruirati ta ponotranjena prepričanja, je kulturni fenomen, zato White pravi, da so problemi, zaradi katerih ljudje poiščejo pomoč, kulturne narave. Kulturni fenomeni ponotranjenja različnih prepričanj so pripeljali do objektivizacije identitete oziroma človeka. Če ljudje objektivizirajo svojo identiteto, tudi problem, na katerega naletijo v življenju, predstavlja njihovo »resnično« identiteto. Strokovnjaki v pomagajočih poklicih tako ljudi označijo kot »nefunkcionalne« ali »motene«, pa tudi ljudje sami se doživljajo kot »nesposobne« po naravi. Eksternalizacija s tem, ko problem postane problem, omogoči, da ga oseba objektivizira, včasih pa tudi personalizira, tako da problem 'postane' ločena entiteta zunaj nje. Ko njihov problem postane entiteta, ljudje niso več omejeni z »resnicami« o svoji identiteti in negativnih gotovostih glede svojega življenja. Pomembno je poudariti, da z eksternalizacijo ljudem ne odvzamemo odgovornosti, da nagovorijo problem, ki se je pojavil, nasprotno, omogoča jim, da prevzamejo odgovornost. Ko postane odnos med človekom in problemom bolj razviden in jasno definiran, se odprejo nove možnosti za pregled tega odnosa.

Kot že omenjeno, pod vplivom problema ljudje pogosto pridejo do negativnih zaključkov o svoji identiteti. Ko problem eksternaliziramo, lahko podrobno raziščemo, kako in na kakšen način problem vpliva na doživljanje sebe. Hkrati raziskujemo zgodovino teh prepričanj, ki so velikokrat rezultat neenakovrednih odnosov, ki so jim bili ljudje podvrženi in so oblikovali njihova negativna prepričanja o svojem življenju in identiteti. V tem procesu ta prepričanja prevprašujemo in jim odvzamemo status resnice, ljudje tako niso več zavezani tem prepričanjem in dobijo možnost, da raziščejo še druge vidike svojega življenja in pridejo do bolj pozitivnih zaključkov o svoji identiteti.

Da bi lahko podrobno raziskal problem, njegov karakter, načine in dejanja, s katerimi se pojavlja v življenju osebe, terapevt zavzame držo raziskovalnega novinarja. V tej fazi osebe ne spodbuja, da bi se osredotočila na načine, kako problem rešiti ali ga spremeniti oz. da bi se zapletla v neposreden boj s problemom. Razkritje taktik in načinov, s katerimi problem vstopa v življenje osebe, zmanjša moč problema in mu odvzame status »resnice«, poleg tega pa omogoči ljudem, da prepoznajo še druge vrednote in namene, ki jih imajo za svoje življenje. V drugi fazi pogovora, ko ljudje že izkusijo določeno stopnjo ločenosti sebe in svoje identitete od problema in dajo glas vrednotam in namenom, ki so v nasprotju s problemom, prevzamejo iniciativo za zmanjšanje vpliva problema in sledijo tistemu, kar so prepoznali kot pomembno v življenju. White opozori na pomembnost metafor, ki jih uporabljamo v eksternalizirajočem pogovoru. Izogibati se moramo metaforam, s katerimi bi lahko reproducirali patriarhalne diskurze ali podpirali dualistično razumevanje človekovih dejanj na način ali/ali in tako spregledali kontekst izkušenj. Metafore bitke ali spopada so lahko nevarne. Če se oseba odloči, da bo problem uničila ali porazila, lahko doživi občutek osebnega neuspeha, če se problem znova pojavi. Ljudem lahko pomagamo poiskati metaforo, ki je v skladu z njihovim opisom problema, npr. da se bo uprl zahtevam problema, zmanjšal vpliv problema, ne bo sodeloval s problemom ipd., pogosto pa se metafore skozi proces spreminjajo in nastajajo nove.

V pogovoru mora biti terapevt pozoren tudi, da ne prispeva k definiciji problema kot nečesa, kar je totalno negativno. White temu pravi, da problem totalizira osebo (totalizing problem). Totaliziranje temelji na prej omenjenem dualističnem ali/ali načinu razmišljanja, ki je značilen za zahodne družbe. Pomembno je, da je terapevt ves čas pozoren na to, saj lahko totaliziranje zamegli širši kontekst problema in razveljavi vrednote, ki jih imajo ljudje.

White (v White in Epston, 1990, str. 39–40) je ugotovil, da eksternalizacija problema:

1. zmanjšuje neproduktiven konflikt med osebami, vključno s tem, kdo je odgovoren za problem;
2. zmanjšuje (spodkopava) občutek neuspeha, ki se razvije pri številnih ljudeh kot odgovor na obstoj problema kljub njihovem prizadevanju, da bi problem rešili;

3. tlakuje pot za sodelovanje in združevanje ljudi pri reševanju problema in pri osvoboditvi od vplivov, ki jih ima problem na njihovo življenje in odnose;
4. ponuja nove možnosti, da človek prevzame akcijo, da si vzame nazaj svoje življenje in odnose od problema in njegovega vpliva;
5. osvobodi človeka, da zavzame bolj učinkovit in manj stresen pristop k smrtno resnim problemom;
6. ponuja možnost za dialog namesto monologa o problemu. (White in Epston 1990)

Skozi delo z ljudmi se je izkazalo, da ta način ravnanja ni primeren samo za pogovor o problemih, temveč tudi za definiranje in raziskovanje virov moči.

White (2007, str. 38) za eksternalizirajoče pogovore predlaga zemljevid ugotovljenih stališč (The statement of position map), ki je sestavljen iz štirih kategorij. Zemljevid ugotovljenih stališč vzpostavi kontekst, v katerem lahko vprašamo ljudi, kaj je pomembno v njihovem življenju, dobijo priložnost, da opredelijo svoje stališče glede problemov v svojem življenju in izrazijo svoj glas. To je lahko popolnoma nova izkušnja, saj so pogosto podrejeni v stališču drugih glede svojih problemov in težav. Znotraj tega je zelo jasno opredeljena vloga terapevta. Terapevt ni avtor stališča ljudi do problemov in težav, kljub temu pa je njegova vloga vplivna, saj ljudem ponudi priložnost, da definirajo in podkrepijo svoje stališče do problema. Čeprav je včasih težko ohraniti tako pozicijo, je nujno, saj le tako lahko pride do sodelovanja in soustvarjanja.

Kategorije raziskovanja (povzeto po White 2007, str. 40–54)

1. Pogajati se o posebni, konkretni, z izkustvom povezani opredelitvi problema

V tej prvi fazi terapevt spodbuja ljudi v pogajanju o opredelitvi problema in težav, zaradi katerih so poiskali pomoč. V tem pogajanju se problemi karakterizirajo in tako od izkustva oddaljene, globalne opredelitve postanejo z izkustvom povezane, osebne. Bogato karakterizacijo pogosto dosežemo s posebljanjem problema. Tako ekspertne izraze zamenjajo bolj osebni, taki, ki bolj ustrezajo točno določenim, posebnim izkušnjam, ki jih ima oseba s tem problemom. Noben problem ali težava se ne izraža na enak način pri različnih ljudeh, noben problem ni kopija drugega problema, zato je tudi vsak opis poseben

in oseben. Skozi bogato karakterizacijo problema v ospredje pridejo znanja in spretnosti, ki jih imajo ljudje za soočanje s problemom in v procesu, to tudi ozavestijo in v nadaljevanju razvijajo.

2. Vrisovanje učinkov problema

V drugi fazi raziskujemo učinke in vplive problema na različna področja življenja, kjer so ljudje prepoznali komplikacije. Ta področja so lahko dom, služba, šola, vrstniški kontekst, odnosi v družini, odnos do sebe, prijateljstva, identiteta, vključno z vplivom problema na namene, upanja, sanje, hrepenenja in vrednote, prihodnje možnosti in življenjski horizonti. Ni nujno, da je to poizvedovanje zelo podrobno, vključevalo pa naj bi temeljne posledice delovanja in dejavnosti problema. Raziskovanje učinkov problema postavi eksternalizacijo na trdno podlago, saj pride do premika od internalizirajočih k eksternalizirajočim pogovorom. Šele po podrobnem opisu problema pride do eksternalizacije ali poimenovanja problema. Zelo pomembno je, da terapevt ne spodbuja eksternalizacije problemov, kot sta nasilje ali spolna zloraba, saj bi tako lahko prispeval k izkušnjam zatiranosti. Če prepozna tak problem, spodbuja eksternalizacijo prepričanj in vedenj, ki spodbujajo nasilje in strategij, ki vzdržujejo osebo v podrejenem položaju, kot npr. izolacija in prisilna molčečnost oz. tajnost. Skozi raziskovanje učinkov problema spodbujamo ljudi, da identificirajo prepričanja o sebi, drugih in njihovih odnosih, ki jih je še utrdila prisotnost problema. Po navadi so ta prepričanja povezana z občutkom neuspeha, ker ljudje ne dosegajo določenih pričakovanj ali ne delujejo v skladu s sprejetimi normami. Ta pričakovanja in norme so del splošno sprejetih "resnic", eksternalizacija pa omogoči, da jih oseba reflektira in prevprašuje. Tako se lahko upre objektivizaciji sebe in svojega telesa.

3. Ovrednotenje učinkov dejavnosti problema

V tem delu terapevt podpre človeka, da ovrednoti postopke in dejavnosti problema ter njegove učinke na življenje osebe. To po navadi naredi z vprašanji, kot so: So te dejavnosti za vas v redu? Kakšno je vaše stališče glede teh izidov? Je ta razvoj pozitiven/negativen, mogoče oboje, nič od tega ali nekaj vmes? Takšna vprašanja povabijo ljudi, da reflektirajo določen potek svojega življenja. Za številne je to nova izkušnja, saj so tako evalvacijo njihovega življenja pogosto izvajali drugi. Ker je to tako nova izkušnja, je pomembno, da terapevt uvede ta vprašanja s kratkim povzetkom najpomembnejših učinkov, ki so bili

prepoznani v drugi fazi. Pomembno je, da terapevt pusti dovolj prostora, da človek ubesedi celotno kompleksnost vrednotenja učinkov problema. Ni nujno, da so samo negativni in če zgodaj zaključimo s poizvedovanjem, lahko prezre pozitivne vidike učinkov.

4. Zagovarjanje ocene

V tem delu nas zanima, "zakaj" takšna ocena. Pogosta vprašanja za začetek so: Zakaj to je/ni v redu zate? Zakaj je vaše stališče glede izidov tako? Namesto vprašanja z vprašalnice zakaj pa lahko osebo povabimo, da nam pove zgodbo, ki bo razložila, zakaj taka ocena. Npr.: Mi lahko poveste zgodbo, ki mi bo pomagala razumeti, zakaj ste zavzeli tako stališče do tega razvoja dogodkov? Pomembno je opozoriti na to, da ima (je imelo) vprašanje zakaj v pomagajočih poklicih sloves vprašalnice, ki bi se ji morali izogibati. White meni, da se je predsodek do te vprašalnice razvil, saj je "zakaj" služil za moralno zasliševanje, ki je poniževalno. V kontekstu narativnih praks pa ima ta vprašalnica pomembno vlogo pri pomoči ljudem, da dajo glas pomembnim konceptom svojega načina življenja, da jih lahko razvijajo, pomaga jim, da bolje razumejo svoje cilje, namene, sanje in to, kaj cenijo v življenju. Vprašanje zakaj pomaga ljudem razviti bolj pozitivne zaključke o svoji identiteti, da zamenjajo tiste, ki so bili povezani s problemom. Vprašanja, s katerimi raziskujemo, zakaj se (ne) strinjajo z učinki ali nameni problema, so za ljudi lahko zelo neobičajna, saj niso navajeni, da bi določeni dogodki v njihovem življenju govorili o tem, kaj jim je pomembno in kaj cenijo. Zelo pogosti so odgovori "ne vem". Terapevt lahko podpre ljudi in jim pomaga poiskati odgovor na različne načine. Tako kot v prejšnji fazi je pred postavljanjem vprašanj pomemben uvod s povzetkom bistvenih učinkov problema in ovrednotenjem teh učinkov, kot jih je predstavila oseba sama, lahko pa tudi povabimo osebo, da pove še kaj več o učinkih in jih ovrednoti in tako postavimo bolj trdne temelje za raziskovanje, zakaj taka ocena. Poleg tega jim lahko pomagamo z opisi, kako so drugi ljudje odgovorili na takšna vprašanja in jim omogočimo, da zavzamejo svojo pozicijo.

