

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Petra Polegek

Naslov: S plesom do večje asertivnosti in socialne vključenosti

Kraj: Ljubljana

Leto: 2010

Št. strani: 101

Mentor: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji: asertivnost, ples, skupina, svetovalni pogovor, delovni odnos, dejavniki uspešnega razgovora.

Povzetek: Moja diplomska naloga je študija primera uporabnice Mete, s katero sem sklenila dogovor o delovnem odnosu in opravila 6 pogovorov. V teoretičnem delu podrobneje predstavim naslednje koncepte oz. področja: asertivnost, ples ter metode in načela socialnodelovnega pogovora. Empirični del pa obsega kvalitativno analizo prepisov posnetkov opravljenih pogovorov, in sicer z vidika vseh treh področij, predstavljenih v teoretičnem delu. Rezultati analize kažejo blago povečano stopnjo asertivnosti uporabnice in potrjujejo, da je ples pripomogel k njeni večji socialni vključenosti. Med številnimi metodami in načeli sem največkrat uporabila povzemanje, nato usmerjenost v »konkretno, tukaj in zdaj« ter vprašanje izjeme.

Title: Using dancing for achieving greater assertiveness and better social inclusion

Descriptors: assertiveness, dancing, group, consulting interview, working relationship, factors of a successful interview.

Abstract: My diploma paper is a case study about Meta, the user who I concluded an agreement and performed 6 interviews with. The theoretical part comprises a detailed presentation of the following concepts and areas: assertiveness, dancing, and methods and principles of social-working interview. The empirical part comprises qualitative analysis of transcripts of the recordings of the performed interviews, specifically in the light of all three areas previously presented in the theoretical part. The results of the analysis show a slightly increased level of the user's assertiveness and confirm that dancing contributed to her greater social inclusion. From amongst the numerous methods and principles used, the most frequently used ones were summarizing, focusing on "concrete, here and now", and the question of exceptions.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

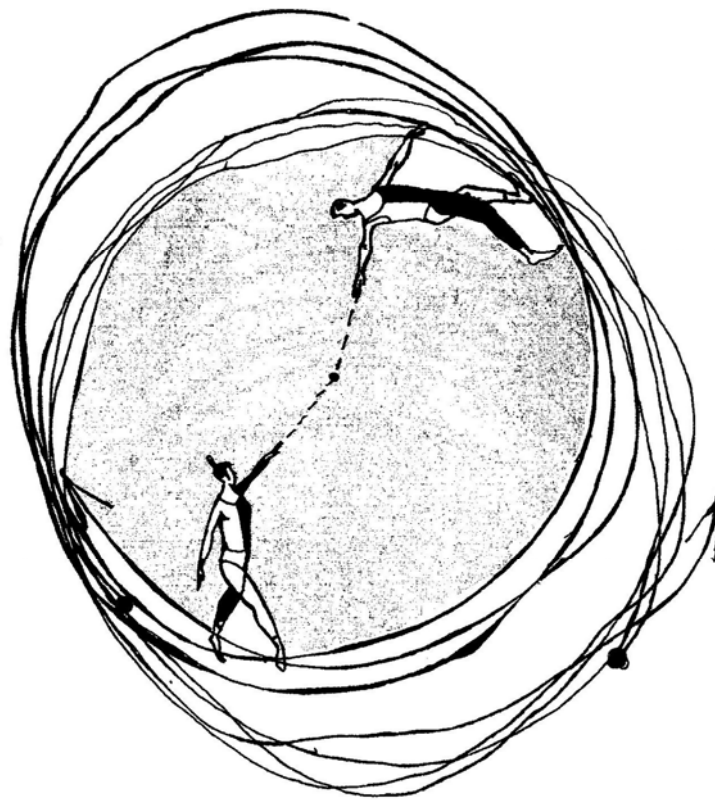
**S PLESOM DO VEČJE ASERTIVNOSTI IN
SOCIALNE VKLJUČENOSTI**

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Petra Polegek

Ljubljana, 2010

Ni nemogočih sanj.



Je samo naše omejeno dojemanje vsega,
kar je mogoče.

(Beth Mende Conny)

PREDGOVOR

»Bodi, kar si, ostalih je tako že preveč.«

(Loesje)

Točno to! Bodimo to, kar smo, kar si želimo biti, in ne nekdo drug, ki ga želijo drugi. Prav razmišljanje o tem citatu in veselje do poglobljenih socialnodelovnih pogovorov me je spodbudilo k temu, da sem se odločila, da se lotim takšne diplomske naloge, in sicer študije primera. Zelo rada raziskujem življenjske zgodbe ljudi. Prijateljico Meto krepijo in bogatijo izkušnje, ki jih marsikateri človek niti približno ne pozna. V svojem življenju je morala že marsikaj pretrpeti in prebroditi marsikatero težko preizkušnjo, da je lahko preživela – ne le fizično, tudi psihično. Ker pa si želi boljšega življenja, skoraj vedno ustreže željam drugih, se redkokdaj postavi zase, ne pristopi v družbo. Povedano z drugimi besedami: želi ugajati drugim in hkrati ne upa pristopati do ljudi, ker ne želi motiti njihovega osebnega prostora, zato ostaja sama.

Ko sem tako opazovala njen način življenja, sem našla veliko skupnih točk z mojo diplomsko nalogo. S svojim znanjem bi ji pomagala raziskovati njeno zgodbo, soustvarjati uresničljive rešitve težav, s katerimi se spopada, in soustvariti izkušnjo, da je dejansko mogoče kaj spremeniti na bolje, saj se je znašla v črni škatli, iz katere ne najde poti; ne ve, kaj še lahko naredi, da bi bilo drugače. Jaz pa bi na ta način v praksi preizkusila, kar sem v teoriji spoznala tekom študija, in to znanje še poglobila.

To sem tudi storila in v začetku zastavila rdečo nit pogovora, ki je bil ples v povezavi s socialno vključenostjo. Meta se je namreč pred dvema letoma in pol priključila folklorni skupini, katere članica sem tudi sama. Imela je kar nekaj težav z vključitvijo v skupino, vendar ji je s pomočjo plesa in bodoče socialne mreže uspelo. Ob tej komponenti pa sem spoznavala še njeno osebnostno-vedenjsko lastnost, imenovano asertivnost. Beseda asertivnost ljudem ni najbolj domača, zato sem se najprej lotila njene razlage in kasneje še načina, kako izboljšati to lastnost, kar se imenuje trening asertivnosti. Vsekakor pa ne smem prezreti mojega »orodja« za vodenje socialnodelovnih pogovorov, to so metode in načela socialnega dela, ki sem jih razvrstila od najbolj do manj uporabljenih.

Ko sva evalvirali najino prehojeno pot, sva ugotovili, da sva zgradili dobre temelje in nakazali smernice za nadaljnje delo na področju Metinega dela na sebi. Prav te dni mi je rekla, da se vedno bolj nagiba k temu, da izpelje en manjši korak, ki se ji je pred nekaj

meseci zdel popolnoma neizvedljiv. To štejem k najinim skupnim uspehom – uspehom soustvarjanja.

Da sem lahko v praksi preizkusila soustvarjanje, da sem lahko bila soudeležena v procesu podpore in pomoči, da sem lahko spremljala odzive na najine pogovore, se moram iskreno zahvaliti Meti. Hvala, da si bila pripravljena sodelovati v tem procesu. Počaščena sem, da si z mano delila svojo zgodbo! Obljubim, da jo bom skrbno varovala. Zahvala gre tudi mojim najbližjim, ki mi vedno stojijo ob strani in me ne glede na vse podpirajo. Vsekakor pa ne bi šla ta diplomska naloga v tisk, če je ne bi strokovno in srčno oplemenitila moja mentorica, doc. dr. Lea Šugman Bohinc. Hvala!

KAZALO

1. TEORETIČNI UVOD.....	7
1.1 ASERTIVNOST.....	7
1.1.1 Kaj je asertivnost in izvor pojma.....	7
1.1.2 Asertivno in neasertivno obnašanje.....	9
1.1.3 Krepitev moči.....	12
1.1.4 Trening asertivnosti.....	14
1.1.5 Trening asertivnosti v enajstih korakih.....	15
1.1.6 Zakaj je ta oblika treninga pomembna?.....	18
1.1.7 Slovar asertivnih spretnosti po J. Smithu.....	19
1.2 PLES IN SOCIALNA VKLJUČENOST.....	21
1.2.1 Telesni stik.....	22
1.2.2 Gibanje.....	22
1.2.3 Ples v naravi in na plesišču.....	24
1.2.4 Ljudski ples in folklor.....	28
1.2.5 Skupine in komunikacija v njih.....	29
1.2.6 Druženje – postmoderna vrednota.....	31
1.2.7 »Konjiček« ali hobby.....	32
1.2.8 Socialna vključenost in izključenost.....	33
1.3 SVETOVALNI POGOVOR V SOCIALNEM DELU.....	35
1.3.1 Jezik socialnega dela.....	36
1.3.2 Delovni odnos.....	38
1.3.3 Lüssijeva načela.....	43
1.3.4 Elementi modela strukturiranja pogovora v socialnem delu avtorjev Steva de Shazerja in Insoo Kim Berg.....	45
1.3.5 Dejavniki uspešnega razgovora v procesu raziskovanja življenjskega sveta uporabnika.....	47
1.3.6 Specifična terapevtska vprašanja in komentarji pri vodenju pogovora.....	53
1.3.7 Proizvodi razgovora – dogovori in druge novosti.....	56
1.3.8 Kriterij uspešnega razgovora.....	56
1.3.9 Beleženje podatkov: snemanje pogovora in prepis teksta.....	57
1.3.10 Pripovedovanje zgodb.....	58
2. PROBLEM.....	59

3. METODOLOGIJA.....	60
3.1 Vrsta raziskave	60
3.2 Spremenljivke.....	60
3.3 Merski instrument.....	61
3.4 Populacija	61
3.5 Zbiranje in obdelava podatkov	61
4. REZULTATI.....	62
4.1 Metina asertivnost	62
4.2 Poskusna teorija glede Metine asertivnosti	71
4.3 Ples in socialna vključenost.....	72
4.4 Poskusna teorija glede plesa in socialne vključenosti	77
4.5 Metode in načela v socialnodelovnem pogovoru	78
5. RAZPRAVA OB ŠTUDIJI PRIMERA	87
6. SKLEPNE UGOTOVITVE	92
7. PREDLOGI.....	94
8. LITERATURA IN VIRI	96
8.1 Literatura	96
8.2 Internetni viri	99
9. POVZETEK.....	100

1. TEORETIČNI UVOD

»Ne moreš izbrati, kako boš umrl.

Ne kdaj.

Lahko pa se odločiš, kako boš živel.

Zdaj.«

(J. Baez)

1.1 ASERTIVNOST

1.1.1 Kaj je asertivnost in izvor pojma

Meto spremljam že dve leti in v tem času sem imela možnost spoznati marsikatero njeno lastnost, jo doživeti v različnih interakcijah. Težke izkušnje iz njenega otroštva so jo zelo utrdile in jo naredile močno ter vztrajno. Kljub težavam, ki jih je imela s plesom na začetku, je vztrajala in to se ji je v najboljši obliki povrnilo. Sedaj je njen občutek za ples veliko boljši kot pred dvema letoma. Na to, kako se je lotila učenja plesa, je lahko zelo ponosna, saj je ena redkih, ki se je lotila tega zelo odgovorno. Udeležila se je vsakih vaj, ki jih je vzela zelo resno, in pridno sodelovala, kar je edina pot do napredka. Ni pa se malokrat zgodilo, da je zaradi svojega ustaljenega vzorca reagiranja in razmišljanja zašla v težave, ki so socialnega značaja. Meti močno primanjkuje samozavesti, da bi se lahko malo bolj izpostavila v skupini in postavila zase. Ne upa si biti to, kar je, ampak želi vsem ustreči, da bi na podlagi tega imeli lepo mnenje o njej. To na žalost ljudje prevečkrat izkoristijo v svoj prid in jo na ta način užalijo. Marsikdaj potem padejo kakšne kritike na njen račun, kar pa ona izjemno težko prenaša; v bistvu jo užali vse, četudi ni kritika, ampak samo bolj ostra beseda. Temu sledi zamera z njene strani in posledično tudi njena govorica telesa izraža odpor do okolice. Vse to in še mnogo več lahko povzamemo v eno spoznanje, namreč da asertivnost ni Metina vrlina.

Najprej naj odgovorim na vprašanje, ki se zastavlja marsikateremu človeku, in sicer kaj sploh je asertivnost. Uporabila bom definicijo Žnidarec Demšarjeve in Petrovič Erlihove (2005: 67), ki lepo pojasni ta pojem. »Asertivnost je osebnostno-vedenjska značilnost, ki

si jo lahko pridobimo, jo okrepimo ali pa izgubimo. Opredelimo jo lahko kot interpersonalno oz. interakcijsko zmožnost zavedanja in uveljavljanja osebnih interesov ali kot učinkovito izmenjavo misli in občutkov v socialnih situacijah na način, ki upošteva in dopušča mnenje in čustvovanje drugih.«

Tukaj velja omeniti, da beseda asertivnost ni med najbolj pogostimi besedami v slovenskem vsakdanjem besednjaku, zato bi rada pokazala, od kod izvira in v čem vidijo ljudje nadomestitev zanjo. Tudi v to sta se poglobili avtorici Žnidarec Demšar in Petrovič Erlah (1998: 296) ter ugotovili, da beseda izhaja iz anglosaksonskega jezikovnega območja in ima kar tri korene:

- »to be assertive« (biti asertiven) pomeni imeti in kazati pozitivno zaupanje, gotovost in samozavest;
- »assertion«, ki se pogosto uporablja tudi kot »assertivness«, pomeni vztrajnost pri določeni stvari, npr. vztrajanje pri pravici (izjava trditev);
- tretji koren besede pa je »assert«, ki je osnova predhodnima korenoma in pomeni zahtevati nekaj, uveljavljati se, zagovarjati se ter samozavest.

Dejstvo, da je beseda tujega izvora, opravičuje to, da naši ljudje ne vedo zanjo. Velikokrat sem morala prav v času pisanja diplomske naloge razlagati pomen te besede – in dokler tudi sama nisem prebrala literature o tej temi, je nisem znala dobro razložiti.

Avtorici pravita (1998: 296), da ne moreta obiti definicije samozvesti (ang. selfconfidence), kar pomeni, da verjameš v svoje zmožnosti in sposobnosti, vendar pa je beseda sama preozka, da bi lahko nadomestila besedo asertivnost. Prav tako se nista zadovoljili z besedo »samozavedanje« – tu gre samo za zavest o sebi.