Čeprav je eksternalizacija eden od ključnih načinov ravnanja v narativnih praksah, to ne pomeni, da se uporablja v vsakem pogovoru. Pri ljudeh, ki niso prevzeli problema kot dela svoje identitete, je dovolj prostora za razvoj nove zgodbe. Pomembno se mi zdi še opozoriti, da eksternalizacija ne poteka nujno po prej opisanih fazah oz. kategorijah, le-te so prepletene, bistveno je, da dobimo temelje, na katerih lahko oseba razvije novo zgodbo in dobi priložnost, da na novo definira svojo identiteto.

Ko se oseba, ki je prišla po pomoč, loči od problema in ga ne doživlja več kot del sebe, temveč kot ločeno entiteto, je priložnost za **ново pisanje zgodbe** (White 2007). White pravi, da ljudje, ko poiščejo pomoč, govorijo zgodbe o svojih problemih in težavah. Dogodke povežejo med sabo v časovni okvir v skladu z rdečo nitjo zgodbe (vodilnim motivom), kot je npr. občutek neuspeha, izguba, nesposobnost, brezupnost idr. Ko govorijo svojo zgodbo, govorijo tudi o drugih pomembnih protagonistih zgodbe in njihovih motivih, namenih in osebnih karakteristikah. Bistvena značilnost ponovnega pisanja zgodbe je, da ljudi povabimo, da razvijajo zgodbo naprej, vendar pomagamo ljudem, da vključijo tudi zanemarjene, a potencialno pomembne dogodke in izkušnje, ki so bili do zdaj zunaj dominantne zgodbe. Te dogodke in izkušnje White poimenuje izjemni trenutki ali izjeme in ti so začetna točka novega pisanja zgodbe. Izjemni trenutki so vedno prisotni v življenju človeka, vendar so v večini zanemarjeni in izgubljeni. Opozori, da je velik prepad med poimenovanjem izjemnega trenutka in raziskovanjem, kaj ta govori o namenih, ki jih ima oseba za svoje življenje, in o tem, kar ji je pomembno. Naloga terapevta je, da ljudem pomaga premostiti ta prepad. Ko se pogovor razvija, postanejo radovedni in fascinirani s prej zanemarenimi aspekti svojega življenja in odnosov, alternativna zgodba postaja bolj zgoščena in ukoreninjena in jim tako ponudi novo možnost za soočanje s problemi in težavami. White se je pri razvoju koncepta ponovnega pisanja zgodbe naslanjal na Brunerja (Bruner v White 2007, str. 76) in njegovo teorijo o tem, kako bralci konstruirajo pomen teksta. Iz njegove teorije je potegnil vzporednice za svoje terapevtsko delo. Pravi, da ko pridejo ljudje na terapijo in rekonstruirajo svojo zgodbo, se zdi, kot da so odšli iz nečesa znanega in se odpravili na potovanje brez zemljevida, vendar pa se v pogovoru kmalu izkaže, da ljudje vedo veliko o izdelovanju zemljevidov, saj črpajo iz že obstoječih zemljevidov preteklih potovanj. Skozi pogovor novo potovanje postane stvar zase in v katerem je veliko sposojenega iz preteklosti. Pogovori o novem pisanju zgodbe so sestavljeni iz dveh ravni, ki po Brunerju (Bruner v White 2007, str. 77–78) sestavljata zgodbo. Ena raven je 'pokrajina akcije', druga pa 'pokrajina refleksije'. Pokrajina akcije je snov za zgodbo, sestavljena je iz zaporedja dogodkov, ki oblikujejo zasnovo oz. potek zgodbe in temo pod njo. Pokrajina refleksije (ki jo White v narativnem kontekstu poimenuje 'pokrajina identitete') pa je sestavljena iz tistega, kar udeleženci akcije (ne)vedo, (ne)mislijo, (ne)čutijo. Vsebuje zavedanje protagonistov zgodbe in je sestavljena iz njihove refleksije pokrajine akcije, dogodkom pripisanega pomena, sklepanja o namenih ter

zaključkih glede značaja in identitete drugih protagonistov v luči teh dogodkov. Tako kot pri razvoju zasnove zgodbe v pokrajini akcije, se mora razvoj v pokrajini refleksije uskladiti s fabulo, brezčasno temo, ki teče pod zgodbo. (White 2007, str. 78) White je menil, da je pojem pokrajina identitete primeren, saj poudari pomembnost terapevtskega potovanja, v katerem je vsako pogajanje o zgodbah človeka tudi pogajanje o identiteti. (White 2007, str. 82) Koncept dveh pokrajin prinese razumevanje o udeležbi ljudi pri ustvarjanju pomena v kontekstu narativnih okvirov. Tako kot avtorji besedil, tudi terapevti pozornost ljudi usmerijo na vrzeli v zgodbi njihovega življenja in jih spodbujajo, da le-te zapolnijo tako, da uporabijo domišljijo in svoje doživeto izkustvo. Okoli teh vrzeli vzpostavljajo začasne strukture in tako poskrbijo, da vrzeli niso tako velike, da bi ljudje izčrpali vire, s katerimi ustvarjajo nove pomene, ali tako nepomembne, da bi izgubili interes. Ko se odkrijejo sledi alternativnih zgodb, postane očitno, da so življenja ljudi sestavljena iz več zgodb in ne samo ene, ki je prevladovala do sedaj. Koncept ponovnega pisanja zgodbe usmerja terapevta k podpiranju osebe pri ustvarjanju novih zaključkov o njenem življenju in ti zaključki pogosto nasprotujejo prevladujočim, usmerjenim na pomanjkljivosti.

Pogovori ponovnega spominjanja, povezovanja (povzeto po White 2007, str. 129–162)

Te pogovore je razvil Michael White, ko je delal z ljudmi, ki so utrpeli izgubo in žalovali, kasneje pa je začel pogovore vključevati v svoje delo tudi pri ljudeh, ki so poiskali pomoč zaradi drugih težav.

Pogovori ponovnega spominjanja temeljijo na ideji, da identiteta posameznika temelji bolj na "klubu življenja" kot na jedrnem sebe. "Klub življenja" je sestavljen iz pomembnih likov in identitete posameznikove preteklosti, sedanjosti in zamišljene prihodnosti z glasovi, ki pomembno vplivajo na konstrukcijo identitete posameznika. White govori o večglasni identiteti, kar je nasprotno razumevanju enoglasne identitete, ki je značilnost jedrnega sebe, kakršnega promovirata sodobna zahodna družba in kultura. To ustvarja kontekst, v katerem se razvijejo številni problemi, zaradi katerih ljudje poiščejo pomoč. Pogovori ponovnega spominjanja ponudijo ljudem alternativo razumevanje razvoja identitete in identitete same. V teh pogovorih oseba dobi priložnost, da povzdigne oz. počasti določene člane in zmanjša pomembnost drugim ter podeli avtoriteto glasovom glede na svojo identiteto in diskvalificira druge. Ne gre le za spominjanje, temveč za

namensko sodelovanje zgodovine odnosa s pomembnimi osebami, identiteto sedanjosti in zelene prihodnosti. Bogat opis zelene verzije identitete, vednosti o življenju in sposobnosti, ki so bile soustvarjene v pomembnih odnosih z drugimi, pomembno prispeva k občutku človeka, da ima znanje za življenje, kar mu omogoča razvijanje konkretnih predlogov o tem, kako bo nadaljeval s svojim življenjem. Pogovor omogoči razumevanje, da so odnosi osebe s pomembnimi drugimi vzajemni, dvostranski, kar nadomesti koncept identitete kot pasivnega prejemnika in poudari vzajemen doprinos, v katerem se znova obudi občutek osebnega vpliva osebe.

Pogovori ponovnega spominjanja so sestavljeni iz dveh ravni raziskovanja. Na prvi ravni raziskujemo, kako je pomembna oseba prispevala k življenju človeka, ki pogleda nase in na svojo identiteto skozi oči te pomembne osebe, kar sproži bogat opis načinov, na katere je ta povezava oblikovala človekov občutek o tem, kdo je in o svojem življenju. Na drugi ravni raziskujemo, kako je človek prispeval k življenju te pomembne osebe in kako je to oblikovalo oz. bi lahko oblikovalo njegov občutek o tem, kdo je in o njegovem življenju.

Definicijski obredi (povzeto po White 2007, str. 165–218)

Prakso terapevtskih srečanj kot definicijskih obredov je Michael White skupaj z Davidom Epstonom razvil sprva spontano (White 2007, str. 178), ko je v delo z družinami vpeljal občinstvo in ugotovil, kako pomembno vlogo ima občinstvo v bogatem razvoju zgodbe, teoretične vzporednice pa je črpal v delih kulturne antropologinje Barbare Myerhoff (1982, 1986). Definicijski obredi v terapiji prepoznajo in znova ocenijo življenje ljudi v nasprotju s sodobnimi kulturnimi obredi, ki ljudi ocenjujejo in razvrednotijo, ko njihova življenja primerjajo s socialno konstruiranimi normami. Ljudje dobijo možnost, da povedo zgodbe svojega življenja pred skrbno izbranim občinstvom zunanjih prič, ki se odzovejo s ponovnim pripovedovanjem, ki je oblikovano s posebno tradicijo znanja. Odgovor zunanjih prič ni oblikovan s sodobno prakso hvaljenja ali strokovno oceno in interpretacijo. Prav tako ne dajejo nasvetov, moralizirajo ali čestitajo, temveč se pogovarjajo o izrazih pripovedovanja, ki so jih pritegnili, o predstavah, ki jim jih je pripovedovanje vzbudilo, osebnih izkušnjah, ki so uglašene s temi izrazi in kako so se izrazi dotaknili njihovega življenja. Ob ponovnem pripovedovanju zunanjih prič ljudje doživijo svoje življenje kot zvezno organizirano okrog pomembnih tem, kar jim ponudi alternativno zgodbo njihovega obstoja.

V terapevtski praksi so definicijski obredi razdeljeni na tri faze:

1. Pripovedovanje življenjske zgodbe osebe, za katero je organiziran definicijski obred

V prvi fazi terapevt vodi pogovor z osebo, ki je poiskala pomoč, zunanje priče pa poslušajo kot občinstvo. V tem pogovoru terapevt išče priložnosti za vprašanja, ki spodbujajo pripovedovanje zgodb o zadevah, ki so pomembne za identiteto osebe. Zunanje priče pozorno poslušajo in se pripravljajo na ponovno pripovedovanje slišanege.