Če pogledamo na asertivnost še s psihološkega vidika, jo lahko opredelimo kot skupek določenih veščin, ki osebi pomagajo vzdrževati lastno avtonomijo v medsebojnih odnosih. To je osebnostna značilnost, kjer doživljamo sebe kot osebo, ki je sposobna obvladati lastno življenje ter obremenitve, ki prihajajo na pot. Ob vsem tem pa ne smemo pozabiti še na najpomembnejšo stvar – da se spoprimemo s problemi in jih tudi rešimo. Na ta način lahko krepimo občutek, da smo nekaj vredni, in si zaupamo, ker zmoremo obvladovati stvari. Hkrati pa povečamo zmožnost, da izkoristimo že obstoječe socialne mreže, vendar na način avtonomnega izkustva pri razpolaganju s seboj. Nemalokrat je prav socialna

mreža tista, ki razpolaga z izvajalci pomoči in tako zmanjša vloženo energijo enega samega človeka. (Žnidarec Demšar, Petrovič Erlah 2005: 67)

Osebnostno menim, da je današnja družba družba s preveč egoizma, s preveč izgovori za pomanjkanje časa za sočloveka in s preveliko težnjo po kopičenju materialnih dobrin. Vse to pa človeka oddaljuje od medsebojnih interakcij, ki temeljijo na spoštovanju, upoštevanju sočloveka in na komunikaciji – na pogovoru o tem, kaj posameznik doživlja, kaj si želi in kaj dejansko je. Življenje eden mimo drugega, ne pripomore k temu, da bi krepili ali celo na novo ustvarjali socialne mreže, ki bi posamezniku bile v pomoč pri občutku lastne vrednosti in pri samozaupanju.

Po besedah omenjenih avtoric (2005: 67) posameznik, ki ima razvito sposobnost asertivnosti, krepi samozaupanje in zadovoljstvo v interakcijah z drugimi, vse to pa se močno pozna pri njegovi vključenosti v socialno okolje. Nasprotno se dogaja s posameznikom, ki ni asertiven – ta nima zaupanja v lastne misli, občutke, prepričanja ter mnenja, zato se tudi ne izpostavlja v medosebnih situacijah. To lahko vodi v manjšo vključenost in priljubljenost v socialnem okolju.

»Asertivnost je zagotovo veščina, ki lahko okrepi moč v socialnih mrežah in poveča vpliv pri načrtovanju, definiranju in nadzorovanju lastnega življenja, vendar sama po sebi (kot znanje za ravnanje) še ni rešitev. Bistveno se je odločiti, da želimo asertivnost pridobiti in uporabljati. To pa je pri neasertivnih osebah mogoče samo s spremembo življenjskih stališč in vrednot – torej z refleksijo lastnih razmer, v katerih živijo, in z drugačnim pogledom na prihodnost. Zato morajo ljudje razumeti, kje in kako so izgubili moč ter kako jo lahko znova pridobijo.« (Žnidarec Demšar, Petrovič Erlah 2005: 67)

1.1.2 Asertivno in neasertivno obnašanje

Že omenjeni avtorici (2005: 70) navajata, kdaj nam asertivnost pomaga.

- Počutimo se močnejše,
- verjamemo v svojo zmožnost odločanja,
- izrazimo svoje občutke in prevzamemo odgovornost zanje,
- rečemo »Ne, ne morem več, potrebujem pomoč«,

- nenehno spoznavamo in se zavedamo pravic, ki jih imamo, ter se zanje borimo,
- izberemo življenjski stil, s katerim smo sami najbolj zadovoljni,
- se počutimo zadovoljni s seboj in imamo pozitivno samopodobo,
- vse bolj uspešno ravnamo s konflikti v svojem življenju in v odnosih,
- imamo občutek samozaupanja,
- pogosteje najdemo ravnovesje v življenju,
- znamo prisluhniti svojemu telesu in svoji notranjosti,
- izbiramo medosebne odnose, v katere stopamo,
- počutimo se samozavestne,
- smo, kar smo,
- bolj sodelujemo v skupinah, timih, organizacijah,
- znamo ravnati s kritiko in ponižanjem,
- izrazimo svoja čustva, občutke,
- izžarevamo mirnost in sproščenost, saj ne čutimo, da bi se morali skozi svoje besede in dejanja potrjevati,
- učinkoviteje se sporazumevamo z drugimi,
- imamo trdnejše odnose z drugimi,
- poveča se nam samospoštovanje in odgovornost,
- postanemo odprti in naravni; če se počutimo dobro ali zaskrbljeno, to pokažemo,
- spodbujamo samozavest pri drugih, ker nam je všeč družba samozvestnih ljudi,
- zavedamo se, da nismo popolni, priznamo svojo šibkost in napake,
- smo pogosto živahni (zavedajoč se dragocenosti svoje energije, ki jo uporabljamo s skrbnostjo),
- ljudem vlivamo optimizem, ker gledamo na probleme ustvarjalno in ne zapravljamo časa, da bi se smilili samemu sebi,
- vemo, da smo vsi ljudje enakovredni in imamo potencial za rast,
- se lahko naučimo spremeniti svoje obnašanje (in ne obnašanja drugih), kar je koristno za ljudi, s katerimi prihajamo v stik,
- sprejmemo odgovornost za svoje odločitve in se sami odločamo za spremembe, ki jih želimo v svojem življenju,
- imamo osebno moč, ki jo lahko uporabimo, ko želimo izboljšati kvaliteto svojega življenja.

To, kar sta Žnidarec Demšarjeva in Petrovič Erlihova opredelili kot dobre lastnosti asertivnosti, avtorice Zavirškova, Zornova in Videmškova (2002: 38–39) povzemajo v bolj zgoščeni in konkretni obliki. Pravijo, da so glavni načini asertivnega obnašanja naslednji:

- a) govorimo sami zase – »Jaz mislim tako«,
- b) povemo, kako se počutimo,
- c) povemo naravnost, kar hočemo,
- d) ločujemo dejstvo od mnenja,
- e) zavemo se, da različni ljudje vidijo stvari različno,
- f) zavedamo se, da imajo ljudje o istih stvareh različne predstave, ki so posledica različnih izkušenj,
- g) smo čimbolj neposredni,
- h) smo pripravljeni na pogajanja,
- i) opogumljamo druge, da bodo čim bolj asertivni,
- j) zavedamo se, da z zavrnitvijo zahteve neke osebe ne zavrnemo človeka, temveč le njegovo zahtevo,
- k) pozorni smo na to, da je govorica skladna z govorico telesa.

Avtorica Patricia McBride (1998: 5) navaja nekaj primerov asertivnosti, ki se v njeni raziskavi nanašajo na lastnosti asertivnega socialnega delavca. Biti asertiven socialni delavec pomeni,

- da imaš primerno obnašanje, ki je med agresivnostjo in pasivnostjo;
- da si zadovoljen sam s seboj;
- da enakovredno spoštuješ sebe in ostale;
- da imaš jasne cilje;
- da si sposoben povedati, če česa ne znaš ali ne razumeš;
- da izraziš svoje mnenje tako, da ne užališ ostalih;
- da poslušaš mnenje ostalih, četudi se ne strinjaš z njimi;
- da ne zaničuješ drugih;
- da imaš primerno obnašanje glede na situacijo, v kateri si.

Vsekakor je asertivnost v stroki socialnega dela pomembna in brez poznavanja tega pojma si težko predstavljam dobrega socialnega delavca, zato bom pripisala še nekaj lastnosti, ki jih je avtorica navedla, da ne spadajo v okvir asertivnosti. In sicer:

- da strmiš v človeka,
- da ne poslušáš, kaj ti uporabnik govori,
- da ne spoštuješ ljudi,
- da delaš po svoje,
- da si videti sumljiv,
- da se vedno odzivaš na situacije na isti način.

Prav tako avtorice Zaviršek, Zorn in Videmšek (2002: 37) navajajo nekaj primerov neasertivnega obnašanja, vendar njihova opažanja zadevajo vse, ne le socialne delavce.

Asertivno obnašanje ni:

- če dobimo nekaj na račun drugih,
- če hočemo za vsako ceno uveljaviti svojo voljo in zmagati,
- če nadzorujemo druge ljudi za dosego svojih ciljev,
- če smo fizično ali/in verbalno nasilni,
- če dajemo prikrite pripombe.

1.1.3 Krepitev moči

Že beseda moč je »močna« – kaj šele to, kar prinaša človeku, ki ima moč v lasti. Ni človeka na tem svetu, ki ne bi hrepenel po moči. Lahko gre za moč vladanja, lahko gre za psihološko moč, lahko gre za moč misli itd., vendar je najpomembnejše, da imamo osebno moč, ki krepi lastno vrednost in samozaupanje. Velik problem nastopi, če se znajdemo v težavah in smo popolnoma nemočni. Veliko moramo delati, da si moč pridobimo in jo potem tudi okrepimo.

Žnidarec Demšarjeva in Petrovič Erlahova (2005: 67–68) razlagata, da je krepitev moči – tako v socialnem delu kot tudi nasploh – proces, ki je usmerjen v podporo ljudi in v to, da si pridobijo nadzor nad svojim življenjem. Krepitev moči je mogoče pridobiti s treningom asertivnosti.

1. Če želimo zmanjšati svojo nemoč ob določenih situacijah, moramo raziskovati doživljanje in razumevanje osebnih izkušenj. Trening asertivnosti nudi prostor za izmenjavo izkušenj o določenih preteklih situacijah. Šele ko se bomo zavedli svoje nemoči in razumeli vzroke zanjo, bomo lahko raziskovali vire moči in pot za odkrivanje samega sebe – neodvisno od pričakovanj in zahtev okolice.

2. Trening asertivnosti je kontekst, kjer si lahko zopet pridobimo vpliv in nadzor nad lastnim življenjem, povečamo občutek sposobnosti in razvijemo zavest o lastnih zmožnostih. Četudi v življenju nismo imeli priložnosti, da bi se postavili zase in pokazali svoje zmožnosti, se lahko naučimo asertivnega vedenja. To je oblika socialnega učenja, ki temelji na lastni interpretaciji in na učenju novih spretnosti ter veščin, ki jih je potrebno tudi preizkusiti. Tako lahko spremenimo način vedenja, ki nam ne ustreza, ter dosežemo stopnjo, ko smo se sposobni postaviti zase, določiti svoje meje in samozavestno slediti svojim sanjam. Vse vsebine treninga temeljijo na vajah, ki omogočajo, da se ljudje naučijo različnih oblik asertivnega vedenja (reči ne, sprejeti in dajati komplimente ...).
3. Oblikujejo se akcije za različne službe, ki lahko vplivajo na klientove možnosti. Na treningih asertivnosti so zelo dobrodošli izvajalci osebne pomoči, saj gre za spretnost, ki bi jo ti ljudje morali obvladati. »Če se izvajalci osebne pomoči obnašamo asertivno, pokažemo, da spoštujemo sebe in druge.«

Žnidarec Demšarjeva in Petrovič Erlahova (2005: 68–69) menita, da lahko krepimo moč na štiri načine:

- z aktiviranjem že obstoječih virov,
- z ustvarjanjem ali olajševanjem dostopnosti virov,
- z redistribuiranjem,
- z ustvarjanjem novih virov.

Našteti vidiki se osredotočajo predvsem na mikro raven, in sicer kako vrednotiti samega sebe, kakšno je samozaupanje in kako graditi lastne zmožnosti. Zelo pomembno je učenje – kako poiskati notranje vire. Dobra izkušnja – ko je oseba razpolagala z več moči – je zelo dober vir. Vendar ponavadi takšnim stvarjem ne namenjamo veliko pozornosti, zato je pomembno, da jih uporabnik in socialni delavec raziskujeta skupaj.

»V sodelovanju z udeleženci treninga lahko krepimo moč udeležencev tudi tako, da jo prenašamo nanje. Socialni delavci, ki ravnaajo asertivno, omogočajo ustvarjanje enakopravnih odnosov, ki temeljijo na zavedanju svojih pravic in sprejemanju svoje odgovornosti. Z metodo asertivnosti druge spodbudijo, da izrazijo, kaj čutijo in potrebujejo, omogočijo kongruentno komunikacijo in prostor za učenje asertivnih veščin –

kako se postaviti zase, postaviti meje, odločati o sebi itn.« (Žnidarec Demšar, Petrovič Erlah; 2005: 69)

1.1.4 Trening asertivnosti

*»Za vsakogar pride čas, ko mora zavihati rokave
in na vrh svojega seznama obveznosti uvrstiti sebe.«
(M. Wright Edelman)*

»Trening asertivnosti je praktičen proces učenja veščin za samozavestno ravnanje in učinkovito komunikacijo v interakcijskih odnosih. Je pot, na kateri nam lahko naše želje postanejo bolj jasne. Gre namreč za to, da odkrijemo, kako se počutimo v določeni situaciji, in se naučimo to izraziti. Vprašati se moramo, kakšne potrebe imamo, pri tem pa upoštevamo tudi potrebe drugih.« (Žnidarec Demšar, Petrovič Erlah 2004: 16)

Komunikacija je spretnost, ki je bila pri moji uporabnici velika težava. To sicer ni težava, ki pesti samo njo, temveč je zelo pogost pojav. Avtorici pravita (ibid.), da se s pomočjo tega treninga naučimo globlje komunikacije. Prav zaradi tega bi bilo smiselno te treninge delno uvajati že v osnovnih šolah, da bi bili v njih udeleženi vsi. Druga stvar, ki jo prinaša tak trening, pa je bolj aktiven pristop k življenju. Tudi to je močan razlog, zakaj bi bilo dobro, da bi se vsi ljudje učili teh spretnosti. Če dosežemo oba cilja, bo viden tudi končni rezultat, in to je spoznanje, da so naši cilji mogoči. Krepitev asertivnosti je namreč usmerjena prav v pridobivanje zavesti o sebi, svojih zmožnostih in sposobnostih ter v pridobivanje spretnosti za ravnanje v vsakdanjem življenju. Usmerjena je v trdo delo na področju posameznikovega načina življenja. Vsakršna sprememba na bolje je izjemno dobrodošla, prav tako pa zelo zahtevna. Velikokrat ne gre brez pomoči drugih, zato je tukaj še večji poudarek na tem, kako zaželeno in nujno je, da je asertivnost vrlina svetovalnih delavcev.

S pomočjo treninga je mogoče doseči velike spremembe v vedenju, dejanjih, mnenjih ter občutjih o sebi. Na ta način pridobimo spretnosti učinkovitejšega komuniciranja z drugimi in sposobnost, da se postavimo zase, ko se počutimo ponižane.