2. Ponovno pripovedovanje zunanjih prič

Ko je primeren trenutek, oseba, ki je poiskala pomoč, in zunanje priče zamenjajo mesto. Sedaj so v fokusu zunanje priče, oseba, ki je poiskala pomoč, pa je v vlogi občinstva. Ponovno pripovedovanje po navadi oblikuje terapevt s svojimi vprašanji. Ne gre za povzemanje slišanege, temveč za pripovedovanje o tistih vidikih povedanega, ki so najbolj pritegnili zunanje priče, tako da se razširijo meje izvirne pripovedi. Kot že omenjeno, ponovno pripovedovanje ni hvaljenje, svetovanje, preokvirjanje ali izpostavljanje močnih točk in virov osebe. White pravi (2007, str. 188), da so najbolj učinkoviti tisti odgovori zunanjih prič, ki ponovno predstavijo tisto, čemur oseba pripisuje največjo vrednost in je najbolj odmevalo v njihovi pripovedi. Da ima ponovno pripovedovanje odmev tudi za človeka, ki je poiskal pomoč, je pomembno, da zunanjim pričam razložimo način dela, jih informiramo o njihovi vlogi ter jim opišemo kategorije raziskovanja, ki bodo potekale v pogovoru. White (2007, str. 189–191) predlaga štiri področja raziskovanja, ki pripomorejo k bogatemu opisu, večji povezanosti s tem, kar je osebi pomembno in izogibanju negativnim zaključkom o življenju osebe in identitete. V prvem delu je fokus na izrazu. Terapevt povabi zunanje priče, da identificirajo in govorijo o delih pripovedi, ki so najbolj pritegnili njihovo pozornost in spodbudili domišljijo, s poudarkom na tistih sestavinah, ob katerih so dobili občutek, kaj je osebi najbolj pomembno v življenju. To pokaže, da je zanimanje za življenje človeka konkretno in specifično, ne pa zanimanje za ljudi na splošno, kar omogoči preciznost ponovnega pripovedovanja. V drugem delu je fokus na podobah, ki jih je vzbudilo poslušanje. To so lahko metafore o življenju človeka, mentalne slike o njegovi identiteti ali odnosih. Ko zunanje priče opišejo te podobe, jih terapevt spodbudi k razmišljanju, kaj bi te podobe lahko govorile o človekovih namenih, vrednotah, prepričanjih, željah in sanjah, o tem, kakšne načrte ima s svojim življenjem. Postavlja

vprašanja o tem, kaj bi lahko te podobe govorile o življenju osebe in njeni identiteti. V tretjem delu se osredotoči na uglašenost. Zunanje priče spodbudi, da razložijo, zakaj so jih ti izrazi tako pritegnili, s poudarkom na razumevanju, kako so se ti izrazi čustveno dotaknili njihove osebne zgodovine. Spodbuja jih, da govorijo o tem, katere osebne izkušnje so prišle na plano ob poslušanju in bile na novo osvetljene. Tako njihovo zanimanje postane res osebno in ne strokovno. V zadnjem delu je fokus na premikih oz. potovanju. Terapevt zunanje priče povabi, da govorijo o tem, kam jih je ta izkušnja odpeljala v njihovih mislih, tako na področju refleksije lastnega obstoja, razumevanja svojega življenja ali v pogledih na življenje na splošno oz. kam so jih odpeljale ideje o možnih pogovorih z osebami v svojem življenju ali možnostih za delovanje v skladu s svojimi željami za življenje in odnose. Tako zunanje priče prepoznajo in povedo, kako sta se jih je dotaknila in jih spremenila pripoved osebe in možnost odgovora na to pripovedovanje.

3. Ponovno pripovedovanje ponovnega pripovedovanja zunanjih prič; pripoveduje oseba, za katero je organiziran definicijski obred

Po krogu ponovnega pripovedovanja zunanje priče in oseba, ki je poiskala pomoč, spet zamenjajo mesta. Oseba, ki je poiskala pomoč, govori o tem, kaj je slišala v ponovnem pripovedovanju. Pogovor vodi terapevt z vprašanji prej opisanih štirih faz raziskovanja, z razliko, da je zdaj fokus na življenju in identiteti te osebe in ne na zunanjih pričah. Oseba govori o mentalnih slikah in metaforah o svojem življenju, ki jih je priklicalo pripovedovanje zunanjih prič.

Ponovno pripovedovanje se lahko uporabi več kot enkrat, odvisno od časa in okoliščin. Lahko pride do četrte faze, kjer vsi sodelujoči sodelujejo v pogovoru o svoji izkušnji definicijskega obreda. Pomembno vlogo ima terapevt, ki je odgovoren, da vodi proces in zunanje priče tako, da bo ponovno pripovedovanje prispevalo k bogatemu opisu zgodbe, prav tako pa je treba pridobiti soglasje vseh sodelujočih in zagotoviti zaupnost.

V vseh načinih ravnanj v narativnih praksah je v ospredju razvoj alternativne zgodbe življenja človeka. Eden od načinov za začetek razvoja take zgodbe je identificiranje izjemnih dogodkov oz. izidov. White (White 2007, str. 219) to poimenuje **pogovori, ki osvetlujejo izjemne trenutke**. Naše vsakdanje izkušnje pogosto spolzijo mimo naše

zavesti. Pogosto te izkušnje niso v skladu z dominantno zgodbo in jih zato ne registriramo oz. jim ne pripišemo pomena, so pa potencialno pomembne in tvorijo izjemne trenutke oz. izjeme. Terapevt pomaga osebi, da prepozna pomembnost teh zanemarjenih doživetih izkustev, jih opiše in reflektira. Pogovori, ki osvetljujejo izjemne trenutke, podpirajo decentralizirano pozicijo terapevta. Na ta način preprečimo, da bi terapevt prepričeval osebo o pomembnosti izjemne izkušnje in prevzel avtorstvo ter postal središče terapevtskega pogovora ter tako zaprl možnosti za skupno raziskovanje. Avtorstvo za razvoj opisa ima oseba, ki je poiskala pomoč, kar je lahko popolnoma nova izkušnja, saj so ljudje pogosto podrejeni pomenom in stališčem drugih. V teh pogovorih dobijo možnost, da ubesedijo namene, ki jih imajo za svoje življenje in se bolj povežejo s tistim, čemur pripisujejo vrednost v svojem življenju. White opozarja (White 2007, str. 232) na veliko vrzel med poimenovanjem izjemnih trenutkov in zavedanjem, kaj ti izjemni trenutki govorijo o namenih osebe za svoje življenje in kaj jim je pomembno. Naloga terapevta je, da pomaga ljudem zapolniti to vrzel.

Tako kot pri eksternalizaciji problema, tudi izjemne izkušnje raziskujemo s pomočjo zemljevida ugotovljenih stališč, le da tukaj fokus ni na problemu, temveč na izjemnih izkušnjah. Na začetku se pogajamo o posebni, konkretni, z izkustvom povezani izjemni izkušnji, kjer spodbudimo osebo k bogatemu opisu izjemne izkušnje. V drugem delu raziskovanja vrisujemo učinke te izjemne izkušnje na različnih področjih življenja osebe, raziskujemo pa lahko tudi okoliščine, ki so pripeljale do te izjemne izkušnje, kar prispeva k vključevanju te izkušnje v širšo zgodbo. V tretjem delu podpremo osebo, da ovrednoti učinke izjemne izkušnje, kar osebi omogoči, da reflektira konkreten razvoj življenja, identificira in govori o izkušnjah ter jih oceni. Ker je to lahko popolnoma nova izkušnja za človeka, je pomembno, da terapevt povzame že opisane učinke izjemne izkušnje in z vprašanji spodbuja ovrednotenje teh učinkov ter pušča odprt prostor, v katerem lahko oseba izrazi vso kompleksnost doživetega, saj ni nujno, da so učinki izjemne izkušnje izključno pozitivni. V zadnjem delu raziskovanja povabimo osebo k zagovoru, obrazložitvi ocene. Tudi tukaj začnemo s povzetkom, ki ponudi podlago za refleksijo in pomaga pri razvoju odgovorov na vprašanja zakaj.

Raziskovanje izjemnih izkušenj je del vseh prej opisanih načinov ravnanj in pogovorov, ponudijo nam lahko vstopno točko za ponovno pisanje zgodbe, razvoj novih zaključkov o življenju osebe in njeni identiteti.

Pogovori, ki vzpostavljajo začasne strukture (povzeto po White 2007, str. 263–283)

Ljudje, ki imajo težave, te po navadi poskušajo reševati na način, ki jim je znan in domač. Vrzel med znanim in domačim ter tistim, kar je mogoče, White (2007, str. 263) poimenuje "območje bližnjega razvoja" (zone of proximal development). To območje lahko oseba prepotuje skozi pogovore, ki zagotavljajo začasne strukture, ki ponujajo priložnost, da bo oseba potovala z obvladljivimi koraki. Začasne strukture omogočajo ljudem, da se postopoma oddaljujejo od znanega in domačega in se napotijo v smeri novega, možnega. Na tem potovanju ljudje lahko doživijo nov občutek osebnega vpliva, občutek, da so zmožni uravnavati svoje življenje ter ukrepati, da bi vplivali na njegov potek v skladu s svojimi nameni, na načine, ki so oblikovani z njihovo lastno vednostjo in spretnostmi življenja.

Ko ljudje poiščejo pomoč zaradi problemov in težav, ki so v njihovem življenju že dlje časa, pogosto izražajo frustracije ob tem, da je bil njihov poskus reševanja težav ničen. Ta neuspeh lahko doživljajo kot dokaz svoje nekompetentnosti in pomanjkljivosti. Pogosto razumejo obisk terapevta kot potrditev nekompetentnosti in pomanjkljivosti, saj je razumno pričakovati, da bi morali biti samostojni pri reševanju težav in uravnavanju življenja v zeleno smer, vprašanje pa je, ali je res tako enostavno razviti visoko stopnjo osebne odgovornosti za svoje življenje in sprejeti uspešne in samostojne odločitve pri reševanju težav. White pravi (2007, str. 267), da je v profesionalni kulturi pogost odgovor, da naj bi bilo ob normalnem razvoju vse prej naštetu enostavno doseči, v nasprotnem primeru pa je to znak disfunkcionalnosti, ki ima korenine v psihopatologiji. White temu oporeka in pravi, da koncepta disfunkcionalnosti in psihopatologije zanemarjata kompleksnost življenjskega konteksta, s katero so povezana dejanja človeka. Ljudje imajo pogosto omejene možnosti za izražanje osebnega vpliva in odgovornih dejanj, ker so podrejeni tradicionalnim razmerjem moči, ki so institucionalizirana v lokalni kulturi. To so lahko razmerja moči med spoloma, heteroseksizem, etničnost, kultura ipd. Če ta razmerja omejujejo ljudi, je izredno pomembno, da dobijo priložnost, da ta razmerja prepoznajo kot kontekst negativnih izkušenj in negativnih zaključkov o svoji identiteti in da jih podpremo

pri naslavljanju in prevpraševanju teh razmerij. Pomembno je tudi, da ljudje dobijo priložnost za prevpraševanje definicij osebnega vpliva in odgovornih dejanj, saj v kontekstu razmerij moči ta dejanja temeljijo na dostopu do privilegijev. White (White 2007, str. 271) ponuja drugačno razumevanje teh pojmov, ki temeljijo na teoriji ruskega psihologa Leva Vygotskega (1986), ki je raziskoval učenje otrok. Pravi, da osebni vpliv in sposobnost za odgovorna dejanja temeljita na družbenem sodelovanju. To sodelovanje omogoči ljudem, da prepotujejo območje med znanim in neznanim, mogočim. To potovanje je postopno, ljudje se postopno oddaljujejo od znanega. Prav to oddaljevanje jim postavi temelje za prevzemanje bolj aktivne vloge pri usmerjanju razvoja in doživljanja svojega življenja. Pogovori, ki vzpostavljajo začasne strukture, so sestavljeni iz petih ravni, ki raziskujejo spekter od zelo malo oddaljenih do zelo oddaljenih dogodkov. Te ravni raziskovanja lahko povežemo s prej opisanim raziskovanjem izjemnih izkušenj, ki se od konkretnega, z izkustvom povezanega opisa izkušenj, razvije v opis o širših konceptih življenja in identitete.

Terapevtova posebna odgovornost je zagotavljanje pogojev za razvoj osebnega vpliva osebe, ki poišče pomoč. Ob odgovorih "ne vem" bo terapevt usmeril pozornost na odgovornost za vzpostavljanje strukture, ki bo omogočila nadaljevanje pogovora. To lahko pomeni, da se vrnemo eno stopnjo nižje v raziskovanju in omogočimo osebi, da še bolj razišče in reflektira področje, kar ji bo potem omogočilo nadaljevanje raziskovanja, ali povabimo druge osebe k razmišljanju, kaj bi lahko bil možen odgovor.

Pogovori, ki vzpostavljajo začasne strukture, so lahko del vseh narativnih načinov ravnanj, vključimo jih lahko v vse zemljevide. Bistveno je razumevanje, da so začasne strukture, ki pomagajo ljudem na potovanju od znanega k mogočemu, pomembne v vseh terapevtskih pogovorih, ne glede na starost ali razvoj osebe, ki je poiskala pomoč.

1.4.4 NARATIVNE PRAKSE IN FEMINIZEM

V vseh opisanih načinih ravnanj v narativnih praksah so pomembne teme razmerje moči, vpliv širšega družbenega konteksta na življenje in identiteto osebe ter družbene norme in vrednote, ki lahko prispevajo k ohranjanju in razvoju problema. Zgodbe na splošno, zlasti pa zgodbe, ki jih povemo oz. oblikujemo o sebi, imajo osrednje mesto v narativnih teorijah. Avtorica Lee (1997, str. 2) meni, da so vse zgodbe oblikovane v nasprotju z

dominantnimi kulturnimi zgodbami ali metanaracijami o spolu, rasi, spolni usmerjenosti in pomembnimi odnosi v naših življenjih. Feministični narativni pristop pozornost usmeri na spolno opredeljene metanaracije in analizira družbeno in medosebno konstrukcijo pomena žensk kot marginaliziranih oseb. Za ponovno pisanje zgodb žensk je po mnenju Lee (1997, str. 2) ključna feministična narativna metafora, ki poudarja, da so zgodbe in sistem pomenov spolno opredeljeni. Poudarek je na tem, da zgodbe žensk niso nikoli nevtralne ali neločljivo povezane z individualnim, temveč so zakoreninjene v dominantnih spolno opredeljenih zgodbah, ki so ključne za vzdrževanje družbene konstrukcije ženskosti v sodobni družbi. Russell in Carey (2003) trdita, da fraza "osebno je politično" predstavlja ključni feministični teoretski prispevek, saj kaže na to, da izkušnje ženske niso izključno osebne in samo njene, temveč so povezane z izkušnjami drugih žensk in s politiko, kar je vplivalo na razvoj socialnega in terapevtskega dela z ženskami. Lee (1997, str. 9–10) pa izpostavi razliko med feminističnimi terapijami in feminističnimi narativnimi pristopi. V svojih začetkih so feministične terapevtke razumele, da zgodbe, ki jih ženske povedo o sebi, predstavljajo njihovo usodo. Dati ženskam glas je pomenilo, da so dobile dovoljenje za govor o krivicah in nepravilnosti njihovega obstoja. Identiteta oz. kategorija ženske je bila v tem kontekstu še vedno razumljena kot nekaj univerzalnega in statičnega, kar obstaja samo po sebi in ni ustvarjena skozi zgodovino in kulturo.

Narativni pristopi pa poleg osnovnih predpostavk feminističnih terapij (raziskovanje razlik v moči, osebno je politično, dati ženskam glas in prostor za njihove zgodbe) vključujejo razumevanje, da skozi zgodbe ženske postajajo to, kar so. Zgodbe so torej konstruktivne, ustvarjalne, pomen, ki ga pripišemo zgodbi, nas oblikuje kot osebo. Identiteto ženske razumejo kot soustvarjeno in spreminjajočo in ne kot univerzalno kategorijo. Feministična narativna teorija je narativne pristope razvila še korak naprej, pozornost je usmerila v spolno zaznamovane metanaracije in analizo socialne in osebne konstrukcije pomenov, ki jih razvijajo ženske kot marginalizirana skupina.

Feministična narativna metafora se osredotoča na pomene, povezane s hkratnimi socialnimi položaji žensk v sistemu neenakosti in se uglasijo z različnimi načini, na katere ženske ponotranjijo kulturne naracije, povezane z njihovim položajem, mestom v družbi. Tak način destabilizira idejo ženskosti kot unitarno in statično kategorijo in osvetli različne izkušnje žensk v sodobni družbi. Narativni pristopi ponudijo kontekst, ki omogoči nov

način razmišljanja o ženskosti in odprejo prostor za različne izkušnje ženskosti. Feministična narativna metafora vključuje tri ključne koncepte (Lee, 1997, str. 11–12):

1. Zavedanje o mizoginih metanaracijah družbe, ki vplivajo na oblikovanje zgodb, ki jih ženske povedo o sebi.
2. Razumevanje narativne vzajemnosti: predstave o sebi so obojestransko prepletene z zgodbami o drugih. Zgodbe žensk so neločljivo vtkane v spolno opredeljene zgodbe o intimnosti, pogosto jih družba spodbuja, da povedo svoje zgodbe iz perspektive drugih, s čimer izgubijo svojo avtentično zgodbo.
3. Refleksivnost pomagajočih: terapevti oz. pomagajoči morajo biti pozorni na svoje metanaracije in biti v stiku s svojim oblikovanjem pomena. Zavedati se morajo, da to, kdo so (njihova "rasa", položaj, spol, spolna usmerjenost ...), lahko vpliva na njihovo mišljenje in vedenje, posledično pa tudi na njihovo terapevtsko delo.

Tudi Russell in Carey (2003, str. 20) poudarita, da je pomembno prepoznati politično naravo terapevtskega dela in terapevtov položaj moči. Ker narativne terapije vključujejo tudi pogovore o problemih, ki so nastali oz. obstajajo v razmerjih moči in razmerjih politike, je vsako svetovanje politično. Zato je nujno, da terapevt prevprašuje svoja prepričanja in predpostavke, ki vplivajo na njegovo delo, se zaveda, kako so odnosi med spoloma oblikovali njegovo življenje in kako se kažejo v njegovem delu. Pomembno je, da terapevt odprto govori o svojih vrednotah in prepričanjih, saj se tako zmanjša možnost, da se postavi v vlogo strokovnjaka oziroma izvedenca za življenje drugih ljudi.

Narativni načini ravnanja so v skladu s feminističnimi predpostavkami. Eksternalizacija problema in razumevanje, da je problem sooblikovan v širšem družbenem kontekstu, omogoča raziskovanje, kako so odnosi v življenju ženske prispevali k nastanku problema oz. kako je problem vplival na te odnose, osebno izkušnjo ženske pa lahko povežemo v širši zgodovinski kontekst. Ko je problem eksternaliziran, je več možnosti za pogovor o spolu, "rasi", spolni usmerjenosti in kulturi in lahko postane bolj razvidno, kako so razmerja moči vplivala na konstrukcijo problema. Dekonstrukcija dominantnih zgodb pomaga ženskam, da ne nadaljujejo s ponotranjenjem seksističnih pomenov in predpostavk, temveč jih umestijo v širši patriarhalni diskurz. Zgodbe oz. pripovedovanje zgodb, ki je ključno v narativnih pristopih, je prav tako močno povezano s feminističnimi

prizadevanji, da bi ženske dobile prostor za pripovedovanje zgodb o svojem življenju in izkušnjah pred občinstvom, kar jim omogoči oblikovanje drugačnega pomena in transformacijo morebitne negativne izkušnje. Delo z zunanjimi pričami, pogovori ponovnega spominjanja in delo s skupino omogoča povezovanje žensk okoli ene teme. Tako dobijo izkušnjo pripovedovanja svoje zgodbe pred občinstvom, ki so priče razvoju nove, ljubše zgodbe. Ženske dobijo priložnost za bogat opis vrednot, ki so pomembne v njihovem življenju (Russel in Carey 2003).

Feministične narativne terapije so odločilno prispevale tudi k razumevanju koncepta identitete, ki je pomemben prav za delo z ženskami z izkušnjo nasilja.

1.4.5 IDENTITETA

Že Berger in Luckmann (1988, str. 160) sta opisala, da identiteto oblikuje družbeni proces. Pravita, da "ko se enkrat izkristalizira, jo družbena razmerja vzdržujejo, spreminjajo in celo preoblikujejo. Družbene procese oblikovanja identitete določa družbena struktura. Obratno pa tudi identitete, ki so proizvod medsebojnih učinkov organizma, posamezne zavesti in družbene strukture, delujejo na dano družbeno strukturo: vzdržujejo jo, spreminjajo in preoblikujejo". McAdams (v McAdams in Janis 2004, str. 160) pravi, da se identiteta oblikuje kot notranja zgodba, sestavljena iz prizorišča, scen, značajev (likov), zapletov in motivov. Ponotranjene življenjske zgodbe temeljijo na biografskih podatkih, vendar so več kot le dejstva, saj si ljudje selektivno prilastijo različne vidike svojih izkušenj in interpretirajo preteklost in prihodnost, da konstruirajo zgodbe, ki imajo smisel tako za njih kot za njihovo občinstvo in tako integrirajo ter osmislijo svoje. Narativne identitete so psihološki konstrukt, ki ga soustvarijo ljudje in kulturni kontekst, v katerega so vpeta njihova življenja in ki jim daje pomen. Osebne življenjske zgodbe reflektirajo kulturne vrednote in norme, predpostavke o spolu, "rasi" in razredu. Habermas in Bluck (v McAdams in Janis 2004, str. 166) pravita, da morajo ljudje poznati kulturne koncepte o biografijah, preden lahko oblikujejo prepričljivo življenjsko zgodbo. Različne kulture in družbe različno oblikujejo življenjske zgodbe, poudarek je na različnih dogodkih in življenjskih prelomnicah, ideje o tem, kaj je dobra zgodba se razlikujejo. Znotraj določene družbe pa zgodbe tekmujejo za prevlado in sprejetost. Heilbrun (v McAdams in Janis 2004, str. 167) opozori, da so v zahodnih družbah ženske prikrajšane za svoje naracije, iz

katerih bi bilo lahko razvidno, da so prevzele nadzor nad svojim življenjem. Narativni terapevti delujejo v smeri, da dobijo glas zgodbe, ki so bile zatrite in marginalizirane.

Combs in Freedman (2016) govorita o štirih vidikih identitete. Identiteto razumeta kot odnosno, deljeno, kot nekaj, kar izvajamo in spremenljivo. Odnosnost identitete se nanaša na razumevanje, da zgodbe o tem, kdo smo bili in kdo smo, ne obstajajo zunaj naših odnosov. Oblikovane so z našimi izkušnjami z drugimi in z občutkom o tem, kako nas drugi vidijo in se odzivajo na nas. Oblikujejo nas njihove reakcije in pričakovanja. Zgodbe o sebi slišimo in se jih naučimo, ko o njih govorijo drugi v naših odnosih. Odnosno razumevanje identitete oziroma ideja, da je identiteta projekt, ki se odvija in razvija v odnosih z drugimi, odpre prostor za odnosna vprašanja v procesu pomoči. S temi vprašanji ljudje dobijo priložnost, da sebe vidijo z očmi drugih in prepoznajo, kako so drugi ljudje oziroma odnosi prispevali k njihovem občutku sebe. Identiteta je deljena, saj so zgodbe in izkušnje, ki oblikujejo naš trenutni občutek o sebi, locirane v različnih krajih oziroma položajih: spominih, anekdotah, uradnih spisih, v našem udejstvovanju v kulturnih aktivnostih idr. Različne zgodbe se lahko združijo v utrjen občutek identitete ali pa nam dajejo občutek več mogočih identitet. Če se osredotočimo na različne identitete, ki jih ljudje izkusijo, nam to pomaga, da se upremo totalizirajočim, osamitvenim in patološkim tokovom individualizma. To razumevanje nam pomaga, da vidimo skozi problematične zgodbe o sebi in svoji identiteti, ki jih imajo pogosto ljudje, ki poiščejo pomoč. Ker je identiteta razdeljena, oseba lahko ni v stiku s pomembnimi razsežnostmi sebe, ki sicer že obstajajo v drugih odnosih ali izkušnjah, ob pravih vprašanjih pa lahko oseba to prepozna in uporabi svoja že obstoječa znanja in sposobnosti v različnih okoliščinah. Uprizarjanje oz. izvajanje sebe (performed sense of self) izhaja iz razumevanja, da smo vsi izvajalci oz. igralci v dramah drugih. Smo izvajalci in občinstvo hkrati. Postanemo tisto, kar uprizarjamo in tega ne delamo v osami. Sebe oblikujemo skozi dejanja v prisotnosti drugih, drug drugega ustvarjamo v vsakem trenutku potovanja skozi naša povezana življenja. Identiteta je spremenljiva, je proces in ne lastnost. Z vsakim dejanjem postavimo temelje oziroma oder, na katerih je mogoče drugo dejanje. Z vsako odločitvijo o tem, kaj bomo naredili, stopamo v novo identiteto. To pomeni, da se spremembi ne moremo izogniti. V procesu pomoči lahko ljudem pomagamo, da prepoznajo različne izkušnje sebe, pomagamo jim izbrati različne odnose, kontekste in dejanja, ki podpirajo njihov ljubši način sebe. Ljudje tako postajajo "drugi", v vsakem novem dejanju pa lahko prepoznajo

nov pomen svoje identitete. Vsako odločitev za dejanje lahko raziskujemo z vidika, kako bo prispevalo k želeni identiteti in občutku sebe.