Trening asertivnosti pa ne uči le, kako in kaj spreminjati, ampak (kar je še bolj pomembno) uči, da spremembe so mogoče, kar pa je temelj vsega. Moja uporabnica je velikokrat izrazila vdanost v usodo – da bo ostala takšna, kakršna je, ker tako ali tako ne bo nikoli nič drugače. Za takšne posameznike je trening asertivnosti bistvenega pomena – potrebno je spoznanje uporabnika, da je napredek mogoč, da je sprememba izpeljiva. (ibid.)

Althea in David Brandon v Žnidarec, Erlah (1998: 297) opozorita, da je potrebno počasi in postopoma vzpostavljati situacije, kjer bodo imeli ljudje zagotovljeno popolno zasebnost in bodo na ta način dosegli spoštovanje ter dostojanstvo. Vedno se morajo sami odločati, kaj bodo naredili v svojem življenju. Če bodo delali napake, bodo tudi sami odgovorni zanje. Nikakor jim ne sme nihče odvzeti možnosti odločitve o svojem življenju.

Field (prav tam) pa opozarja še na nekaj drugega, in sicer na človeško edinstvenost. Avtor namreč poudarja, da ima vsak posameznik pravico, da izraža sebe na edinstven način. Vsak je svet zase in vsak ima svoj edinstven način izražanja. Zato je vsak nekaj posebnega in vreden spoštovanja ter dostojanstva. Potrebno je spodbujati ljudi k temu, da se bodo zavedali edinstvenosti in vrednosti, ki jo nosijo v sebi.

Žnidarec Demšarjeva in Petrovič Erlahova (prav tam) poudarjata še človekove pravice, ki so dane vsem. Vsi imamo pravico do obravnave s spoštovanjem in pravico, da se vsak odloča o svojih potrebah kot nekdo, ki je neodvisen od pričakovanj drugih. Vsak ima pravico, da izrazi svoje mnenje in čustva. Prav tako je zelo pomembno, da prevzamemo odgovornost za svoje življenje. Na te pravice bi morali biti še posebej pozorni pri delu z ljudmi v raznih institucijah.

1.1.5 Trening asertivnosti v enajstih korakih

»Trening asertivnosti v enajstih korakih usposablja udeležence z veščinami asertivnega vedenja in spretnostmi za ravnanje v vsakodnevnem življenju. Hkrati pa tudi seznanja udeležence s konceptualnimi izhodišči – zakaj je to sploh potrebno ali celo nujno.« (Žnidarec Demšar, Petrovič Erlah 2005: 71) Avtorici navajata (2005: 71–76) naslednjih enajst korakov.

1. ASERTIVNO, AGRESIVNO, PASIVNO IN POSREDNO AGRESIVNO VEDENJE

Pregledamo različne oblike neasertivnega obnašanja in odzivanja ter njihove posledice. Namen srečanja je, da prepoznamo razlike med različnimi oblikami obnašanja, da spoznamo sebe in svoj način obnašanja. Vedeti moramo, ali smo zadovoljni ali nezadovoljni s svojimi prevladujočimi oblikami vedenja, nenazadnje pa se moramo naučiti, kako bi nadomestili nezaželeno obliko vedenja z asertivno ter naredili korak bližje k asertivni komunikaciji.

2. PRAVICE IN ODGOVORNOSTI

Le-te so temelj asertivnega vedenja. Moramo jih poznati in jih raziskovati. Prav tako se je pomembno soočiti z izkušnjami kršenja pravic ter najti pot za uveljavljanje pravic v vsakdanjem življenju.

3. ASERTIVNA GOVORICA TELESA

Morda se niti ne zavedamo, kako pomembna je neverbalna komunikacija. Naša drža telesa – še bolj pa naša mimika – marsikaj sporočata okolici; včasih povesta celo več kot besede. To je prvi vtis, ki ga dobimo o človeku. Pri moji uporabnici Meti je govorica telesa zelo izrazito negativno naravnana. Vse besede, ki jih zadrži zase, izrazi s pomočjo telesa, sama pa se tega ne zaveda. Včasih njena govorica telesa izraža besede obrambnega mehanizma in na ta način pride do marsikatere zavrnitve, ker ljudje dobijo napačno informacijo.

»Z govorico telesa lahko sogovorniku odločneje sporočimo svoje odločitve, občutke, misli, itn., hkrati pa nam pomaga razumeti sporočila drugih. Zato je smiselno:

- zavedati se pomena neverbalnega sporočanja,
- naučiti se asertivne govorice telesa,
- preizkusiti se v izražanju sebe (s pomočjo govorice telesa) na bolj neposreden in samozavesten način,
- prepoznati neverbalna sporočila pri drugih.« (Žnidarec Demšar, Petrovič Erlah; 2005: 72)

Je pa zanimivo, kar ugotavlja Pease (1996: 11–12), da je govorica telesa prirojena. Pravi, da sta raziskovalca Friesen in Sorenson s proučevanjem obrazne mimike ljudi prišla do spoznanja, da so osnovni čustveno pogojeni izrazi na obrazu prirojeni. Potem pa nadaljuje,

da je velik del nejezikovnih navad tudi naučenih, pomen nekaterih gibov in kretenj pa določa kulturno okolje.

4. RAVNANJE S PROŠNJAMI

Zelo jasno moramo postaviti meje in se naučiti reči »Ne« brez občutkov krivde. Prav tako moramo doseči to, da nas bodo ljudje upoštevali in slišali. Pomembno je, da znamo zaprositi za pomoč in podporo takrat, ko to potrebujemo. Vsekakor pa to ne sme postati način izkoriščanja tistih, ki so vedno pripravljeni pomagati, saj se lahko zgodi, da zaradi takšne neiskrenosti ostaneš še brez te socialne mreže, ki jo še imaš.

5. SPREJEMANJE KRITIKE

»Nelagodni občutki, ki nas morda obhajajo ob kritiziranju, izhajajo iz negativnih izkušenj v preteklosti. Ljudje, ki so nas kritizirali, verjetno niso ločevali med našim ravnanjem in nami samimi. Zato smo namesto opozorila, da ne ravnamo pravilno, dobivali različne (negativne) označbe. Več ko je bilo teh označb, bolj smo jim verjeli. Zato morda še danes sprejemamo kritiko kot grožnjo, ker se ne zavedamo njene pomembnosti; kritika lahko namreč prispeva tudi k zmanjšanju napetosti v komunikaciji z drugimi.« (Žnidarec Demšar, Petrovič Erlah 2005: 73)

Tudi to je razlog, zakaj je komunikacija z neasertivnim človekom tako težka. Neprestano je potrebno paziti, kaj rečeš, saj se mu lahko zameriš na izjemno enostaven način. Ena napačna beseda ali pa samo izražanje svojega razmišljanja, ki ni v skladu z njegovim, lahko pripelje do negativnih občutkov in posledično do zamere.

Pomembno je, da se soočimo z negativni izkušnjami, ki smo jih doživeli ob kritiziranju v preteklosti, in da razlikujemo med upravičenimi in neupravičenimi kritikami. Ko to ozavestimo, je naslednji korak, da se naučimo tehnik asertivnega odzivanja na te kritike.

6. IZRAŽANJE ČUSTEV IN OBČUTKOV

Temelj asertivnosti je stik z lastnimi čustvi in izražanje le-teh v odnosu z drugimi ljudmi. Dobro je prepoznati svoja čustva, se soočiti z zanikanjem ali nadziranjem čustev, se soočiti s svojimi strahovi, naučiti se povečati notranjo moč in nenazadnje znati izražati svoja čustva.

7. PODAJANJE KONSTRUKTIVNE (DOBRONAMERNE) KRITIKE

Vsi imamo v odnosih pravico, da zaprosimo, naj oseba spremeni svoje obnašanje, če njeno vedenje vpliva na nas. To pa moramo izraziti na konstruktiven, spoštljiv in dobronameren način.

8. POZITIVNA SAMOPODOBA IN OSEBNO NEGOVANJE

Prepoznati in spodbuditi moramo notranjo moč, vire, znanje, talente in darove vsakega posameznika. Prav tako pa moramo pripraviti prostor za razvijanje zaupanja vase.

9. RAVNANJE S KOMPLIMENTI

Trening asertivnosti ponuja priložnost, da se ustvari prostor za diskusijo o sprejemanju in dajanju komplimentov, izmenjavo izkušenj s komplimenti ter krepitev udeležencev s pomočjo sporočil, kako se v skupini počutimo.

10. NAČRTOVANJE SPREMEMB

Ob koncu si moramo ogledati, ali smo dosegli kakšen napredek na poti do večje asertivnosti. Napraviti moramo individualen načrt želenih sprememb in spodbujati uporabnika pri iskanju virov moči.

11. EVALVACIJA

Na koncu evalviramo celoten trening, ovrednotimo načine dela in doživljanje vsakega posameznika.

1.1.6 Zakaj je ta oblika treninga pomembna?

Žnidarec Demšarjeva in Petrovič Erlahova pravita (2004: 18), da je ta oblika primerna iz naslednjih razlogov.

- Omogoča veliko časa za diskusije v skupini in ob tem je možna izmenjava izkušenj, kjer posameznik lahko veliko pridobi.
- Veliko vaj poteka v parih ali manjših skupinah – in tako lahko pridejo na svoj račun tudi posamezniki, ki se neradi izpostavljajo pred celotno skupino.

- Praktične vaje omogočajo, da lahko posamezniki v skupini, ki je varno okolje, preverijo, kako je »biti asertiven«. Na ta način potem to lažje preizkusijo v vsakdanjih situacijah.
- Povratna informacija, ki sledi na koncu vaj, je zelo pomembna, saj si ljudje izmenjajo svoje dvome, težave in dosežke, kar je koristno za samozaupanje in samozavest.
- Vsak dobi tako imenovano domačo nalogo, da poskusi določene stvari tudi doma. Na naslednjem srečanju se mora po pozdravu preveriti, kako je naloga uspela in kako so se ob tem počutili, kje se je zataknilo, kje menijo, da potrebujejo podporo itd.
- Tabele in povzetki so plod izkušenj in nas usmerjajo v uresničevanje določenega cilja. So učinkoviti in služijo kot gradivo z navedenimi tehnikami in nasveti.
- Evalvacija omogoči pregled, ali so udeleženci nove veščine prav razumeli in če so koristne zanje. Vprašati jih moramo, kako se počutijo sedaj in kako so se prej ter ali so se naučili kaj novega.

»Tako kratek čas smo tu.

Posveti se trenutkom, tako kot si sledijo.

To je tvoj čas – ves sijaj vesolja je tvoj.«

(P. Brown)

1.1.7 Slovar asertivnih spretnosti po J. Smithu

1. Pokvarjena plošča – spretnost za mirno ponavljanje; poveš, kar želiš, znova in znova. Prepričan si v to, kar govoriš, in ne dovoliš, da te drugi z manipulacijo ali kako drugače »vržejo s tira«.
2. Zamegljevanje – spretnost, ki te uči mirnega sprejemanja kritike in mirnega priznavanja te kritike ter dopuščanja možnosti, da je v tem kaj resnice, kar so ti rekli. Pomembno je, da si dovoliš sam sebe opozoriti na to, kar si naredil.
3. Proste informacije – spretnost, ki ti prinese manj sramežljivosti pri vstopanju v pogovor in omogoča, da priznaš preproste stvari sočloveku.

4. Negativna trditev – spretnost, ki uči sprejeti svoje napake (brez opravičil) in konstruktivne kritike (brez takojšnje obrambne drže).
5. Negativno povpraševanje – spretnost, ki ti dovoli, da se lažje sprijazniš z negativnimi kritikami in da to tudi priznaš drugemu. S tem izboljšaš komunikacijo.
6. Samorazkritje – spretnost, ki te uči sprejetosti in začetka diskusije o pozitivnih in negativnih vidikih tvoje osebnosti, obnašanja, življenjskega sloga, inteligence, povečanja socialne komunikacije in zmanjšanja manipulacije. (J. Smith 1975: 323)

*»Živeti polno in zagnano,
biti v središču življenja:
učiti se biti vedoželjna, čutiti, misliti, delovati.
To je to, kar si želim.
Ničesar drugega.
To je to, za kar se moram potruditi.«
(K. Mansfield)*

1.2 PLES IN SOCIALNA VKLJUČENOST

*»Kako naključna združba
postane velika razširjena družina, lahko pove vsak,
ki je skozi ples ne samo lovil korak s časom,
temveč ujel ritem trajanja.«
(ŽKUD Tine Rožanc 2009)*

Meti ples pomeni zelo veliko, še več kot to pa ji pomeni, da je preko plesa prišla v družbo – v skupino ljudi, s katerimi sedaj (po dveh letih in pol) dobro sobiva. Po dedkovi in stričevi smrti si je želela družbe, da ne bi bila v njenem življenju samo žalost, ampak še kaj bolj veselega. In za tisto nekaj bolj veselega je izbrala ples, gibanje, glasbo. Ne dvomim, da se ji je življenje popolnoma spremenilo, saj je naša folklorna skupina zelo aktivna in v to aktivnost vključujemo tudi njo. Vedno je pripravljena priti na nastop, na vaje ali na preprosto druženje ob rojstnem dnevu. Sedaj je drugače, kot je bilo na začetku, sedaj je del skupine, del naše družbe. Na samem začetku, ko je prišla v skupino, pa ni bilo tako. Ljudje je niso takoj sprejeli, sama pa tudi ni nič znala narediti za to, da bi jo. Ni plesala na vajah, ampak samo opazovala, ker je ni nihče povabil, naj pride zraven. Ko je čez nekaj časa začela malo vaditi z nami, fantje še vedno niso hoteli plesati z njo, ker ni bila spretna plesalka in ker včasih z izrazom obraza ni kazala želje po napredku. Edini plesalec, ki se je najmanj pritoževal, je bil Janez, s katerim je največ plesala. Prav tako je z njim navezala prve stike, ker sta bila prisiljena v interakcije, saj ji je Janez moral govoriti, kako naj pleše. Tudi izven vaj se je največ pogovarjala z Janezom in tako dokazala, da sta ji bila telesni dotik in ples v veliko pomoč pri vključitvi v socialno okolje. Čez nekaj časa smo imeli sestanek s fanti glede tega, zakaj nočejo plesati z njo, in dogovorili smo se, da bo od takrat naprej vsak plesal z njo. Medtem sva se tudi midve spoprijateljili – čim prej sem jo želela vplesti v aktivnosti naše skupine. S tema dogodkoma je njena vključenost v družbo začela rasti.