Narativno razumevanje identitete kot sestavljene in spreminjajoče je zelo pomembno pri delu z različnimi travmami, saj nam ponuja možnost, da ljudem pomagamo, da se v doživljanju sebe premaknejo od drže žrtve k drži preživelega.

1.4.6 TRAVMA

Narativni pristopi so primerni tudi za ljudi, ki so doživeli travmo oziroma travmatsko izkušnjo. Kot sem opisala v prvem delu, različne oblike nasilja, ki ga doživi ženska v partnerskem odnosu, lahko povzročijo razvoj posttravmatske stresne motnje ali vpliva na način, kako se ženska doživlja, na njeno samopodobo, na njena pričakovanja in cilje. Kaysen, Resick in Wise (2003, str. 256) opozarjajo, da nasilje v družini mogoče res ni nujno enkratni travmatski dogodek, vendar pa je travmatski celoten kontekst, saj ženska ves čas doživlja napetost, poniževanje, je izolirana in živi v strahu pred naslednjim izbruhom nasilja. McTighe (2018, str. 45) pa opozori, da narava travme presega meje posttravmatske stresne motnje, ni nujno, da vsi, ki so doživeli travmatski dogodek, razvijejo vse simptome. Poudarek na osebnem doživljanju travme je v ospredju narativnega razumevanja. Prepoznavanje in izkušnja travmatskega dogodka sta zelo osebna. To pomeni, da se ljudje zelo različno odzivajo na dogodke, ki jih lahko razumemo kot travmatske, zato moramo spoštovati različne odzive ljudi na tovrstne dogodke. Izredno pomembno je, da ne vsiljujemo mnenja o tem, kakšen odziv naj bi bil primeren in se pridružimo osebi tam, kjer je v svoji zgodbi. Zelo pogosto je, da ljudje, ki so doživeli travmatske dogodke ali pa ponavljajočo se travmo, kamor lahko uvrstimo tudi izkušnjo dlje trajajočega nasilja v družini, izgubijo občutek sebe in svoje identitete, ta vpliva na njihovo sposobnost oblikovanja zgodbe, dogodkov ne zmorejo umestiti v širši življenjski kontekst. Travma zamaje ustaljene načine, na katere ljudje razumejo sebe, življenje in svet. Po taki izkušnji se znova pogajajo o občutku identitete in osebne zgodovine, da bi jo lahko umestili v kontekst in prepoznali pot za naprej. Narativni pristopi ponudijo načine, s katerimi ljudem pomagamo osmisliti dogodke, na novo oblikovati občutek sebe in časovne povezanosti, raziskovati in odkrivati še ne povedane zgodbe, s pomočjo katerih ljudje napredujejo, zacelijo rane in odkrijejo nove načine življenja. White (2006, 2011) identiteto

razume kot območje življenja, ki pa se pri dlje trajajoči travmi skrči. Stvari, ki jih ljudje cenijo in so jim pomembne, postanejo manj prisotne in manj pomembne. Travma spodjeda tisto, kar je v življenju osebe pomembno, zmanjša vrednost življenjskim ciljem in samemu načinu življenja. Zato je lahko tudi v procesu pomoči z ljudmi, ki so preživeli ponavljajočo se travmo, včasih težko prepoznati, čemu ljudje dajejo vrednost in kaj jim je pomembno. Kot že omenjeno, pa nam narativni načini ravnanja omogočijo, da ljudem pomagamo odkriti, kaj je tisto, kar cenijo in jim je pomembno. White (2006, str. 28) predlaga, da to lahko dosežemo z načinom dvojnega poslušanja. Dvojno poslušanje pomeni, da pozorno poslušamo zgodbo, ki nam jo pripovedujejo ljudje, hkrati pa iščemo znake oziroma namige, ki nam povedo, kaj je za ljudi vredno, kljub temu, kar so preživeli, in znake, ki nam govorijo o njihovih odgovorih na travmo. Prav pozornost na odgovore na travmo in načini, kako so se ljudje upirali travmi, je posebnost pri narativnih pristopih. Wade (1997, str. 23) pravi, da tema odpora oziroma načinov, kako se ljudje upirajo nasilju, z nekaj izjemami, ni bila prisotna v praksi in teoriji psihoterapije. Wade in drugi (1997, 2004, 2016) so razvili pristop, ki temelji na odgovorih na nasilje (Response based approach). Tudi White (2006, 2011) opozori, da nihče ne sprejema travme pasivno. Vsi jo poskušajo preprečiti, če pa to ni možno, naredijo vse, da jo omilijo oz. zmanjšajo njene učinke na svoje življenje in prav njihovi odzivi na dogajanje jim pomagajo ohranjati tisto, kar jim je pomembno. Pogosto se zgodi, da so njihovi odgovori na dogodek spregledani, se jih minimalizira ali jemlje kot nepomembne, kar lahko še dodatno prispeva k občutku izolacije in sramu. Pogosto je, da ljudje, ki so poiskali pomoč, ne prepoznajo svojih odzivov in odgovorov na travmo, terapevtski proces pa lahko ponudi kontekst, ki spodbudi raziskovanje teh odzivov. Ker so le-ti oblikovani z določenim znanjem o življenju, ki se je razvilo skozi njihovo zgodovino in odnose z drugimi, lahko njihovo prepoznavanje in bogat opis prispevata k ponovnemu občutku sebe. Način dvojnega poslušanja predpostavlja, da vedno obstajata vsaj dve zgodbi, ena je zgodba o travmatskem doživetju in posledicah tega dogodka oziroma dogodkov, hkrati pa obstaja tudi zgodba o odzivih in uporih, ki pa je največkrat spregledana. Pod vplivom travme po navadi ljudje oblikujejo zgodbo na temo tragedije in izgube, iz te zgodbe izključijo vse, kar jim je pomembno, ne govorijo o tem, kako doživljajo sebe oziroma se doživljajo kot slabi, nepomembni, krivi. Zgodba o travmi predstavlja totalnost njihovega obstoja, ujeti so v eno dimenzijo življenja, kar jim lahko prinese občutek brezupa, praznosti, sramu in obupa. White (2006, str. 55) za

opis ujetosti v eno zgodbo uporabi metaforo stavbe. Ljudje, ki so doživeli travmo, so v pritličju stavbe, brez stopnic ali dvigal, ki bi jim omogočili dostop do višjih nadstropij, v katerih so druge zgodbe o njihovem življenju, v katerih bi lahko našli različna vedenja o življenju in sposobnosti, ki bi jim lahko pomagale najti pot ven iz težav, v katerih so se znašli, oziroma zaceliti rane, ki jih je povzročila travma. Narativni načini ravnanja – novo pisanje zgodbe, definicijski obredi in pogovori, ki postavljajo začasne strukture kot gradbene odre okoli stavbe – ponujajo ljudem možnost dostopa do teh zgodb in drugih območij identitete, ki so povezane z njimi, ter prepoznavanje vrednot in ciljev v svojem življenju. Duvall in Béres (2007, str. 233) opozorita, da se okrevanje po travmi ne zgodi samo, ko da oseba glas svoji rani, ampak skozi terapevtske pogovore, ki jim omogočijo dostop do različnih pomenov in znanj o tej rani, ki odprejo možnosti premika proti željeni smeri.

1.4.7 NASILJE

Kot že omenjeno je nasilje v partnerskem odnosu izkušnja, ki pogosto vpliva na vse vidike življenja ženske. Vpliva na njeno doživljanje sebe, njena pričakovanja za prihodnost, zdravje in duševnost. V različnih raziskavah so ugotavljali povezanost med preživetim nasiljem in težavami v duševnem zdravju, v večini se teorija osredotoča na posledice, ki ga ima nasilje na življenje ženske. Kot sem omenila v prejšnjem poglavju o travmah, je pogosto spregledana tema upor oziroma odziv žensk na nasilje, ki ga doživljajo, njihov trud, da bi bilo nasilja čim manj oziroma, da bi se mu izognile in ne nazadnje njihova vztrajnost, s katero sploh lahko preživijo. Ženske, ki doživljajo nasilje v partnerskem odnosu, niso samo žrtve, ampak predvsem preživele, z veliko znanja in strategijami, ki jim to omogočajo.

Različni avtorji (Roche in Goldberg Wood 2005, Brosi in Rolling 2010, Allen 2012) so z narativnimi pristopi opozorili na doslej večkrat spregledane teme povezane z izkušnjo nasilja in pokazali, zakaj so narativni pristopi primerni za delo z ženskami, ki so preživele nasilje.

Roche in Goldberg (2005) opozorita na kulturo obsojanja žensk, ki so preživele nasilje. Poleg tega, da jim krivdo za povzročeno nasilje pripisujejo osebe, ki nasilje povzročajo, pa se obsojanja nadaljujejo tudi v širši družbi, med svojci, prijatelji in tudi med strokovnimi

delavci v obliki vprašanj: zakaj to dovoliš, zakaj ga ne zapustiš, zakaj nisi nikomur povedala ...? Taka in podobna vprašanja nosijo v sebi predpostavko, da je ženska tista, ki je odgovorna za prekinitev nasilja, da mora ona poskrbeti, da se bo nasilje nehalo, brez zavedanja, da je zelo težko narediti korak naprej v okolju, kjer vladajo še zelo močne vrednote in norme o spolu in z njim povezanih vlogah, nasilju in identiteti. Izredno pomembno je, da ženske dobijo priložnost, da lahko ravnajo v skladu s svojimi interesi in željami. Kultura obsojanja ima posledice tudi na identiteto ženske. Rdeča nit njihovih zgodb je omejena s prepričanji, ki so vtakane v kulturne ideologije. Nekatera so lahko namenjena skrbi za ženske (ni moško, če udariš žensko), druga pa so omejujoča (nasilje nad ženskami je neizogibno, seks je pravica moškega, samožrtvovanje je merilo dobre matere ...). Ta prepričanja ženske ponotranjijo, kar lahko pripelje do tega, da spregledajo, ignorirajo ali dvomijo o svoji realnosti. Kultura obsojanja nosi v sebi prepričanje, da se ženske na upirajo, vendar njihove izkušnje nasprotujejo temu, upirajo se tako samemu nasilju kot tudi ideologiji krivde. Ker zgodbe žensk ne ustrezajo dominantni ideologiji, pogosto ostajajo neuzgodbene, v procesu pomoči pa dobijo prostor in priložnost, da povedo svojo zgodbo, ki nasprotuje kulturi obsojanja in jim omogoči razvoj nove identitete. Prav izkušnje upora in odzivov na nasilje pa so lahko temelj, na katerih začnejo ženske oblikovati nove zgodbe o sebi. Roche in Golderg (2001, 2005) opišeta emancipatorno prakso, ki pomaga ženskam, da se osvobodijo internaliziranih prepričanj in razvijejo transformativno zgodbo o sebi. Eksternalizacija, pri čemer moramo biti pozorni, da ne eksternaliziramo samega nasilja, ampak občutke, ki jih je to nasilje sprožilo oziroma prepričanja, omogoči, da ženske ne krivijo več sebe, saj npr. gnus, ki ga čuti do sebe, postane entiteta zunaj njih. Če ženska prepričanje posebi oziroma poimenuje, in gnus postane Gnus, lahko prepozna njegove taktike in lahko razmišlja, kako se temu upreti, v primerih nasilja to pogosto lahko pomeni neko obliko sobivanja, če še ne razmišlja o odhodu. Tako se lahko recimo izmuzne ven, zmanjša njegovo glasnost, ga prinese okoli. Vprašanja za dekonstrukcijo povežejo izkušnjo preživetega nasilja z zatiralnimi kulturnimi ideologijami o ženskah, raziskujemo, kako je prišlo do tega, da je sprejela ta prepričanja (npr. da je ona odgovorna, da bo zakon uspel ...). To pomaga razumeti oz. razložiti njihovo izkušnjo s kulturno-političnim diskurzom, izkaže se, da je konkretna izkušnja odsev širšega dogajanja, kar jim spet lahko pomaga opustiti prepričanja, da so one krive oziroma odgovorne za nasilje. Iskanje upora je iskanje trenutkov, ko se je odzvala drugače kot

običajno, ko ni verjela temu, kar je govoril partner, ko recimo ni jokala, medtem ko je doživljala napade, ko ve, da ni odgovorna za to, kar dela partner. Sidranje upora je pomembno, saj njena dejanja upora iz sedanjosti povežemo s preteklostjo. Ta dejanja povežemo z njeno identiteto in osebno močjo, ki ji je omogočila, da naredi nekaj v skladu s svojimi željami. Iščemo zametke razmišljanja, čustev in dejanj, ki so omogočila ta upor. V raziskovanje z odnosnimi vprašanji vključimo tudi druge ljudi. Skozi zgodbe, ki bi jih lahko povedali drugi ljudje o njej, se lahko oddaljijo od identitete žrtve in se začnejo doživljati večdimenzionalno, te zgodbe in razmišljanja o njih so lahko začetek njene zgodbe o novi identiteti.

Brosi in Rolling (2010) poudarita pomen izjemnih izkušenj in podpore, ki jo potrebujejo ženske, tako v času doživljanja nasilja, kot tudi potem, ko se odločijo, da zapustijo povzročitelja nasilja. Izjemni trenutki predstavljajo trenutke, ko ženska sebe in svoj odnos vidi drugače kot običajno, ko izstopi iz s problemom nasičene zgodbe, in ko lahko deluje iz pozicije moči in osebnega vpliva. Prav tako je izjemnega pomena podpora drugih ljudi, saj ohranja njihov občutek vrednosti, lahko je celo ključna pri odločitvi, da zapustijo povzročitelja nasilja. Že samo iskanje podpore in pomoči lahko razumemo kot izjemni trenutek in izkušnjo, saj ženska aktivira svojo osebno moč v smeri zelene rešitve. Prav tako pa je pomembna podpora, tako s strani prijateljev in družine kot strokovnih delavcev, pri oblikovanju nove zgodbe, potem ko je ženska zapustila povzročitelja nasilja.

Allen (2012) je zbrala deset zgodb žensk, ki so preživele nasilje, in identificirala tri glavne teme, ki so se pojavljale v teh zgodbah: identiteta, pomen, ki so ga ženske pripisovale svojim izkušnjam, in upor. Na podlagi identificiranih tem in predloga za delo z ženskami, ki sta ga razvila Roche in Wood (2005), predlaga *3-fazni model narativnega socialnega dela z ženskami, ki so preživele nasilje* (Allen, 2012, str. 111–126), kjer je v ospredju zagotavljanje varnosti in reševanje krize, hkrati pa potekajo tudi procesi, ki naslavlajo prej omenjene teme identitete, pomena in upora. Model je sicer predstavljen v treh fazah, vendar to ne pomeni, da si faze nujno sledijo v tem vrstnem redu, saj celoten proces predstavlja pravzaprav potovanje proti novemu življenju, ki gre lahko po različnih poteh, prilagojenih vsaki ženski in njihovim edinstvenim izkušnjam.

1. faza: Najprej varnost (in ne samo varnost):

V zgodbah žensk je veliko dejanj, ki govorijo o tem, kako so si poskušale zagotoviti varnost, kako so poskušale zaščititi sebe in svoje otroke in ob tem obdržale svojo identiteto. Ob prvem kontaktu mora biti socialna delavka pozorna na trenutke upora in strategije preživetja ter poskrbeti, da zagotavljanje varnosti ne zasenči teh izjemnih trenutkov. Zgodbe o uporih so izredno pomembne za vsako žensko z izkušajo nasilja, iz nje lahko prepoznamo, na kakšen način pripisuje pomen dogodkom in kakšen je njen osebni vpliv. Če delujemo samo iz perspektive "najprej varnost", lahko zgodbe o uporih in lastni aktivnosti utišamo ali pa se celo zgodi, da se to spremeni v "samo varnost" in tako prispevamo k izkušnji zatiranja oziroma se postavimo v vlogo eksperta, ki najbolje ve, kaj je dobro za žensko in otroke. Da se to ne zgodi, moramo biti pozorni na vse vidike izkušnje ženske. Raziskovati začnemo z vprašanji o tem, kaj se ji je dogajalo, kako ji je uspelo zdržati do sedaj, na kakšen način je poskrbela za svojo varnost, kaj se je spremenilo in kaj bi potrebovala sedaj, da bi bila varna. S tovrstnimi vprašanji odpremo prostor za zgodbo in damo ženski priložnost, da je njen glas slišan. Iz opisa lahko prepoznamo, kakšno je tveganje zanjo in za otroke in načine za zagotavljanje varnosti, ki so njej blizu in sprejemljivi. Ko raziskujemo njen način upora, lahko vpeljemo tudi občinstvo oziroma postavljamo odnosa vprašanja. Vprašamo lahko, kdo jo še vidi kot trmasto, delavno ..., kdo jo je še videl, da se je postavila zase in kaj bi ti ljudje povedali o njej, pozanimamo se, kako ji to lahko pomaga, da se upre zlorabi. S takimi vprašanji krepimo občutek podpore, njena zgodba o uporih dobi vrednost.

Ko raziskujemo načine upora in strategije preživetja, moramo biti pozorni, da se ne osredotočimo samo na varnost otrok (v primerih, kjer so prisotni tudi otroci). To lahko pripelje do tega, da ženska pove samo del zgodbe in se poskuša braniti, saj s tem reproduciramo dominantne diskurze o odgovornosti mame. Ženske zelo redko ne prepoznajo tveganja za otroke in če prepoznamo njihove strategije, s katerimi jih je poskušala zaščititi, bo dobila prostor tudi za zgodbo o sebi.

V tej fazi žensko informiramo tudi o različnih oblikah pomoči, ki so ji na voljo (krizni centri, varne hiše, svetovalnice), in o pravnih možnostih za zaščito (prepoved približevanja, prijava nasilja, brezplačna pravna pomoč).

K vprašanju varnosti, namestitvi in pravni pomoči se lahko vračamo kadarkoli v procesu.

2. faza: Iti naprej (in globlje):

V procesu pomoči, kjer ženska dobi izkušnjo podpore in sprejemanja, kjer je socialna delavka ne obsoja in ko je akutna nevarnost mimo, je priložnost, da reflektira svojo izkušnjo. V teh pogovorih raziskujemo koncepte identitete, upora in pomena. s pogovori o izjemnih trenutkih, raziskujemo njen način upora. Vprašanja so lahko zelo konkretna, npr. kako si mu odgovorila, ko ti je rekel, da to naredi, si se že kdaj prej prepirala z njim o tem, kaj se je spremenilo, ko nisi storila tega, kar je hotel, kaj ti je še olajšalo življenje ...? Tukaj je tudi prostor, da z vprašanji o zunanjih naracijah raziskujemo širše družbene diskurze o spolu in njihov vpliv na okolje, iz katerega ženska izhaja in na oblikovanje prepričanj o nasilju in moči. To ji omogoči, da osmisli svoj odnos in postavi pomen zlorabe, ki jo je doživela, v širšo družbeno konstrukcijo o romantični ljubezni in družini. Z vprašanji, ki raziskujejo notranjo naracijo in vprašanji, ki reflektirajo te naracije, pa raziskujemo pomen, ki ga imajo ta prepričanja zanjo, npr. kakšne so bile tvoje želje za odnos, ko sta se poročila, kako si si predstavljala vajino razmerje, kaj si si mislila, ko se je nasilje pojavilo prvič, kako je partner razložil svoje vedenje, ali je to imelo smisel zate, od kod misliš, da je dobil te ideje ...? S temi vprašanji ji omogočimo, da prepozna, kako se je upirala diskurzom in posledično vsiljeni identiteti pretepe ne ženske oziroma žrtve. Raziskujemo njeno videnje sebe na začetku razmerja, ko se je uprla in ko se je odločila, da razmerje prekine (če se za to odloči), povabimo jo k opisu, kdo je ženska, ki je prišla do točke sedaj. S tem odpiramo prostor za novo razumevanje identitete kot nekaj spremenljivega, nekaj, na kar ima vpliv ter za razumevanje vpliva družinskih in širših družbenih prepričanj na njeno življenje.

Vse zgoraj opisane teme raziskujemo skozi celoten proces in ne v enem srečanju. Ob delu na zagotavljanju varnosti, urejanju pravnih zadev, se hkrati poraja tudi novo razumevanje odnosov, sebe in svoje identitete, z vprašanji, usmerjenimi na te teme, pa ta proces lahko še okrepimo in ženski nudimo podporo pri oblikovanju nove identitete.

3. faza: Bližanje končnemu cilju:

Zadnja faza se osredotoča na dolgotrajno varnost, kar prispeva h konceptu odpornosti preživele. Začne se z "dokazovanjem varnosti". Pogosto se zgodi, da strokovni delavci predpostavljajo, da je njihovo delo končano, ko se ženska umakne v varno hišo ali zaprosi

za prepoved približevanja oziroma se odseli stran, saj je s tem poskrbela za svojo varnost. To je tipičen primer, ko se načelo "najprej varnost", spremeni v "samo varnost". Za žensko pa je najpogosteje to šele prvi korak na dolgem in težkem potovanju, ki bo spremenilo njeno življenje. Prav tukaj je ključna podpora, saj sicer lahko dobi občutek, da ne zmore sama tega potovanja oziroma, da nima potrebnih znanj in sposobnosti za to potovanje. V tej fazi je čas za dolgoročne odločitve, z vprašanji pa raziskujemo novo, želeno identiteto, npr. kako bi se opisali na tej točki, ste ženske, kakršna ste si želeli postati, ko ste se poročili, kdo si želite biti v prihodnosti, kaj delate, da bi postali ta ženska in kaj vam lahko pri tem pomaga, če naredite ta korak, kaj bo to povedalo o vas ...? Če se ženska odloči, da bo zapustila svojega partnerja, lahko žaluje za izgubo odnosa, v katerega je veliko vložila. Žaluje tako za izgubljenim odnosom kot tudi za izgubljeno identiteto žene oziroma partnerke in izgubljenimi sanjami srečne družine. Socialna delavka se mora zavedati tega žalovanja in spremljati žensko na poti proti njeni novi identiteti.