*»Prav tisto vmes, to ravnovesje med dotiki in objemi,
med razdaljo in bližino,
med gibanjem in mirovanjem,
z eno besedo PLES,
nam omogoča, da si postanemo bližji in ostanemo bližnji ...«
(ŽKUD Tine Rožanc 2009)*

1.2.1 Telesni stik

Kot sem že omenila, je prav začetek Metinega aktivnega plesanja bil povod za njeno vključevanje v družbo. Ni si sama upala narediti koraka naprej in stopiti do ljudi ter jih ogovoriti, ni si upala sama pristopiti in prositi, če lahko začne plesati na vajah, ni si upala pristopiti do katerega od soplesalcev in vprašati, če bi plesal z njo. Upala pa si je spregovoriti med plesom z Janezom, ker je bila že v telesnem stiku z njim. Ule (2009: 195) pravi, da sodi medsebojno dotikanje ljudi že v prvih letih otrokovega življenja med najpomembnejše neverbalne signale in zaobjema precejšen del odnosov med starši in otroci. Ko človek odraste, pa ni več vse tako preprosto glede dotikanja. V vsaki kulturi obstajajo drugačna pravila o tem, kdaj, kje in s kom se lahko dotikamo. V odraslem obdobju žal sodijo dotiki med najbolj dvoumna neverbalna sporočila. Pomen teh dotikov je odvisen od tega, v kakšnem odnosu smo z določeno osebo. Npr. v budističnih deželah se je prepovedano dotakniti glave drugega, ker velja glava za sedež duše. Dotiki nam torej sporočajo, v kakšnih razmerjih so ljudje, zato lahko govorimo o treh vrstah dotikov:

- dotiki intimnosti,
- dotiki dominantnosti,
- ritualna vloga dotikov. (ibid.)

Pogosto moramo paziti glede dotikov v vsakdanjem vrvežu, saj si lahko kdo narobe razlaga naš dotik. Prav tako obstaja veliko različnih gledanj na dotik med plesom ali plesni dotik. Jaz ga jemljem kot prijateljski dotik. V naši folklorni skupini velja (dogovor), da na vajah in nastopih nimamo stalnih soplesalcev, zato plešemo vedno z drugim. Tukaj gre za popolnoma navaden prijateljski dotik. Zato sem mnenja, da ni nič narobe zaplesati kakšen ples s kom, ki ni tvoj partner, saj plesni dotik še ne pomeni večje naklonjenosti tej osebi. Seveda pa je to potem drugače, ko plešeš z osebo, do katere čutiš še kaj več kot samo prijateljstvo. Takrat ti dotik pri plesu ali kakšen drug dotik pomeni veliko več.

1.2.2 Gibanje

Po besedah Vogelnicove (1994: 4–6) je človeško telo ustvarjeno za gibanje. Kadar moramo dolgo mirovati, postane potreba po gibanju močnejša od vseh drugih. Ta potreba je enako močna kot potreba po hrani, zraku, tekočini. Naše telo je odvisno od gibanja, predvsem precejšen del krvnega obtoka in del črevesja ter drugih organov. Samo krčenje

mišic pomaga poganjati kri po telesu. Kljub telesni utesnjenosti se po gibanju počutimo bolje, smo jasnejši misli, bolj sveži, duševno mirnejši in bolj zbrani. Z gibanjem izboljšujemo srce, mišice, pljuča in krvožilni sistem.

Ljudje so že od nekdaj ločevali in specializirali različna področja človeškega življenja, dela ter gibanja. Že v stari Grčiji so bile športne in bojne igre enako vredne kot plesne in glasbene veščine. Danes živimo v svetu, ki je še bolj specializiran in ima še mnogo več dejavnosti. Telesno-gibalne dejavnosti so povsem ločene od drugih področij. Morda se počasi bliža čas, ko bomo bolj povezovali te dejavnosti in življenje s tem postavili na višjo raven. Ne bi smeli biti presenečeni, če bi v dveh tako različnih zvrsteh, kot sta kung fu in izrazni ples, našli kaj skupnega, kot so recimo ogrevalni ali sprostitevni elementi, saj konec koncev vsako človeško gibanje izvira iz telesne zgradbe, gibalnih zmožnosti ter čustvenih in domišljjskih potreb po izražanju in komuniciranju.

»Človekove zmožnosti in potrebe po gibanju se vključujejo v splošno gibanje, ki prežema vse bivanje na zemlji, ki obsega vse procese in spreminjanja v naravi – gibanje vesolja, življenje in premikanje živih bitij, gibanje atomov in molekul, pretvarjanje materije v energijo in narobe.« (Vogelnik 1994: 5)

Mnogi ljudje pravijo, da ne znajo plesati, ne znajo peti, risati ... Vse to je rezultat vzgoje s strani staršev in učiteljev, ki sledijo vrednoti, da le rezultat na tekmovanjih nekaj velja. V tej tekmovalnosti se omeji otrokove sposobnosti in željo po njihovem razvijanju. Sama vodim otroško folklorno skupino in lahko to potrdim. Kadar se pripravljamo na kakšen nastop, moramo delati, da na nastopu lahko kaj pokažemo. Takrat so otroci slabe volje in razdražljivi, ker si včasih ne moremo vzeti veliko časa za igro. Ko pa si vzamem čas zanje in jim dam npr. nalogo, naj sami sestavijo program ter jim prinesem knjige s pesmicami in igrkami, pa nastanejo takšne ideje, da samo gledam z odprtimi usti. Zato veliko časa porabimo za razvijanje domišljije, za igro, za preprosto druženje. Ko je tega dovolj, lahko tudi veliko naredimo za nastope. Tudi v takšnih skupinah, kjer ne gre za pomagajoči proces, se je pomembno, kot rada pove Čačinovič Vogrinčičeva, pridružiti uporabniku, v tem primeru otroku.

Težko je, če se potem kot odrasli teh kritik, ki smo jih bili deležni, ne znebimo in si ne upamo več raziskovati svojih prirojenih darov.

Avtorica Vogelnikova meni, da je ustvarjalni gib aktivno, telesno, izrazno in povezovalno sredstvo. Z njim se lahko sproščamo. Plešemo lahko iz jeze ali veselja, ljubezni, žalosti ... Ples povečuje našo sposobnost izražanja čustev. Človek, ki ni dejaven, je pogosto brez energije in depresiven. »Ustvarjalno gibanje pomaga k integraciji uma, telesa, čustev in duha.« (Vogelnik 1994: 6).

Po besedah Rutten-Saris (1992: 30) začutimo, kdaj in na kak način se gibanje okrepi tako daleč, da dobi obliko – šele takrat, ko se pridružimo gibanju drugega človeka. S tem ko se mi vključimo v oblikovno gibanje, lahko začutimo tudi osnovno gibanje, ki je to obliko ustvarilo.

»Biti-giban-z« pomeni, da spontano ujamemo ritem, skupno držo, skupne gibe (istočasno se sklonimo, premori so istočasni, premiki glave itd.), si podelimo skupne občutke, se pravi, da je med nami nepretrgan stik.

1.2.3 Ples v naravi in na plesišču

*»Vse se giblje –
sonce, luna, zvezde,
Zemlja se vrti, celo galaksije in atomi rajajo ...
Zavrtimo se še mi,
da se nam od vsega tega ne zvrta ...«
(ŽKUD Tine Rožanc 2009)*

Vogelnikova nadaljuje (1994: 5), da je prav v naravi veliko dejavnikov, ki bi jih lahko označili kot ples. Opaža, da se rastline gibljejo na poseben, urejen in ritmičen način. Veter jih nosi sem in tja, dež jih nekoliko povese, sonce jih dvigne proti nebu, premikajo se, da bi se oplodile ali raztrosile semena. Vse to so gibanja, ki jih razumemo, obstajajo pa tudi taka, ki jih ne.

Tudi živali poznajo plesne sposobnosti – njihovi plesi so pogosto plesi snubljenja. Golobi se šopirijo pred golobicami, kimajo z glavo in razpenjajo rep. Kače se ob dvorjenju prepletajo. Znan je tudi čebelji ples, ko odkrijejo pašo, pa opičji ples, ki je verjetno izraz veselja do življenja.

Antropološke študije kažejo, da so ljudje že v davnih praskupnostih poznali ples, ki je bil sestavni del človekove kulture. Plesi so bili močno povezani z naravo (ples v pozdrav soncu, ples, s katerim so častili božanstva, ples ob rojstvu, smrti, ples ob žetvi, ob bogatem ulovu). Ples je bil nekoč tako samoumeven, kot je samoumevno, da jemo in pijemo.

Če ga primerjamo z današnjim plesom, ki predstavlja obliko druženja in sproščanja, je bil le-ta takrat veliko bolj pristen. Lahko bi rekla, da se nam, Evropejcem, zdijo npr. razna plemena v Afriki, ki še danes gojijo takšen odnos do plesa, nekoliko nedorasla, vendar če pogledamo bistvo tega plesa, lahko ugotovimo, da so ljudje veliko bolj iskreni in pristni.

Nekatere plese iz malo bolj daljne preteklosti smo prenesli tudi v naš čas. Znan je sodobni bojni ples, ki ga imenujemo »parada«. Plese, ki so včasih veljali za snubljenje in parjenje, najdemo v diskotekah. Plesi v čast božanstvom pa so predhodniki verskih obredij.

»Vrtavka se umiri, ko se najbolj vrti.

Doživimo ples,

dotik trajanja, v bistvu rajanja!«

(ŽKUD Tine Rožanc 2009)

»O plesu ljudje dolgo niso kdove kaj premišljevali, ker so od tega zmeraj raje kar – plesali. In plesati niso nikoli nehali, ker tega enostavno ne bi mogli. Ples je v ljudeh nekaj prvinskega in tega ne moreš kar tako izbrisati. Kaj pa je pravzaprav to, ples? Ples? Ples je ... Plešemo, če ..., kadar ..., saj vidiš, da odgovora na to vprašanje ne moreš kar tako stresiti iz rokava. Moraš ga dodobra premisliti. In vsak ga premišlja po svoje.« (Vogelnik 2009: 10).

Avtorica nadaljuje, da za ples ne potrebuješ nič posebnega, nobenega bogastva, nobenega napornega dela, znebiti se moreš le kančka lenobe in preprosto samo zaplesati. To njeno razmišljanje je potrdila tudi »naša« Meta. Ona nima bogastva, saj je živela v rejniški družini, sedaj dela v tovarni in ne živi v razkošju. Preprosto se moraš samo odločiti za ples in – kot pravi avtorica – zaplesati. Potrebuješ samo sebe in svoje telo, kajti ples, ki ga človek pleše, je on sam. Ples je neločljiv od človeka, ki pleše, rodil se je z njim in z njim bo tudi umrl. Zato mnogi pravijo, da je ples najstarejša umetnost – matica in začetek vseh umetnosti.

»Za naju je pomembno, da je gibanje isto kot življenje. Če bi se ustavilo, bi vse zamrlo. In v tem gibanju, ki je neminljivo, je zakoreninjen ples; z njim vred pa tudi potreba ljudi po njem.« (ibid.)

Na vprašanje, ki si ga zastavlja Vogeltnikova (zakaj mora biti gibanje povezano), odgovarja, da zato, ker ples ni slučajen sunek z roko ali brca z nogo, je namreč gibanje, ki traja in s tem trajanjem ustvarja nekaj posebnega. Ravno tako kot ogrlica ustvarja elegantno ponavljanje, ga tudi ples skozi razvijanje gibov v ritmu časa.

»Ples je povezano gibanje na osveščen način, izvajano po vnaprej določenem prostoru in usklajeno z vnaprej določenim časovnim ritmom.« (Vogeltnik 2009: 11)

In ritem je tisti, ki marsikomu dela težave. Zelo rada opazujem ljudi, ki plešejo, da bi videla kaj novega ali kaj takega, kar tudi sama plešem, vendar na drugačen način. Še raje pa gledam, kako ljudje lovijo ritem, kakšen stil imajo, kakšen odnos imajo do plesa, kaj čutijo do njega. Nimam besed za to, kako se nekateri predajo plesu in izžarevajo užitek ob gibanju; za te ne dvomim, da ne bi začutili bistva plesa. So pa drugi, ki se trudijo odplesati plesne korake, ki so zapisani v knjigi, in plešejo brez plesne energije.

Meta je našla pravi razlog, zakaj bi plesala, namreč ker rada pleše, vendar je pri tem naletela na drugo težavo – težko si je našla soplesalca. Fantje so neradi plesali z njo, ker ni bila ravno vešča plesanja. Prva stvar, ki je zelo pomembna, je, da se pri plesu sprostiš. Ples ni za to, da bo tebe sprostil, če ti sam ne boš storil nič za to. Vedno je potrebno v življenju nekaj narediti za dosego cilja. Druga stvar pri plesu v paru pa je, da morata oba plesalca nekaj narediti, da se bosta ujela v energijo ritma plesa.

Vogeltnikova (2009: 12–13) je opredelila tri osnovne oblikovne sestavine plesa.

- Plesalčevo telo – instrument plesa – je glede gibalnih zmožnosti že stoletja enako. Ima trup, roke, noge, glavo in hrbtenico, vse pa je povezano s sklepi, ki omogočajo gibanje.
- Prostor opredeljuje način plesa in daje pečat gibanju. Velikanska razlika je plesati po kamenju ali pa plesati po parketu.
- Plesni čas: razlika je v ritmu, hitrosti plesa. Velika razlika je med belokranjskim umirjenim kolom in med gorenjsko »ta potrkano«.

Ples je družbena dejavnost, ki se kot vse ostalo spreminja v sorazmerju s spremembami družbe. V brezrazredni družbi je bil ples neodvisen od produktivnega dela, kasneje pa je vedno bolj postajal proizvod družbenih odnosov med višjim in nižjim slojem.

Ammon v članku Mirana Možine (2003: 126) prav tako pravi, da je ples mati umetnosti, ki živi istočasno v prostoru in času. Zanimivo je to, da sta ustvarjalec in umetnina še vedno eno.

Ritmični vzorci gibov so snov, s katero človek izraža svoje notranje doživljanje. Ples podira ločevanje med telesom in duhom, med predanim izražanjem, ko pozabiš na svet okoli sebe, in vzornim obnašanjem, med izolacijo in vključitvijo v družbo, kakor je storila tudi Meta.

Ona je naredila ogromno, ko je pristopila k naši folklorni skupini. Čeprav je nekateri niso sprejeli tako, kot bi si ona želela, je z vztrajnostjo in s pomočjo plesa ter nekaterih ljudi ostala in se malo bolj uveljavila v skupini.

Stanka Grubešič (2006: 56) pa na podlagi lastnih izkušenj ob vodenju plesno-gibalne delavnice podaja nekaj konkretnih rezultatov metode ustvarjalnega giba in plesa.

»In ti so:

- razvija kognitivne sposobnosti učencev z zmernimi in težjimi motnjami v duševnem razvoju;
- prispeva k samozavedanju, ker omogoča oblikovanje njihove ustrezne telesne slike, daje občutek notranje strukture, zmanjša impulzivnost, omogoča odkrivanje samega sebe;
- izboljšuje funkcionalne in dinamične elemente nevro-muskularnih spretnosti: koordinacijo, ravnotežje, prostorsko orientacijo;
- razvija socialne spretnosti: stike s sošolci, sprejemanje stikov preko dotika, zaupanje, občutljivost, prilagodljivo strukturo, upoštevanje pravil, empatijo, vodenje, podrejanje, iniciativnost in sodelovanje v dejavnostih;
- omogoča občutje uspeha in zadovoljstva, razvija samozaupanje ter pozitivno podobo;
- usposablja učence z zmernimi in težjimi motnjami v duševnem razvoju za ustvarjalno vključevanje v družbo;
- ima terapevtske učinke – oseba se »prebudi« v vzpostavljanju stikov in komunikaciji, v medsebojnih stikih postane veliko bolj odprta, sproščena in umirjena;
- plahost v komunikaciji zamenja za odločnost in odprtost.«

1.2.4 Ljudski ples in folklor

*»Vsem deluje nekoliko stara.
Vendar je ravno v tem njeno bistvo.
Ne samo da se dobro stara, skozi čas je vedno boljša.
Folklor ni prah na steklenici
niti steklenica,
temveč žlahtna kapljica v njej.«
(ŽKUD Tine Rožanc 2009)*

V vsakdanjem življenju velikokrat srečamo ljudski ples, in sicer na raznih prireditvah, zabavah, proslavah, veselicah. Redko pa se vprašamo, kaj ljudski ples sploh je in ali to ime upravičeno uporabljamo. O njem ponavadi govorimo, da je del ljudskega izročila, da je ljudska umetnost. Ljudje ga ponavadi imenujejo kar »folklor«, ker se z njim ukvarjajo folklorne skupine. Z etnološkega vidika beseda ljudski ni ravno najboljša, zato ker gre predvsem za ples kmečkega sloja in ne celotnega ljudstva. (Ramovš 1980: 13)

S folklorno skupino sem se sama srečala pred štirimi leti v Ljubljani. Tudi meni ples pomeni zelo veliko, zato sem svoje mesto našla prav v folklori. Lep občutek je, ko veš, da delaš s plesom, ki je bil del življenja naših prednikov. S tem sem združila užitek ob plesu z druženjem s člani skupine in moje življenje je dobilo novo dimenzijo, ki je obogatila običajen vsakdan. Svojevrsten občutek te preveva, ko oblečeš narodno nošo oziroma – da se pravilneje izrazim – folklorni kostum. Res je lepo, ko ta del našega ljudskega izročila pokažemo tudi izven naših meja – to je še poseben čar. Neverjetno, kako so na svoje korenine ponosni narodi na Balkanu; tam se šele zaveš, kaj izročilo sploh pomeni.

Pred dvema letoma sem se pridružila lokalni folklorni skupini, kjer sem spoznala tudi uporabnico Meto. Zanje imajo ljudski ples, folklorni kostum, gostovanje v drugi državi in nastop še večji pomen. Z nastopom se ona lahko dokaže. Pokaže sebi in drugim, da ni tako nesposobna, za kakršno jo imajo nekateri. Velikokrat je že rekla, da bo končala s folklorno skupino zaradi nenehnih razočaranj, vendar tega verjetno ne bo storila, ker toliko lepih in novih izkušenj, kot je ona doživela v teh dveh letih, odkar jo jaz spremljam, bi sicer težko nabrala v vseh njenih tridesetih letih življenja.

V današnjem tempu življenja se premalokrat zavemo, kako pomembno kulturno bogastvo so nam zapustili naši predniki. To premalo cenimo – in kar je še bolj žalostno, tega se

včasih tudi sramujemo. Da ne omenjam ljudi, ki se imajo za izredno intelektualno nadarjene, po drugi strani pa zaničujejo to vrednoto. Nikoli ne bom razumela, kako je lahko človek tako zaslepljen in obremenjen z napredkom ter tehnologijo, da zataji del sebe, del svoje zgodovine.

*»Kdor poje, zlo ne misli.
V glasbi in plesu, v izročilu je lepota,
od katere ne boli glava,
nasprotno, omogoča nam, ne samo da dobro delamo,
temveč da tudi delamo dobro ...«
(ŽKUD Tine Rožanc 2009)*

1.2.5 Skupine in komunikacija v njih

»Čeprav se danes zdi, da se obseg in pomen množičnega komuniciranja povečujeta, ne moreta nadomestiti ali razvrednotiti medosebnega, interpersonalnega komuniciranja, torej tiste vrste komuniciranja, ki poteka med ljudmi neposredno.« (Brečko 1998: 124)

Avtorica nadaljuje, da ljudje oblikujemo in dograjujemo svojo individualno osebnost, s tem ko si na štiri oči izmenjujemo mnenja, stališča, poglede ali pa ko komentiramo javna sporočila ter jih vrednotimo.

Človek svoje vedenje prilagaja glede na skupino, v kateri se nahaja, s tem pa oblikuje tudi svojo osebnost. Vedenje doma se razlikuje od vedenja v društvu, katerega član je. Pravila skupine so zelo pomembna, saj če se posameznik ne podreja tem pravilom in njihovi dinamiki, ga skupina ne sprejme. Interpersonalna komunikologija se ukvarja z vprašanjem, kako ljudje oblikujemo svoje vedenje in kako komuniciramo v manjših socialnih skupinah. Ta oblika komuniciranja zajema medosebno komuniciranje v šoli, družini ter manjših skupinah, ki jih združujejo enaki interesi ali ideološki pogledi. Torej gre za medosebno komunikacijo v vseh sistemih, s katerimi se srečamo v življenju. Uspešni razvoj in delovanje posameznika sta nemogoča brez kakovostne in uspešne medosebne komunikacije. Rezultat interakcij med člani skupine vpliva tako na vedenje posameznih članov kot tudi na skupino kot celoto. (Šugman Bohinc, 2009: 15)

Če Meta ali katerikoli drug član skupine želi sodelovati v naši skupini, mora za to tudi nekaj narediti, kajti če člani skupine ne držijo skupaj in če nimajo skupnih ciljev in vrednot, skupina ne pride nikamor. Ob primerjavi njenega vedenja pred dvema letoma in

sedaj je opazna razlika. Zagotovo to ni življenjska sprememba, je pa sprememba, ki ji je olajšala bivanje v naši skupini. Prevezela in navadila se je našega načina delovanja.

Avtorica Šugman Bohinc meni, da vsak posamezni član na svoj izviren način razume konkretne komunikacije, saj selekcionira svoje zaznave; sprejme torej takšna sporočila, ki so skladna z njegovim sistemom prepričanja. »Na zaznavo komunikacije vplivajo: življenjski položaji kot posledica izkušenj v zgodnjem otroštvu, stereotipi, status in položaj komunikatorja, predhodne izkušnje, predpostavke in vrednote.« (Šugman Bohinc 2009: 15) Prav tako tolmačijo tudi Thiel, Pease in Henley v Rutten-Saris (1992: 160), saj pravijo, da drug drugega razumemo in si ga razlagamo v okviru lastnega pojmovanja in razumevanja. Vse to se dogaja v medosebni komunikaciji, ki je, kot navaja Brajša v Brečko (1998: 125), hoteno ali nehoteno, zavestno ali nezavedno, načrtovano ali nenačrtovano pošiljanje, sprejemanje in delovanje sporočil v neposrednih in medsebojnih odnosih med ljudmi. To je nekaj, kar lahko nedvomno opazmo pri ljudeh. Velikokrat se zgodi, da slišimo samo tisto, v kar so usmerjena naša pričakovanja in želje.

Berlund v Brečko (1998: 125) opredeljuje pet značilnosti medosebnega ali interpersonalnega komuniciranja.

1. »Na začetku obstaja perceptivna angažiranost dveh ali več oseb, ki sta si fizično blizu druga drugi. Čeprav gre za nepopolno podlago za nastanek interpersonalnega komuniciranja, je ta prvinska oblika socialnega stika temeljni pogoj za nastanek interpersonalnega komuniciranja.
2. Perceptivna angažiranost zagotavlja medsebojno komunikacijsko odvisnost, ki omogoča osredotočeno interakcijo, se pravi centralno točko kognitivne in vizualne pozornosti, kot jo na primer opazimo pri pogovoru. V tako osredotočeni interakciji vsak udeleženec s svojimi znaki neposredno odgovarja na znake, ki mu jih pošiljajo drugi ali drug udeleženec (povratna informacija – op. a.).
3. Osredotočena interakcija poteka kot menjava sporočil. Udeleženci v tej menjavi drug drugemu pošiljajo znake, za katere mislijo, da bodo sprejeti tako, kot sami pričakujejo, torej kot znake, ki bodo prenesli drugim zaželeno sporočilo.
4. Interakcija poteka iz oči v oči. Tako lahko torej pri kodiranju in dekodiranju informacij uporabljamo vsa naša čutila.
5. Interpersonalna komunikacija ima značaj nestrukturirane komunikacije; le nekaj pravil ureja pogostost pojavljanja, obliko in vsebino interpersonalnih sporočil.«

Brečkova je v svojem delu omenila tudi Džiničevo definicijo (1998: 25) interpersonalne komunikacije, ki obsega pet pomembnih komponent:

- je neposredno komuniciranje,
- poteka med dvema ali več osebami,
- značilna je fizična bližina,
- možnost uporabe vseh čutil,
- možnost neposrednega povratnega vplivanja.

Glavna značilnost medosebne komunikacije je povratna informacija. Marsikaj se je mogoče pogovoriti ali dogovoriti preko telefona ali preko elektronske pošte itd., vendar vse to ni primerljivo s pogovorom na štiri oči, saj v celoti dobiš takojšnjo povratno informacijo. Nič ne more nadomestiti sogovorčeve reakcije ob novici, pa naj je ta dobra ali slaba. Marsikdaj dobim od Mete kakšen SMS, ki na prvi pogled vsebuje negativno sporočilo, vendar je (potem ko se srečava in mi to vsebino ona razloži) to sporočilo pravzaprav popolnoma drugačno. Tudi pri plesu je povratna informacija glavnega pomena, saj se plesalka takoj odzove na plesalčevo spremembo plesnih korakov. To podkrepi Rutten-Saris (1992: 160), ko pravi, da je najboljšo pomožno sredstvo jezika prav nebesedni telesni govor, ki pomaga k boljšemu razumevanju sogovornika. Osnova nebesednega jezika telesa je to, da nenehno nekaj sporočamo.

Brečko (1998: 26) pravi, da je človek zapleten in izjemno dinamičen psihosocialni sistem, ki ima nenehno zveze z okoljem. Za človeka so najpomembnejše povratne informacijske zveze, s katerimi je človek seznanjen o razmerah v svojem socialnem okolju. Na podlagi teh razmer se spreminja, prilagaja, ohranja integriteto svoje osebnosti in preprečuje razpad notranjega ravnovesja. Kadar gre za povratne zveze ob učenju, je značilno, da z izkušnjami, ki jih dobimo s povratno povezavo, urejamo svoje celotno vedenje.

1.2.6 Druženje – postmoderna vrednota

»S tehnološkim napredkom in množičnimi komunikacijskimi mediji je naše življenje v večini dejavnosti udobnejše, lažje in hitrejše v informiranju o dogodkih po svetu. Po drugi strani pa napredek terja od nas davek v obliki ekoloških katastrof in človeških problemov,

kot so nevroze, osamljenost, agresivnost, depresije in podobno. Človeštvo je v sodobnem svetu ovrгло stare tradicije in vrednote, ne da bi se prav zavedlo njihovega globljega pomena. Kar naenkrat je postalo "golo".« (Vujanovič 2006: 47)

V sodobnem času so v ospredju vrednote, ki človeka duševno ne bogatijo, to so: potrošništvo, uspešnost, tekmovalnost. Človek ob vsem tem čuti praznino in si ob iskanju postmodernih vrednot osmišlja življenje. Postmoderne vrednote pa so: prijateljstvo, druženje, svoboda, strpnost, sposobnost komuniciranja z drugimi in s seboj ... (ibid.)

Staniewski v Vujanovič (2006: 47) prikaže današnji svet s prispodobo pesnika Johna Miltona, ki je govoril o čudovitem svetu, ki je nekoč obstajal. V tem svetu je bilo vse tako, kot mora biti, vse je bilo na svojem mestu, ljudje pa so ravnali po naravnih zakonih. Danes pa je ta čudoviti svet raztreščen na tisoč koščkov in vsak od nas jih išče, saj si skuša sestaviti svojo pot in poiskati resnico sveta.

Vsak išče nekaj, s čimer bo resnično »zaživel«, nekaj, kar bo obogatilo njegovo življenje, tisto češnje na vrhu sadne kupe. To je težko najti, če iščeš na napačnem kraju, med napačnimi vrednotami. Med pravimi prijatelji in ljudmi istih vrednot ter želja pa je možno najti kaj takega. V interesnih skupinah, kot je naša folklorna skupina, zagotovo najdeš kaj za svojo dušo, saj je naš skupni cilj užitek ob plesu in želja, da to pokažemo tudi drugim. Meta je dejala, da je po smrti dedka in strica potrebovala družbo, kjer se bo sprostila. Ubrala je pravo pot pri iskanju svoje »resnice sveta«.

1.2.7 »Konjiček« ali hobby

Prav t.i. konjički ali hobbyji predstavljajo velike možnosti ustvarjanja. Slovar slovenskega knjižnega jezika opredeljuje hobby kot najljubše delo v prostem času. To je poleg poklicnega dela najpomembnejši del produktivnega delovanja. Človek uživa ob konjičku največ svobode, saj si ga sam izbere, če mu ni všeč, pa ga lahko pusti in poišče novega. S to neodvisnostjo nas hobby velikokrat spominja na umetnost, zato tudi ni čudno, da je umetnost dostikrat hobby. (Pečjak 1987: 68) Ta avtor (ibid.) o hobbyju pravi tudi naslednje: »Čeprav je po strukturi in funkciji delo, pa je za izvajalca bolj igra. V njej se ne počuti odtujenega kot v prenekaterih vrstah poklicnega dela. Znani marksist Marcuse je menil, da delo ne bo več odtujeno, ko bo postalo igra. To pa za hobby že velja.«

Ravno zato, ker je to igra, ki jo človek rad igra, je to delo izjemno produktivno tako za človeka kot za njegovo okolico.