Izkušnja nasilja, ki jo je preživela, je del širšega koncepta odpornosti preživele. Poleg samega nasilja, ki ga je preživela, je del odpornosti preživele tudi npr. udeležnost v pravnih procesih zaradi razveze, dodelitve otrok in premoženjskih zadevah, lahko je to upor proti stalnemu nadlegovanju in grožnjam, selitev ali nova služba oziroma šolanje. Vse to zahteva konstantno spreminjanje pomena izkušnje, ki jo je doživela. Obredi prehoda, dnevniki in proslavljanje lahko pomagajo obeležiti te pomembne trenutke ter pomen, ki ga imajo za prihodnost, v kateri se razvija nova, zelena identiteta. Nova identiteta bo sestavljena tako iz prejšnje identitete in izkušenj preživetja in napredovanja. Te izkušnje raziskujemo z vprašanji o tem, kako bi se opisala sedaj, kaj je naredila, da je postala ta ženska, kako ji je uspelo preseči zgodbe njene družine, partnerja, kulture, kako sedaj razume partnerski odnos, kako bi rada pomagala drugim ženskam, ki doživljajo podobne stvari. S temi vprašanji integriramo teme identitete, pomena in upora, ki so v ospredju tega modela. Na koncu procesa ženska sama ve, kakšno podporo potrebuje za svojo prihodnost. Čeprav se proces pomoči v tej točki bliža koncu, pa pustimo odprta vrata, če bi še kdaj potrebovala pomoč, saj se bo njeno potovanje še vedno nadaljevalo.

1.5 UPORABA NARATIVNIH PRISTOPOV V SOCIALNEM DELU Z ŽENSKAMI, KI SO PREŽIVELE NASILJE

Proces pomoči z ženskami, ki so preživele nasilje poteka na dveh ravneh (Čačinovič Vogrinčič 2006). Delo na prvi ravni obsega različne oblike praktične pomoči (pomoč pri pisanju prijav, pomoč pri uveljavljanju pravic iz javnih sredstev, iskanje namestitve, spremstvo ...), delo na drugi ravni pa obsega predelavo izkušnje preživetega nasilja in odpravo njegovih posledic, kjer upoštevamo načela dela z ženskami, ki so preživele nasilje in feministična načela. Narativni pristopi naredijo korak dlje in nam ponujajo konkretne načine ravnanja, ki jih lahko uporabimo pri svojem delu. Tako kot poudarjamo v socialnem delu, je tudi pri narativnih praksah nujno, da vzpostavimo delovni odnos in osebni stik, v katerem se bo ženska počutila varno in bo imela pred sabo jasno definirane cilje, da bo imel sam proces pomoči in vztrajanje v njem zanjo sploh smisel. Primerni so za delo na prvi in drugi ravni. Denborough (2006) predlaga način za zapisovanje pričevanj o preživelih travmah, ki ga lahko uporabimo, ko ženskam pomagamo pisati prijave nasilja. Tako se ne osredotočamo samo na nasilje, ki ga je doživela, temveč tudi na to, kako ji je to uspelo preživeti, kako ji je uspelo zmanjšati posledice nasilja, kdo so bili pomembni ljudje v njenem življenju ... Pisanje prijav nasilja je lahko zelo stresno in neprijetno, ženske morajo povedati, kaj so doživljale, z vsemi neprijetnimi podrobnostmi, narativni način pa nam ponudi možnost, da izkušnja ne bo neprijetna ali celo travmatična, ampak je lahko celo vstopna točka za razvoj nove zgodbe.

Narativni pristopi v svojih načinih ravnanja upoštevajo tako feministična načela socialnega dela kot tudi pomembne poudarke za delo z ženskami, ki so preživele nasilje. V vseh načinih ravnanja je v ospredju poudarjanje osebne odgovornosti, pridruževanje ljudem tam, kjer so in delo na njihovih ciljih in željah. Pravzaprav gredo narativni pristopi še dlje. Namesto da bi definirali samo en želen cilj, celoten proces pomoči poteka v smeri, da bo oseba zaživela novo življenje in da bo postala to, kar si želi. Pri delu na področju nasilja je to izredno pomembno, saj je težko definirati samo en cilj, ali pa je ta zelo splošen (npr. mirno življenje, varnost ...). Ko se ženska odloči za novo življenje, to pomeni, da se bo spremenilo praktično vse, kar je do sedaj poznala. Nemalokrat se preseli, zamenja službo oziroma najde zaposlitev, njena socialna mreža se spremeni in ne nazadnje se začne videti kot žensko, ki je preživela nasilje in ne več žrtev. Narativni pristopi na vsakem koraku

prevprašujejo družbeni diskurz, obstoječe norme in vrednote ter razmerja moči. Tudi socialno delo opozarja na nesorazmerje moči v družbi in na marginalizirane skupine, vendar pa nam lahko zmanjka besed, kako to razumevanje uporabiti v konkretnem delu, v konkretnih pogovorih, narativni pristopi pa nam ponujajo tako teoretski okvir kot besede, s katerimi lahko to prevedemo v prakso. Feministične perspektive povežejo s konkretno, osebno ravnanjem in vsakdanjim življenjem ženske. V vsakem delu procesa pomoči in v vsakem pogovoru je priložnost za raziskovanje ponotranjenih prepričanj o vlogi ženske in mame ter iskanje povezanosti s prepričanji, ki vladajo v lokalnem okolju. To lahko ženski pomaga, da dekonstruira ta prepričanja, občutek krivde za preživeto nasilje se tako lahko zmanjša ali pa celo popolnoma izgine, kar je po mojem mnenju temelj, na katerem lahko zgradi novo življenje. Z eksternalizacijo lahko raziskujemo, kakšen vpliv imajo občutki in prepričanja, ki jih ima o sebi in so posledica doživetega nasilja, na njeno življenje, na doživljanje sebe, kaj ta prepričanja ohranja pri življenju in najpomembneje, kako se jim uspe upreti. S tem dobimo priložnost, da na neogrožajoč način raziskujemo problem, ne da bi ga utrjevali, ampak skupaj z žensko raziskujemo novo perspektivo videnja problema in ob samem raziskovanju problema odkrivamo vire moči in novo, želeno identiteto. Rekli bi lahko, da celotni narativni pristopi temeljijo na perspektivi moči. Ko raziskujemo izjemne trenutke, stvari, ki jih ženska ceni v življenju in vse to povezujemo s preteklostjo in prihodnostjo, smo osredotočeni na njene vire, sposobnosti in znanja, ki jih ženska že ima, vendar do sedaj niso imeli prostora v njeni zgodbi. Odnosna vprašanja, ki jih poznamo tudi v socialnem delu, povežejo žensko tudi z drugimi ljudmi v njenem življenju, zmanjša se občutek osamljenosti in izoliranosti, dobi podporo na svojem potovanju proti novemu življenju.

Najbolj pomemben prispevek narativnih pristopov pa je po mojem mnenju izpostavljanje upora in odziva na nasilje. Vse prevečkrat se govori o tem, kako ženske ne naredijo nič, da bi se nasilje zmanjšalo ali prenehalo, kljub temu da se vsakodnevno poslužujejo strategij, s katerimi poskrbijo za varnost sebe in otrok. Tudi na tem področju pogosto reproduciramo družbeni diskurz o tem, kaj je odgovornost ženske in kakšen bi bil pravilen način ravnanja in tako minimaliziramo ali pa celo zatremo resničnost njenega vsakodnevnega življenja. Če skupaj z njo raziskujemo dejanja upora, znamo to povezati s tem, kaj to govori o njej, njenih sposobnostih in znanjih, ki jih lahko uporabi pri reševanju svoje situacije, se ji pridružimo res tam, kjer je, damo ji občutek spoštovanja in sprejemanja ter pokažemo, da

cenimo njena dosedanja ravnanja. Obravnavamo jo kot eksperta iz izkušenj, mi pa smo spoštljivi in odgovorni zavezniki (Čačinovič Vogrinčič 2006) na njeni poti proti zelenemu življenju.

V modelu, ki ga predlaga Allen (2012), se mi zdi zelo pomembna zadnja faza, ki govori o tem, da žensko spremljamo in jo podpiramo tudi potem, ko je akutna nevarnost mimo, ko je že sprejela odločitev, kako bo nadaljevala s svojim življenjem. V Sloveniji ženski poleg nevladnih organizacij, ki delujejo na področju nasilja, pomoč pri prekinitvi nasilja nudijo tudi centri za socialno delo. In prav tam manjka podpora, potem ko ženska zapusti povzročitelja nasilja. Postopek v povezavi z nasiljem traja, dokler traja prepoved približevanja oziroma, dokler ženska živi doma in je v akutni nevarnosti. Ko ta nevarnost mine, se ona odseli ali pa se povzročitelj nasilja vključi v programe, ki naj bi mu pomagali spremeniti svoje vedenje, se postopek zaključi, šteje se, da nevarnosti ni več in naj bi se nasilje končalo. Allen (2012) pa nas opozori, da se takrat težavno potovanje šele začne. Prav takrat ženske potrebujejo največ podpore, pogosto dvomijo o svojih odločitvah, če tečejo na sodišču postopki za razvezo in dodelitev otrok, pogosto doživljajo hude pritiske s strani povzročitelja nasilja, nekatere so v zelo slabem finančnem položaju in pogosto ne verjamejo, da zmorejo zaživeti samostojno življenje, kot si ga želijo. S konstantnim spremljanjem in podporo, jim lahko pomagamo, da vidijo, kaj vse so že dosegle, kako postajajo to, kar si želijo, vse sedanje izkušnje lahko povežemo s preteklimi izkušnjami, ki govorijo o njihovih sposobnostih in virih, ki jih nosijo s seboj, ter raziskujemo, kako jim bo to pomagalo na novi poti. Krepimo njihovo moč, da zmorejo ostati na zeleni poti.

Skupine za ženske, ki so preživele nasilje, nam odpirajo edinstveno možnost za povezovanje žensk s podobnimi, a edinstvenimi izkušnjami. V delo s skupino lahko vključimo pripovedovanje in ponovno pripovedovanje zgodb, ki ženski omogoči, da se vidi skozi oči drugih, da sliši, kako njena zgodba prispeva k življenju drugih žensk. Skupine nam ponujajo občinstvo, ki žensko podpira, prepozna njene sposobnosti in od njene zgodbe vzame nekaj zase. Ženska dobi potrditev in občutek, da je pomembna, da njena zgodba lahko pomaga tudi drugim in se poveže z ženskami, ki imajo za sabo podobne izkušnje. Ni več sama s svojim doživljanjem, postane nekdo, ki je pomembno prispeval k življenju drugih ljudi.

Z uporabo narativnih načinov ravnanja, ob upoštevanju načel socialnega dela, lahko ženskam, ki so preživele nasilje, ponudimo celostno pomoč, tako na prvi ravni, pri pisanju prijav, urejanju pravnih zadev, kot tudi na drugi ravni, ko ji pomagamo napisati novo zgodbo, prepoznati njene vire, vrednote in želje, ki ji omogočijo, da postane ženska, ki je preživela nasilje in ne žrtev.

2 SKLEPI

V magistrskem delu sem poskušala opisati glavne značilnosti narativnih praks in povezati narativne koncepte in načine ravnanja s socialnim delom na prvi in drugi stopnji pri delu z ženskami, ki so preživele nasilje, ter odgovoriti na vprašanje, kateri koncepti in načini ravnanja so potencialno uporabni za socialno delo z ženskami, ki so preživele nasilje.

Narativne prakse izhajajo iz predpostavke, da na oblikovanje pomena, ki ga ima za nas doživeta izkušnja vplivata družba in kultura v kateri živimo. Naše življenje oblikujejo zgodbe, ki jih povemo o sebi oziroma zgodbe, ki jih drugi povedo o nas. Te zgodbe so lahko nasičene s problemi, kar vpliva na naše doživljanje sebe.

Narativne načine ravnanja lahko uporabimo tako na prvi kot na drugi ravni socialnega dela ter pri individualnem in skupinskem delu, kot so skupine za samopomoč za ženske oziroma podporne skupine, ki so preživele nasilje.

Narativne pristope in načine ravnanja lahko povežemo s sodobnimi koncepti socialnega dela. Uporabni so za socialno delo z ženskami, ki so preživele nasilje, saj lahko narativne načine ravnanja vključimo v proces pomoči z žensko, ki poišče pomoč tako na centrih za socialno delo kot tudi nevladnih organizacijah.

Narativne načine ravnanja lahko povežemo s feminističnimi načeli socialnega dela, ki jih uporabljamo pri delu z ženskami, ki so preživele nasilje. S pomočjo narativnih načinov ravnanja lahko raziskujemo vpliv družbenih diskurzov moči in spola na osebni ravni in tako povežemo širše družbeno dogajanje s konkretno izkušnjo, vedno verjamemo ženski in se ji pridružimo tam, kjer je.

Dekonstruktivno poslušanje lahko povežemo z delom iz perspektive moči, kjer smo pozorni na vire, želje in upanja, prav tako lahko pogovore, ki raziskujejo izjemne trenutke, povežemo z raziskovanjem izjem v socialnem delu.

Pogovori, ki vzpostavljajo začasne strukture, nam zagotovijo, da je proces pomoči prilagojen ženski, s katero delamo, da delamo v njenem ritmu. Tako se zmanjša možnost, da načrtujemo korake, na katere še ni pripravljena.

Narativno razumevanje, da je identiteta spremenljiva, in raziskovanje identitete skupaj z žensko, nam omogoči, da jo spremljamo pri razvoju identitete iz žrtve v preživelu.

Narativni načini ravnanja nam omogočajo, da raziskujemo problem na način, ki ni ogrožajoč in ne prelaga odgovornosti za nasilje na žensko. Z raziskovanjem upora in strategij preživetja ji pokažemo potrebno spoštovanje in prepoznavanje njene aktivne vloge pri reševanju situacije.

3 PREDLOGI

Glede na to, da teorija narativnih praks poudarja, da moramo pri svojem delu upoštevati in raziskovati lokalne družbene diskurze, vrednote in norme, bi lahko opravili raziskavo o diskurzu nasilja v družini ter zbrali zgodbe žensk, ki so preživele nasilje. Rezultati bi lahko ponudili smernice za oblikovanje narativnih praks, ki bi vključevale lokalno znanje in pomene.

Organizirati izobraževanja za socialne delavke in delavce oziroma vse strokovne delavce, ki delajo z osebami, ki so preživele nasilje. Ker so narativni pristopi v Sloveniji relativno neznani, saj tudi ni literature v slovenščini, bi lahko organizirali izobraževanja, kjer bi predstavili teorijo narativnih praks in načinov ravnanja. Tako bi lahko narativni načini ravnanja našli prostor pri vsakodnevnem delu z osebami, ki so preživele nasilje.

Usposobiti vse (socialne delavke, policistke ...), ki ženskam pomagajo pri pisanju prijav nasilja, kako uporabiti narativne načine ravnanja ob pisanju prijave. Tako bi lahko ženske že takoj na začetku dobile pozitivno izkušnjo, ki jih ne bi znova travmatizirala, ampak bi se začel proces okrevanja.

V večini organizacij, ki delajo z ženskami, ki so preživele nasilje, je ena od oblik pomoči tudi skupinsko delo. V teh skupinah bi lahko udeleženkam predstavili koncept zunanjih prič, da bi to postala stalna praksa dela v skupinah.

4 SEZNAM VIROV

- Allen, M. (2012). *Narrative Therapy for Women Experiencing Domestic Violence: Supporting Women's Transitions from Abuse to Safety*. London, Philadelphia: Jessica Kingsley Publishers.
- Antić Gaber, M., Selišnik, I. (2013). Zakonodaja o nasilju nad ženskami v Sloveniji, globalni okvir, mednarodno pravo in lokalne posebnosti. V: Leskošek, V., Antić, M., Selišnik, I., Filipičič, K., Urek, M., Matko, K., Zaviršek, D. (ur.) *Nasilje nad ženskami v Sloveniji* (str. 15–39). Maribor: Založba Aristej.
- Berger, P. L., & Luckmann. (1988). *Družbena konstrukcija realnosti*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Bezenšek Lalić, O. (2009). *Odzivanje socialnih delavk in delavcev na nasilje v družini*. Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja.
- Combs, G. & Freedman, J. (2014). A Poststructuralistic Approach to Narrative Work. V Angus, E. L. & McLeod, J. (ur.) *The Handbook of Narrative Psychotherapy: Practice, Theory, and Research* (137–155) Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage Publications.
- Combs, G. & Freedman, J. (2016). Narrative Therapy's Relational Understanding of Identity. *Family Process*, 55(2). 211–224
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Denborough, D. (2006). A Framework for Receiving and Documenting Testimonies of Trauma. V Denborough, D. (ur.), *Trauma: Narrative Responses to Traumatic Experience*. (str. 115–132). Adelaide: Dulwich Centre Publications.
- Duvall, J. & Béres, L. (2007). Movement of Identities. V Brown, C. & Augusta - Scott, T. (ur.), *Narrative Therapy: Making Meaning, Making Lives* (str. 229–250). California, London, New Delhi: Sage Publications.
- Freedman, J. & Combs, G. (1996). *Narrative Therapy: The Social Construction of Preferred Realities*. New York, London: W. W. Norton & Company.

- Goolderg Wood, G. & Roche, S. E. (2001). An Emancipatory Principle for Social Work With Survivors of Male Violence. *Affilia*, 16(1), 66–79.
- Kaysen, D., Resick, A. P., Wise, D. (2003). Living in Danger: The Impact of Chronic Traumatization and the Traumatic Context on Posttraumatic Stress Disorder. *Trauma, Violence & Abuse*, 4(3), 247–264.
- Lee, J. (1997). Women Re-Authoring Their Lives Through Feminist Narrative Therapy. *Women & Therapy*, 20(3), 1–22.
- Leskošek, V., Antić, M., Selišnik, I., Filipčič, K., Urek, M., Matko, K., Zaviršek, D. (ur.) (2013). *Nasilje nad ženskami v Sloveniji*. Maribor: Založba Aristej.
- Leskošek, V. (2013). Vpliv nasilja na zdravje žensk. V: Leskošek, V., Antić, M., Selišnik, I., Filipčič, K., Urek, M., Matko, K., Zaviršek, D. (ur.) *Nasilje nad ženskami v Sloveniji* (str. 101–116). Maribor: Založba Aristej.
- Matko, K. (2013). Nasilje nad ženskami med nosečnostjo. V: Leskošek, V., Antić, M., Selišnik, I., Filipčič, K., Urek, M., Matko, K., Zaviršek, D. (ur.) *Nasilje nad ženskami v Sloveniji* (str. 117–132). Maribor: Založba Aristej.
- McAdams, P. D. & Janis, L. (2004). Narrative Identity and Narrative Therapy. V Angus, E. L. & McLeod, J. (ur.) *The Handbook of Narrative Psychotherapy: Practice, Theory, and Research* (159–173) Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage Publications.
- McTighe, P.J. (2018). *Narrative theory in Clinical Social Work Practice*. Springer International Publishing.
- Plaz, M. (2014). Nasilje nad ženskami v partnerskih in sorodstvenih odnosih. V: Veselič, Š., Horvat, D., Plaz, M. (ur.), *Priročnik za delo z ženskami in otroki z izkušnjo nasilja* (str. 75–93). Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja
- Plaz, M. (2014). Kako doseči čim večjo učinkovitost pri svetovanju in psihosocialni podpori pri iskanju poti iz nasilja skupaj z uporabnico?. V: Veselič, Š., Horvat, D., Plaz, M. (ur.), *Priročnik za delo z ženskami in otroki z izkušnjo nasilja*. (str. 125–139). Ljubljana: Društvo SOS telefon za ženske in otroke – žrtve nasilja.
- Podreka, J.. (2015). Ali si moja ali nikogaršnja. *Revija Ona*, 17, 31. str. 10–14.

Polkinghorne, E. D., (2004). Narrative Therapy and Postmodernism. V Angus, E. L. & McLeod, J. (ur.) *The Handbook of Narrative Psychotherapy: Practice, Theory, and Research* (53–67) Thousand Oaks, London, New Delhi: Sage Publications.

Roche, E. S. & Goldberg Wood, G., (2005). A Narrative Principle for Feminist Social Work With Survivors of Male Violence. *Affilia*, 20(4), 465–475.

Urek, M. (1997), Od feministične socialne akcije k feminističnemu socialnemu delu. *Socialno delo*, 36 (5/6), 383–397.

Zalokar, M. (2017). *Ženske, duševno zdravje in varne hiše* (Diplomsko delo). Fakulteta za socialno delo, Ljubljana.

Zaviršek, D. (ur.) (1996). *Spolno nasilje: Feministične raziskave za socialno delo*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Zaviršek, D. (1997). Diskurzi o nasilju in pomoči. *Socialno delo*, 36 (5/6), 329–345

White, M. & Epston, D. (1990). *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York, London: W. W. Norton & Company.

White, M. (2006). Working with People Who Are Suffering the Consequences of Multiple Trauma: A Narrative Perspective. V Denborough, D. (ur.), *Trauma: Narrative Responses to Traumatic Experience*. (str. 25–86). Adelaide: Dulwich Centre Publications.

White, M. (2011). *Narrative Practice: Continuing the Conversations*. New York, London: W. W. Norton & Company.

White, M. (2007). *Maps of Narrative Practice*. New York, London: W. W. Norton & Company.

SPLETNI VIRI:

Brosi, W. M. & Rolling, S. E. (2010). A Narrative Journey for Intimate Partner Violence: From Victim to Survivor. *The American Journal of Family Therapy*, 38. Pridobljeno 20.8.2018 s https://www.researchgate.net/publication/233077307_A_Narrative_Journey_for_Intimate_Partner_Violence_From_Victim_to_Survivor

Combs, G. & Freedman, J. (2012). Narrative, Poststructuralism, and Social Justice: Current Practices in Narrative Therapy. *The Counseling Psychologist*, 40(7). Pridobljeno 11. 2. 2019 s

<http://therapeuticconversations.com/wp-content/uploads/2016/04/Narrative-Poststructuralism-and-Social-Justice-Current-Practices-in-Narrative-Therapy.pdf>

Krug, G. Etienne et al. (ur.) (2002). *World report on violence and health*. Geneva: World health organization. Pridobljeno 20. 2. 2019 s

http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42495/1/9241545615_eng.pdf

Russel, S. & Carey, M. (2003). *Feminism, Therapy and Narrative Ideas: Exploring Some Not-So-Commonly Asked Questions*. Pridobljeno 14. 9. 2018 s

<http://www.narrativeapproaches.com/feminism-therapy-and-narrative-ideas-exploring-some-not-so-commonly-asked-questions/>

Stran od nasilja: smernice za vzpostavitev in vodenje varnih hiš za ženske, ki doživljajo nasilje. (2008). Prevod dela: *Away from violence*, prevedli: Ignatov, V., Veselič, Š. Dunaj: WAVE – Women against Violence Europe. Pridobljeno 30. 4. 2019 s http://files.wave-network.org/trainingmanuals/Away_from_Violence_2004_Slovenian.pdf

Todd., N. & Wade, A. (2004). *Coming to Terms with Violence and Resistance*. Pridobljeno 30. 4. 2019 s <https://www.responsebasedpractice.com/app/uploads/Coming-to-Terms-with-Violence-and-Resistance.pdf>

United Nation. (2006). *In-depth study on all forms of violence against women. Report of the Secretary – General*. Pridobljeno 1. 8. 2015 s <http://daccess-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N06/419/74/PDF/N0641974.pdf?OpenElement>

Zakon o preprečevanju nasilja v družini (2008). *Ur. l. RS* 16/2008 (ZPND). Pridobljeno 25. 7. 2015 s <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/84974>

Zakon o spremembah in dopolnitvah Zakona o preprečevanju nasilja v družini (2016). *Ur. l. RS* 68/2016 (ZPND-A). Pridobljeno 10. 3. 2017 s <https://www.uradni-list.si/glasilo-uradni-list-rs/vsebina/2016-01-2931/zakon-o-spremembah-in-dopolnitvah-zakona-o-preprecevanju-nasilja-v-druzini-zpnd-a>

Wade, A. (2017). *Despair, Resistance, Hope: Response-Based Therapy with Victims of Violence*. Pridobljeno 30. 4. 2019 s

<https://www.responsebasedpractice.com/app/uploads/Despair-Resistance-Hope.pdf>