*»Ne počnimo stvari v življenju tako,
da se le pasivno odzivamo.
To je hlapčevstvo,
duhovno in mentalno.
Živeti moramo dejavno.«
(R. M. Brown)*

1.2.8 Socialna vključenost in izključenost

Pojem socialne vključenosti se velikokrat opredeli kot nasprotje socialne izključenosti. »S socialno vključenostjo želimo preseči stanje, v katerem posameznikom ali posameznim skupinam sistematično se preprečuje dostop do pravic, priložnosti in virov, ki so sicer na razpolago v družbi in ki omogočajo uspešno vključenost vanjo. V najširšem pomenu se borimo za enakost ljudi, pravičnost, solidarnost z vsemi ljudmi – ne le z nekaterimi, ki egoistično skrbijo zase, za svoje interese in svoje pravice.« (Internet 3) Avtorji nadaljujejo, da si je potrebno prizadevati za demokratičnost, emancipacijo ljudi in družbene ter kulturne vrednote, ki bodo omogočile skupno življenje brez izključevanja.

Vprašanje, zakaj prihaja do socialne izključenosti, avtorji pojasnjujejo z nekaj naslednjimi razlogi:

- zaradi telesnega hendikepa,
- zaradi revščine,
- zaradi pripadnosti skupinam z drugačnim jezikom, kulturo (manjšine),
- zaradi starosti (starejše življenjsko obdobje),
- ker prinaša v otroštvu in mladosti izločanje drugačnih uspeh v družbi ...

Avtorica Cvahtejeva (Internet 4) pa pravi, da si socialna izključenost in revščina kaj hitro podata roke, saj se socialno izključevanje začne z materialnim primanjkljajem. Znotraj tega je socialna izključenost širši kontekst. Naprej pa navaja štiri tipe socialne izključenosti po Karistu:

- izključenost iz delovnega življenja – brezposelnost,
- izključenost iz potrošniške družbe – klasična revščina,
- izključenost iz mehanizmov moči in vpliva – kulturna marginalizacija,
- izključenost iz družbe (pomanjkanje socialnih stikov) – osamljenost.

V tem tipu socialne izključenosti lahko najdem tudi mojo uporabnico Meto. Z osamljenostjo se je spopadala predvsem takrat, ko so ji začeli umirati njeni najbližji. S prihodom v družbo (v folklorno skupino) se je ta izključenost počasi začela zmanjševati, vendar še ni popolnoma izginila. Dragoš in Leskošekova (2003: 60) pravita: »Socialni stiki namreč krepijo istovetnost in prepoznavnost posameznikov, prav te okrepitve pa so bistvene za vzdrževanje duševnega zdravja in za dostop do resursov.« Nato razlagata, da raziskave kažejo pasivnost, osamljenost, izoliranost in nezaupljivost ljudi, ki niso dejavni in ki jim primanjkuje razvedrila ter druženja. Razvija se splošno nezaupanje do teh ljudi, kar se pozna na zavračanju in sovraštvu do njih.

Z delom na socialni vključenosti bi bilo potrebno začeti v šolah. Avtorji (Internet 3) pravijo, da bi šola kot izobraževalna institucija morala promovirati socialno vključenost v okviru pouka ter delati na vključevanju stigmatiziranih posameznikov in skupin v obšolske dejavnosti. Prav tako pa bi šola morala graditi medgeneracijsko solidarnost, in to s praktičnimi dejavnostmi, da se lahko vzpostavi neposreden socialni stik med generacijami. Cvahtejeva (Internet 4) pa kot pomemben dejavnik pri socialnem vključevanju omenja tudi državo, ki bi morala zagotoviti takšno socialno politiko, da bi državljanom zagotavljala socialno varnost. To zagovarjata tudi Zavirškova in Škerjančeva (1998: 4), saj pravita, da je dobra socialna politika tista možnost najranljivejših skupin ljudi, ki bi jim izboljšala položaj in omogočila, da ne postanejo izključena družbena skupina. Ustvarjati in zagotavljati bi morala ukrepe in storitve, ki bi posamezniku omogočile zadržanje in povečevanje vpliva nad svojim življenjem – se pravi, da bi človeka opolnomočile. Opolnomočenje pa je mogoče doseči v procesu soustvarjanja (ko sta uporabnik in strokovnjak enakovredna) ali – kot pravi Lamovčeva v Zaviršek, Škerjanc (1998: 5) – ko postane »moč uporabnikov enaka moči drugih državljanov«. Eden od načinov opolnomočenja je tudi zagovorništvo. V to dejavnost je vključena ena ali več oseb, katerih naloga je zavzemanje za koristi določenega človeka. Na ta način se poskuša preprečiti morebitne spremembe, ki bi lahko še poslabšale položaj tega človeka. Namen zagovorništva je čim učinkoviteje zastopati človekove interese.

O najpomembnejšem dejavniku pa piše Cvahtejeva (prav tam) na koncu članka, in sicer da se moramo kot družba naučiti sprejemati drugačnost, jo spoštovati in ceniti kot del življenja, ki nas lahko obogati. Ko bomo nudili pomoč socialno izključenim, bomo notranje rasli – tako mi kot tisti, ki to pomoč potrebujejo na svoji življenjski poti.

1.3 SVETOVALNI POGOVOR V SOCIALNEM DELU

Socialnodelovni pogovori so bili tista točka med študijem, ko sem se zares našla in ko sem lahko potrdila, da je ta študij pravi zame. Na vajah med študijem sem zelo uživala, ko smo vadili spretnosti, ki so potrebne za učinkovit pogovor. Vse je šlo bolj ali manj gladko, ko smo sošolke včasih igrale socialne delavke, včasih uporabnice. Vsaka je natanko vedela, »kam mora priti« tako v vlogi socialne delavke kot v vlogi uporabnice, zato pogovor ni bil tako zelo zahteven, če pa se je že kje zataknilo, pa smo si druga drugi pomagale in se spodbujale na poti do cilja. Ponavadi sem bila v paru s sošolko, s katero sem se dobro razumela ter poznala veliko njenega privatnega življenja, tako da je imel pogovor še eno olajševalno okoliščino.

Prav zaradi tega veselja do socialnodelovnega pogovora in spoznavanja novih življenjskih zgodb sem se odločila, da to znanje malo poglobim in dobim še bolj realno izkušnjo s pravim uporabnikom ter na ta način napravim diplomsko nalogo. Za uporabnico sem izbrala prijateljico, ki ima za sabo že kar nekaj težkih življenjskih preizkušenj, zaradi katerih je tudi njen sedANJI način življenja izjemno zahteven. Socialnodelovni pogovor s pravo uporabnico je vsekakor nekaj povsem drugega kot tisti s sošolko. V tem primeru te nihče ne spodbuja k strokovnemu, kakovostnemu pogovoru, nihče ti ne pomaga, ko se zapleteš in ne veš več naprej, ko uporabnica nima nikakršne ideje in včasih tudi volje nekaj ukreniti itd.

Vsekakor pa je to izjemo dobra izkušnja! To je ta čar, ki ga zagovarja konstruktivistična epistemologija postmoderne: vsak je individuum zase, vsak ima svojo epistemologijo, vsak ima svoj pogled na svet. Šele sedaj sem se bolje zavedla spoznanja, ki sta ga zapisala Maturana in Varela (v Šugman Bohinc 2008: 7): »Vse početje je spoznavanje in vse spoznavanje je početje. Vsako dejanje spoznavanja poraja svet.« Kolikokrat sva z Meto prišli preko golega raziskovanja njenega življenja do spoznanja, da bi bilo dobro kaj ukreniti drugače, potem pa je to prineslo kakšno odločitev o spremembi, ki jo je bilo potrebno realizirati. Z realizacijo in novim izkustvom je uporabnica zopet prišla do novih spoznanj, ki jih do takrat ni bila vajena. Vse se vrti v nenehnih krogih, ki nadgrajujejo eden drugega, kar ponazarja rekurzivno krožnost. Šugman Bohinčeva (2008: 22) ponazarja rekurzivno krožnost s spiralo – gibanjem, ki je krožno, a se začetek in konec

krožnice nikoli povsem ne stikata: zaključek (rezultat, proizvod) procesa 1 postane začetek (izhodišče, podlaga) za proces 2 itd.

1.3.1 Jezik socialnega dela

»Osrednji prostor, v katerem se dogaja proces pomoči v socialnem delu, je **pogovor**. Postmoderni koncepti so prinesli in izostrili pomen pogovora, govora, jezika, pomen odprtega prostora, kjer sta socialni delavec in uporabnik sogovornika in soustvarjalca.« (Čačinovič Vogrinčič, Koba, Mešl, Možina 2005: 7)

Avtorji nadaljujejo, da je dober delovni odnos tisti odnos, kjer socialni delavec in uporabnik vzpostavita proces pomoči, ki je v skladu s sodobnimi spremembami v paradigmi. »**Delovni odnos** omogoča in olajša proces pomoči, ker varuje pogovor tako, da se pomoč **raziskuje in soustvarja**.« (ibid.)

Socialni delavec in sogovornik sta sogovornika v delovnem odnosu. V procesu pomoči ima zelo velik pomen raziskovanje, saj je potrebno raziskati sogovornikov življenjski stil in s tem njegove probleme. Te probleme je potrebno rešiti tako, da pride pri sogovorniku do **sprememb**. Čačinovič Vogrinčič (2007:9) pa dodaja, da tako dolgo raziskujemo in iščemo, dokler rešitev, ki smo jo poiskali skupaj, ni zanj dobra in uresničljiva.

Prav tako pa ne gre brez soustvarjanja. Tukaj ni večvrednega strokovnjaka in ne manjvrednega sogovornika, temveč sta sogovornika enakovredna. Vendar je nastala težava, kako tega sogovornika poimenovati. Gabi Čačinovič Vogrinčič (2007: 7) v odgovor na to vprašanje pravi, da to ne more biti klient ali stranka. Lüssi predlaga, da bi ga imenovali udeleženec v problemu. V sodobnem socialnem delu o naših sogovornikih raje razmišljamo kot o sopotnikih. Do sedaj se je najbolje uveljavila beseda **uporabnik**; ta poudari to, da nekdo nekaj potrebuje, drugi pa to ima in daje. Avtorica pa pravi, da njeni teoriji in praksi najbolj ustreza beseda sogovornik, saj poudari so-raziskovanje, so-oblikovanje, so-ustvarjanje delovnega odnosa. Meni osebno najljubša oznaka sogovornika, ki največ pove, pa je besedna zveza »ekspert iz izkušenj«. Nihče na tem svetu ne more povedati več o sogovorčevih izkušnjah kot on sam, zato je ta oznaka najbolj izpovedna.

Čačinovič Vogrinčič, Koba, Mešl in Možina (2005: 7) pravijo, da pogovor med svetovalnim delavcem in uporabnikom omogoča spoznavanje različnih zgodovín, izkušenj

ter kompetenc, ki soustvarjajo udeležnost v rešitvah. V socialnodelovnem pogovoru se pridobi izjemno pomembna izkušnja spoštovanja in osebnega dostojanstva, zato ima pogovor posebne značilnosti. Ta strokovni pogovor je pogovor med sogovorniki, ki so pripravljeni na to, da bodo po pogovoru drugačni, z novimi pogledi, drugačnim razumevanjem. Tak pogovor prinese nove odločitve, zato morajo sogovorniki pokazati veliko mero poguma, da so pripravljeni povedati, kaj mislijo in kaj ob tem doživljajo. Prav takšen koncept delovnega odnosa prinaša spremembe v stroki socialnega dela.

Velike spremembe se odražajo v samem jeziku socialnega dela. Imamo besede in koncepte socialnega dela, ki opisujejo odnos med socialno delavko in uporabnikom ter besedo, ki definira pomoč, in to je **soustvarjanje rešitev**.

Ta jezik danes omogoča, da z večjo gotovostjo vzpostavimo kontekst socialnega dela v delovnem odnosu in ga tudi vzdržujemo ter na novo definiramo udeležnost uporabnikov in sodelovanje z drugimi strokami.

Naslednja sprememba je v tem, da uporabljamo tak jezik, ki ne izključuje, ampak nasprotno – vključuje ter opogumlja. Nove besede podpirajo paradigmatški premik v praksi ter nadomestijo ali dopolnijo stare koncepte. Beseda uporabnik dobi alternativo v besedah »udeleženi v problemu in rešitvi, sogovornik«. »Govor o diagnozi, tretmanu, oceni, odločbi nadomestijo ali dopolnijo druge besede: pogovor, dialog, odkrivanje, soustvarjanje, sodelovanje, spreminjanje, dodajanje moči – pa delovni odnos, načrt skrbi ali izviren delovni načrt pomoči, timsko delo, skupnost, soseska, ekologija.« (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl, Možina 2005: 8)

Vse to so besede, ki opogumljajo in dajejo moč – skratka besede s pozitivnim nabojem. Stare besede, kot sta diagnoza in ocena, dajejo strokovnjaku nalogo in moč, da določi, nov opis pa pokaže razsežnost sprememb. Začne se s **pridružitvijo** uporabniku, nadaljuje z raziskovanjem problema ter rešitve, sledi spreminjanje, vse, kar je uspešno realizirano, se proslavi. Vseskozi reflektiramo in na koncu se vse konča z zaključkom sodelovanja ter ločitvijo. Delovni odnos omogoča razvidno strokovno delo z ljudmi, ki iščejo pomoč.

Želja Gabi Čačinovič Vogrinčič (2007: 10) je, da bi ta socialnodelovni jezik uporabljali ter ga podelili z uporabniki, da bi tudi oni razumeli bistvo našega dela.

*»Z življenjem se spopadam:
izbrskati hočem sleherni užitek, dobiti vse odgovore,
iztisniti iz njega vse, četudi bolečino.
Zasledujem in lovim življenje,
da ga raziščem.«
(M. Golden)*

1.3.2 Delovni odnos

a) Definicija koncepta

Mešlova (2008: 107) povzema po Čačinovič Vogrinčič in Madsen, da je koncept delovnega odnosa, kot ga ona razume, temelj sodobnega socialnega dela, ki omogoča spoštljivo raziskovanje, daje možnost za soustvarjanje pogovora ter za spoštljivo in odgovorno zavezništvo. To pa pomeni, da si solidaren z uporabnikom in njegovo družino, nudiš podporo pri iskanju virov moči, pri njegovi kompetentnosti, vizijah, sanjah ter vzpostavljanju izvirnega delovnega projekta.

Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina (2005: 15) razlagajo, zakaj so projekti izvirni – ker se vsakokrat na novo izoblikujejo (za vsakega uporabnika posebej). Socialno delo je stroka, ki ne pozna »šablonskosti«, ampak se odzove na posebnosti in išče možnosti rešitve izven okvirov običajnega.

Projekt je »delovni« zato, ker je poudarek na delu, na aktivnostih. »Projekt« pa, ker teče v času in prostoru in je usmerjen k skupnim, dobrim izidom.

Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina (2005: 9) opredeljujejo to definicijo kot odnos med socialnim delavcem in uporabnikom, ki je potem opora socialnemu delavcu pri vzpostavitvi pogovora za raziskovanje in sooblikovanje dobrih izidov.

Po teh avtorjih povzemam tudi naslednje koncepte. V delovnem odnosu so socialni delavci in uporabniki sodelavci, ki imajo skupni projekt in nalogo, da soustvarijo rešitev za kompleksen problem. Vsakokrat pa je potrebno ta projekt zastaviti znova, saj projekt ni enak projektu, ampak je vedno znova potrebno sestaviti novega, izvirnega. Torej je prav naloga socialnega delavca, da vzpostavi izviren delovni odnos.

b) Elementi delovnega odnosa:

- dogovor o sodelovanju,
- instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev,
- osebno vodenje.

Dogovor o sodelovanju je pomemben ritual na samem začetku. Vsak projekt pomoči se začne z dogovorom o sodelovanju, saj lahko šele to omogoči vzpostavljanje delovnega odnosa. Zaželeno je, da se tega dogovora udeležijo vsi, ki so udeleženi v problemu.

Dogovor vsebuje:

- pristanek na sodelovanje »tu in zdaj«;
- za vsak pogovor posebej opredeljen čas, ki ga imamo na voljo;
- dogovor o delovnem odnosu;
- opis vloge socialnega delavca in vloge udeleženi v problemu;
- nalogo socialnega delavca, da vzpostavi in varuje varen prostor za delo, kjer pride vsak do besede;
- poudarek socialnega delavca, da se bo delalo na sedanjosti – raziskovanju tega, kar je možno narediti sedaj.

Vsak uporabnik mora prevzeti lastno odgovornost za svoj delež pri soustvarjanju rešitve. »Dogovor je pomemben, ker postavi socialnodelovni okvir, ki torej že vsebuje koncept "biti udeležen v definiciji problema in soustvarjanju rešitev" in sporočilo, da je pomembno, da tukaj in zdaj začnemo proces soustvarjanja rešitev.« (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl, Možina 2005: 10)

Tudi za naju z Meto je bil to začetek, kjer sem še enkrat preverila, če se še vedno strinja, da bo sodelovala v moji raziskavi. Nato sva vsakič posebej opredelili čas in prostor najinega srečanja. Kar se mi zdi zelo pomembno, je to, da se povedo pravice in dolžnosti tako uporabnika kot tudi socialnega delavca. Ubesediti moramo, da ima uporabnik prosto pot glede tega, kar bo povedal, da bo vse ostalo med temi štirimi stenami itd.

Instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev sta po Lüssiju temelja delovnega odnosa. Po njegovem je bistvo koncepta v tem, da vsi uporabniki, ki so soudeleženi v projektu pomoči, raziskujejo svoj delež v rešitvi. Središče soustvarjanja sta dialog in sodelovanje, kjer udeleženci dodajajo svoj delež k rešitvi. Delovni odnos zagotavlja brezpogojno spoštovanje osebne izkušnje. Kako veliko to pomeni uporabniku,

lahko povem sama, saj sem od svoje uporabnice dobila zelo pozitiven »feedback«. Povedala mi je, da je nekatere zelo osebne stvari povedala samo meni, ker ve, da se ne bom norčevala iz nje, iz njenega življenja. S tem je dobila izjemno potrebno izkušnjo, namreč da se ob njeni izpovedi nekdo ni norčeval. Začetek je – in ta jo lahko opogumi na njeni življenjski poti.

Vedno pa je treba ustvarjati pogoje, da se izhaja iz izhodiščne točke, ki je vsakokrat nova izkušnja.

Vries imenuje nalogo socialnega delavca **osebno vodenje**, ker mora biti socialnodelovno ravnanje vodenje k uresničljivim rešitvam. Socialni delavec skupaj z uporabnikom raziskuje njegovo zgodbo ter vodi k postopnemu oblikovanju želenih ciljev. Socialni delavec se osebno odziva. Sama sem mnogokrat povedala svoje stališče ali svojo zgodbo, ki je služila kot primer moje izkušnje. Na ta način sem Meti želela prikazati, kako je lahko drugače ali pa da ni sama v takšnem doživljanju. Tukaj se odpira nov Lüssijev koncept, in sicer načelo interpozicije, kar pomeni, da se socialni delavec empatično odzove na izpovedano izkušnjo, vendar še vedno ohranja zadostno distanco.

c) Koncepti delovnega odnosa:

- perspektiva moči,
- etika udeležnosti,
- znanje za ravnanje,
- ravnanje s sedanostjo ali koncept so-navzočnosti.

Avtor koncepta **perspektive moči** je Dennis Saleebey, ki govori o tem, da skupaj z uporabnikom iščemo njegove vire moči in krepimo njegovo moč. (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl, Možina 2005: 12) Mešlova (2008: 128) pravi, da je to temeljna strokovna drža v sodobnem socialnem delu in pojmuje ravnanje s perspektive moči kot izhodišče, ki je nujno za socialne delavce. Nadaljuje, da bi socialno delo moralo biti strokovna pomoč s ciljem pridobiti več moči za uporabnike.

Saleebey v Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl, Možina (2005: 15): »Praksa, ki temelji na perspektivi moči, pomeni, da bo vse, kar delaš kot socialni delavec, utemeljeno s tem, da pomagaš odkriti, olepšati, raziskati in izkoristiti klientovo moč in vire, ko mu pomagaš, da doseže svoje cilje, uresniči svoje sanje in razbije okove ovir in nesreč.«

Z Meto sva poskušali vedno znova iskati njene vire moči. V njeni težki mladosti in otroštvu sta bila močan vir moči njen dedek in stric. Ko sta umrla, je nastala praznina, ki jo je bilo treba z nečim oz. nekom nadomestiti. Sedaj je njen vir moči folklor, čeprav ji velikokrat dela preglavice, vendar kljub vsemu črpa iz nje velik delež moči.

Ti štirje avtorji nadaljujejo s tem, da je ravnanje s perspektive moči osebna odločitev socialnega delavca. Ko sprašujemo s perspektive moči, vprašamo po zelenih razpletih, dobrih izidih, sanjah, upanju, virih, opori v skupnosti, dobrih izkušnjah iz preteklosti itd.

Saleebey (ibid.) pojasnjuje: »Formula je enostavna; mobiliziraj moč strank (talente, znanja, sposobnosti, vire), tako da podpreš njihova prizadevanja, da dosežejo svoje cilje in vizije, in stranke bodo imele bolj kakovostno življenje – tako, ki bo v skladu z njihovim konceptom kakovosti. Čeprav je recept enostaven, mu sledi trdo delo.« Zelo enostaven recept z izjemno velikim in pomembnim rezultatom. Ljudje še vedo ne, da je nekaj njihov vir moči, le spomniti jih je potrebno na to in jim to pokazati v luči pozitivne spodbude za naprej. Ni težko krepiti moči, ko enkrat najdemo vire, kje to moč črpati.

Dvornikova (2005: 205) pravi, da si je v svoji tridesetletni praksi vedno želela pri ljudeh prebujati njihove zdrave dele telesa in duševnosti, da bi zaživel na »svoje vire energije«.

Za Meto je bilo marsikdaj videti vse črno in iskanje izjem (kakšnega pozitivnega dogodka, doživljanja, osebe) je bil edini način, ki je obrodil sadove ter obrnil pogovor na bolje. Poskušala sem voditi pogovor v smeri njenih virov moči in jih hkrati tudi krepiti.

Hoffmanova je avtorica koncepta **etike udeležnosti**, ki usmerja v to, da nihče nima zadnje besede, ampak gre za pogovor, ki se nadaljuje in kjer ne gre več za iskanje vzroka ali resnice. Strokovnjak odstopi od moči, ki bi mu lahko pripadala, in jo nadomesti s skupnim raziskovanjem. Socialni delavec je soudeležen pri ustvarjanju zgodbe, ki nastaja. (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl, Možina 2005: 12) Meta je velikokrat izjavila, da ne ve več, kaj naj naredi, ker tako ali tako ne bo nič bolje. Zatem je sledila njena zahteva, naj jaz povem, kaj naj naredi. Seveda to ni moja naloga, za katero sva se v začetku pogovora dogovorili – niti ni pravica. Zato sem ji pojasnila, da bova skupaj – s pomočjo konstruktivnega pogovora – prišli do dogovora o tem, kaj bo naredila.

»Pomembno je, da socialni delavec zna vzpostaviti in vzdrževati kontekst socialnega dela, da ne ostane brez besed, da ima **znanje za ravnanje**, da ga zna podeliti z uporabniki v procesu soustvarjanja interpretacij v pogovoru in da omogoči prevajanje v osebni ali

lokalni jezik in nazaj v jezik stroke. Tako omogoči soustvarjanje nove zgodbe.« (Čačinovič Vogrinčič 2007: 130–131)

Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina (2005: 14) pravijo, da koncept izhaja iz pojma »actionable knowledge«, ki je koncept izraelskega profesorja Iona Rosenfelda. Koncept govori o razvitem znanju v socialnem delu in ravnanju z njim. Avtor govori, da je to znanje mogoče prevesti v akcijo. Prav tako povzemajo po Lüssiju, ki misli podobno, in sicer da v socialnem delu ne smemo ostati brez besed. Da delamo v okviru znanja za ravnanje, moramo pojasniti uporabniku koncept delovnega odnosa, koncept instrumentalne definicije problema ter ravnanje s perspektive moči.

Ko sem prvič rekla, da bova sklenili delovni odnos, in ji to prevedla v lokalni jezik, ji je šlo kar malo na smeh – zakaj vse to govorim. Ko sem to potem večkrat povedala, pa ji ni bilo več smešno. Menim, da daje ta koncept uporabniku neposredno občutek večje strokovnosti in udeležенosti v procesu.

Thompson in Thompson v Miloševič Arnold (2008: 86) pa poudarjata še drugi vidik znanja, ki ga mora imeti vsak socialni delavec, ki dela v praksi, namreč znanje pri refleksiji prakse. Tudi pri refleksiji prakse se morajo uporabljati ustrezna teoretska znanja in profesionalne vrednote. Bistvo te prakse je v tem, da strokovnjak zavestno uporablja ta znanja, ki ga pri delu usmerjajo in delajo bolj transparentnega.

Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina (2005: 14) navajajo, da je celoten delovni odnos usmerjen v **ravnanje s sedanjostjo ali koncept so-navzočnosti**, ki je koncept Toma Andersena in sodi v zagovor sedanjosti. Ta avtor (v *ibid.*) pravi, da gre tukaj za prisotnost v poslušanju – gre za to, da si ob tem tudi na voljo za sočutje in razgovor. Poslušalec ne le sprejema zgodbo, ampak spodbuja ustvarjanje nove in tako konstituira sebe.

Sedanji čas, ko smo v odnosu z uporabnikom, je najbolj dragocen delovni čas v izvirnem projektu pomoči. Čačinovič Vogrinčičeva in Šugman Bohinčeva (2000: 181) dodajata, da je razgovor v sedanjosti namenjen temu, da bi načrtovali prihodnost. To izjemno pomembno delovno sedanjost izgubimo, ko začnemo vpeljevati besede in hočemo pripeljati človeka do vpogleda, ga prepričati, mu nekaj dopovedati ...

Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina (2005: 14) nadaljujejo: »V socialno-delovnih pogovorih zavarujemo čas, ko se pogovor zgodi, razvije in konča tako, da ga je mogoče nadaljevati. Za izkušnjo spoštovanja in kompetentnosti si je treba zagotoviti čas, v katerem se lahko razvije razumevanje in sporazumevanje in steče proces soustvarjanja rešitev.

Potrebuje skrbno varovano sedanjost, da klient dobi izkušnjo sodelovanja, ki spoštuje njegovo kompetentnost.«

Vsaka nova dobra izkušnja je dobrodošla za razvoj samozavesti, kar je naložba za prihodnost.

Meta ima občutek manjvrednosti. Ljudje je ne sprejemajo tako, kot bi si želela, zato je začutila, da je ponosna, da lahko kompetentno sodeluje v najinem pogovoru in da je ona tisti ekspert iz svojih izkušenj, ki ve, kako naprej, ne jaz. Izkušnja, da si z nekom kompetentem, pomeni veliko, če si bil prej navajen biti v podrejenem položaju. Takšno prakso je potrebno negovati in nadgrajevati, kar pa je najpomembnejše – vse to ne sme ostati samo na papirju, kar se mnogokrat zgodi.

»Vsaka sekunda je lahko nov začetek življenja.

Z veseljem mu pojdimo naproti.

*Naprej moramo, če si želimo ali ne,
in lažje bomo hodili, če bomo gledali predse,
kot če se bomo ozirali po prehojeni poti.«*

(J. K. Jerome)

1.3.3 Lüssijeva načela

Povzemam Lüssijeva načela po Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina (2005: 17–19).

Načelo vsestranske koristi govori o tem, da mora socialni delavec tako vzpostavljati projekt, da upošteva interese vseh udeležениh v problemu, to pomeni tudi to, da mora biti rešitev koristna za vse. Uporabniki in tudi strokovnjaki nismo vedno naravnani na iskanje koristi, zato je ravnanje po tem načelu kar uporabna strokovna odločitev. Saleebey dodaja, da to načelo omogoča delo s perspektive moči, kar pa je prava pot za dosego cilja. Dober dokaz so bili pogovori z Meto – ko nisva bili naravnani na koristi (tako nje kot tudi morebitnih udeležениh v problemu), sva kaj hitro zašli v težave, povezane s preteklostjo, opravljanjem itd.

Načelo kontakta je še en del sistemskega socialnega dela. Socialni delavec spodbuja pogovor, v katerega so vpleteni vsi udeleženi v problemu, da bi skupaj prišli do rešitve. To načelo omogoča, da nastane razviden sistem udeleženi v problemu. Del problema, ki sva ga v pogovorih izpostavili, je bil tudi Metin spor s Sebastjanom, s katerim se ni upala pogovoriti. Pogovor s Sebastjanom je bil naslednji cilj, ki sva ga skrbno načrtovali.

Načelo interpozicije poudarja, da moramo opredeliti vlogo socialnega delavca med vsemi drugimi udeleženi v problemu. Vloga socialnega delavca po načelu interpozicije omogoča, da se lahko strokovnjak približuje in oddaljuje, da uporablja empatijo, sočutje in na drugi strani ohranja distanco, ki je nujna za projekt rešitve. Socialni delavec lahko z empatijo pristopi do vsakogar, lahko pa se tudi oddalji k sebi z načelom interpozicije. To je zelo pomembno načelo. Z Meto sva prišli do njenih samoizpovedi. Velika nevarnost obstaja, da padeš v tok njenega pripovedovanja, iz katerega le težko izstopiš. Zato se mi zdi pomembno, da se v primerih samoizpovedi odzovemo kar se da empatično in uporabniku to sočutje tudi izkažemo. Takoj zatem pa moramo zopet stopiti nazaj v »svojo vlogo« in ga v procesu pogovora usmerjati naprej.

Socialnoekološko načelo govori, da mora socialni delavec najprej aktivirati in krepiti naravne socialne mreže. To so naši najbližji: družina, prijatelji ... Uporabniku, ki take mreže nima, jo pomagamo oblikovati. Tukaj bi želela poudariti, kako velikega pomena je to, da ubesedimo »sestavo« socialne mreže. To sva z Meto najprej storili in šele potem sva iskali, kdo iz te mreže bi ji lahko bil v pomoč pri reševanju kakšnega problema, saj prej ni imela takšnega pregleda.

Načelo pogajanja vsebuje po Lüssijevem mnenju »kraljevsko pot« reševanja problemov: pogajanje. Socialni delavec ima nalogo, da vzdržuje proces oblikovanja sporazuma in dogovora o možnem. Na ta način se razvijejo možnosti za spremembe preko pogajanja in dogovorov. Res se je treba dogovoriti, saj so nekatere stvari na prvi pogled za uporabnika neizvedljive oz. prevelike, ko pa skupaj oblikujeta sporazum o tem, kaj je zanj izvedljivo, pa je veliko lažje. Tudi midve z Meto sva tako prihajali do dogovorjenih majhnih ciljev. Najprej se ji je zdel prevelik zalogaj, da bi lahko sama kaj povedala celotni skupini, zato sva se dogovorili, da ji prvič jaz pomagam. Na koncu je to sama opravila.

Načelo sodelovanja spodbuja sodelovanje s t.i. tretjimi, ki jih potrebujemo pri projektu pomoči. Ti niso neposredno udeleženi v problemu, nujno pa potrebujemo njihovo sodelovanje, da bi problem lahko rešili. To načelo ne dovoljuje, da bi reševali problem le v krogu udeleženi v njem. Na splošno je v življenju tako, da ti lažje priskočijo na pomoč tisti, ki s konkretnim problemom niso obremenjeni. Tudi midve sva iskali, koga od »zunanjih« bi lahko prosili za pomoč.

Načelo odpiranja problema dovoljuje socialnemu delavcu, da podeli svojo nemoč z udeleženi v problemu. Spodbuja nas, da si upamo priznati, da ne vemo, kako naprej, in da si upamo zaprositi za pomoč. Pomoč lahko iščemo pri udeleženi v problemu ali pri strokovnjakih. Nič ni hudega, če ne najdemo poti naprej, hudo pa je, če si tega ne upamo priznati. Treba je samo zbrati pogum in si dopustiti, da se tudi ti lahko znajdeš v težavah. Ko se je to zgodilo meni, sem Meti povedala in se ponavadi takoj zatem lotila povzemanja, da bi zopet našla rdečo nit in nadaljevala pogovor. Izkazalo se je, da je to dobra strategija. Tudi Flaker (2003: 34) poudarja, da so napake sestavni del socialnega dela in posledica metode. Pravi, da metoda socialnega dela priznava napake, ki jih delajo socialni delavci, in jih jemlje kot nujne ter kot posledico ustvarjalnega delovanja. Iz napak se učimo. Prav tako moramo uporabnikom povedati, da imajo pravico do napak, saj se odločajo po svoji volji kot vsi ostali ljudje.

1.3.4 Elementi modela strukturiranja pogovora v socialnem delu avtorjev Steva de Shazerja in Insoo Kim Berg

Tudi te elemente povzemam po Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina (2005: 19–22), ki pravijo, da je model uporabna in konkretna opora za raziskovalne pogovore. Velik poudarek je na jeziku – na sami moči, ki jo ima ubeseden korak. Elementi so naslednji.

- **Raziskovanje življenja uporabnika** je postavljeno v uvod dela na instrumentalni definiciji problema. Raziskujemo interese, motivacijo ter kompetence uporabnika in na koncu tega bi moral socialni delavec okvirno vedeti, kaj ima uporabnik rad, kako govori o sebi, kaj ima in česa nima.
- **Izbor kratkega opisa problema** z vprašanji, ki se uporabljajo uporabniku v oporo. Primeri vprašanj: Kaj bi se moralo zgoditi drugače, da bi bili vi zadovoljni? Kako dolgo že imate ta problem?

- **Postavljanje odnosnih vprašanj** pomaga razbrati socialno konstrukcijo problema. Primer takega vprašanja: Bi oče bil presenečen, če bi vam uspelo? Takšna vprašanja pomagajo, da uporabnik pogleda na situacijo s perspektive tretjega.
- **Raziskovanje ali sledenje izjemam, raziskovanje situacij, ko do problema ni prišlo oz. uspešnim oblikam soočenja z njimi** – z raziskovanjem izjem in možnih dobrih izkušenj iz preteklosti krepimo tudi vire moči. Poskušamo poiskati čim več takšnih izjem. Primeri vprašanj za raziskovanje izjem: Kdaj se je zgodila zadnja izjema? Kakšna je bila ta izjema?
- **Uporaba lestvice za določanje teže problema** pomaga razbrati in oblikovati rešitve ter določiti domače naloge. To izvedemo tako, da uporabnika vprašamo, kam bi uvrstil težavnost problema na lestvici od 1 do 10, če pomeni, da je pri 1 v težavah vsak dan, 10 pa da se je naučil ravnati z njimi. Ta tehnika je uporabna za pojasnitev in za raziskovanje napredka.
- **Vprašanja, ki spodbujajo ravnanje in obvladanje motivacije**, se lahko opirajo na lestvico. Iz takih vprašanj lahko razberemo, ali je problem težak, ali se uporabnik čuti nemočnega itd. Primer takšnega vprašanja: Če 10 na lestvici pomeni, da ste pripravljeni narediti vse, da bi rešili problem, in 1 da vam pravzaprav ni do rešitve, kam bi postavili sebe?
- **Vprašanje o čudežu** je najbolj slavno vprašanje v družinski terapiji, saj se pogleda na stvar z drugega zornega kota – kota, ki ima pogled na situacijo, ko se vse uredi. Predstavljajte si, da greste spat in se zgodi čudež, medtem ko spite. Problem, ki vas obremenjuje, izgine. Vi tega ne veste. Kaj je prva stvar, ki jo opazite, ko se zjutraj zbudite? Na ta način lahko uporabnik ubesedi novo zgodbo o nečem novem. Seveda pa mora to novo situacijo natančno opisati in opredeliti odnose med ljudmi, ki jih ta situacija zadeva.
- **Pogajanje o spremembi** – na podlagi prejšnjih vprašanj lahko socialni delavec začne pogajanja o prvem možnem koraku na poti k uresničljivi spremembi. Poudarek je na zaključku procesa, ki je soustvarjen in mogoč. Sprememba je na podlagi instrumentalne definicije definirana kot nov prepoznaven korak.
- **Dajanje pohval in nalog** – prav tako kot avtorji dajem tudi sama velik pomen temu elementu. Socialni delavec poda uporabniku štiri do pet pohval za sodelovanje v procesu pomoči. To je izziv tudi za njega samega, saj se mora potruditi in poiskati zadostno število pohval. Vsak prispevek posameznika je potrebno nagraditi s

pohvalo. Vedno znova moramo gledati s perspektive moči. Pohvala energizira bolj, kot si mislimo. To sem opazila pri Meti, saj ji je pohvala pričarala na obraz velik nasmešek in ugotovitev, da se strinja z mano, da je to res dobro naredila. Šele potem, po pohvalah, sledijo naloge, ki jih mora uporabnik uresničiti do naslednjič.

1.3.5 Dejavniki uspešnega razgovora v procesu raziskovanja življenjskega sveta uporabnika

Med dejavniki je Lea Šugman Bohinc (2007: 49–69) navedla tudi koncepte, ki sem jih že prej predstavila, kar kaže na uporabnost le-teh. V nadaljevanju bom pri povzemanju navajala tudi te, le v ožjem obsegu.

a) Etika udeležnosti

»Socialni delavec v procesu raziskovanja življenjskega sveta uporabnika uresničuje (epistemološko, paradigmatško) držo in etiko udeležnosti, kadar v odnosu z uporabnikom upošteva, da je z njim krožno povezan in zavezan istim zakonitostim, ki jih prepoznava pri sogovorniku. Vzajemno opazujeta drug drugega in krožno vplivata drug na drugega, ne moreta ne-komunicirati in ne moreta ne-interpretirati svojih opažanj; vsak opazuje in interpretira s svojega posebnega gledišča – skozi očala svoje osebne zgodovine, svojih implicitnih (nereflektiranih, osebnih) teorij in svojega poklicnega znanja, svojih potreb in pričakovanj, svojih vzorcev povezovanja opaženega.« (Šugman Bohinc 2007: 49)

Namesto da bi svetovalni delavec »diktiral«, kaj mora uporabnik storiti, odstopi od te drže in vse, kar lahko dela, je, da sebi zapoveduje ustrezno vedenje in doživljanje. To je pot od moraliziranja k etičnosti. (ibid.)

b) Odprt prostor za pogovor

V osnovi je prostor za razgovor vedno odprt, vse dokler ga socialni delavec ne obremeni s svojimi teoretskimi in stereotipnimi interpretacijami o uporabniku. Do tega ne sme priti. Potrebno je ohraniti odprt prostor za uporabnikovo izpoved svoje zgodbe na njegov, svojstven način. Pomembno je, da skupaj z uporabnikom raziskujemo njegov življenjski svet – in to s stališča nevednosti, kakor pravita Andersonova in Goolishian. S tem ko kažemo zanimanje za njegovo pripoved, povečujemo njegovo motivacijo sodelovanja z nami, saj se počuti vrednega poslušanja. Na podlagi odprtega prostora pa se ustvarjajo

okoliščine za razvijanje kakovostnega osebnega stika med uporabnikom in socialnim delavcem.

c) Preverjanje temeljnih predpostavk in pričakovanj uporabnika in socialnega delavca

Vsakdo vstopi v proces izvirnega delovnega projekta pomoči z določenimi predpostavkami. Te predpostavke si izoblikujemo na podlagi slišane, predsodkov, stereotipov, lastnih izkušenj itd. Predpostavke se nanašajo na to, kdo je uporabnik, kdo socialni delavec, kakšen je uporabnikov problem ... Še posebej pa je treba poudariti pričakovanja, ki so pogosto nereflektirana glede tega, kakšno bo srečanje. Druga stran so predpostavke, ki si jih naredi socialni delavec, ker morda že ima določene podatke o uporabniku. Ti podatki in pretekle izkušnje z uporabniki lahko ustvarijo zelo neprimerno podobo in posledice so neprijetne za uporabnike.

Takšni pristopi onemogočajo strokovni začetek projekta pomoči, prav tako pa tudi nadaljevanje le-tega. Zato je strokovni delavec odgovoren, da vzpostavi odprt prostor za pogovor, kjer bo lahko uporabnik raziskoval svoje življenje, ubesedil problem in njegovo pričakovanje do socialnega delavca.

Prav tako je pomembno, da se na začetku srečanja dogovorita, kaj uporabnik pričakuje od tega in naslednjih srečanj. Tukaj se uporabniki pogosto zavedo svojih predpostavk o psihosocialni pomoči in okoliščin, ki so jih pripeljale do tega stanja.

Prevečkrat so strokovnjakova pričakovanja previsoka, težko uresničljiva, saj si zastavi previsok cilj. To nerad deli s kolegi strokovnjaki ali uporabniki, zato prihaja do razočaranj, občutka nesposobnosti in nekompetentnosti, izgube volje do socialnega dela ter izgorelosti.

d) Pridruževanje uporabniku – utilizacijski pristop

Pridruževanje uporabniku pomeni, da se uglasimo z njim tako na verbalni kot neverbalni ravni. Opazujemo uporabnika in se prilagajamo njegovemu načinu komuniciranja, njegovemu lokalnemu besednjaku, njegovim specifičnim kretnjam, spretnostim, prepričanjem, pogledom na svet, vedenju itd. Tako ustvarjamo ugoden kontekst za uspešen odnos v socialnem delu.

Socialni delavec mora kar naprej ohranjati varen prostor za sogovorčevu zgodbo, na drugi strani pa mu ne sme zmanjkati vprašanj, da odpre še tista področja uporabnikovega življenjskega sveta, ki so še neodkrita.

Milton H. Erickson velja za utemeljitelja utilizacijskega pristopa. Gre za subtilno in spretno zrcaljenje govornice telesa ter povzemanje lokalnih metafor – na ta način socialni delavec še bolj spozna svojega uporabnika. Možina in Kobal (2002: 125) razlagata, da je ta avtor pomembno vplival na k rešitvam usmerjeno psihoterapijo, ki je že kar njegova »življenjska drža, ki mu je pomagala preživeti«. (ibid.)

V svojem primeru sem spoznala, da je pridruževanje uporabniku veliko lažje, če se z njim prej poznaš. Z Meto sva prijateljici že skoraj dve leti. Imela sem jo priložnost spoznati tudi izven okvirjev druženja v skupni. In prav zato, ker sem okvirno vedela, kakšen je Metin način življenja, vedenja in reagiranja, nisem imela težav z uglaševanjem. Ta dejavnik mi je pomagal, da sem bila pri pogovorih tudi veliko bolj sproščena in samozavestna. Lahko bi rekla, da sem si tudi upala več – vedela sem, na kakšen način ji lahko razložim neko stvar in kaj pomeni njena govorica telesa. Zaradi tega tudi sama dajem velik pomen pridruževanju uporabniku.

e) Osebno vodenje in delovni odnos

Vries v Šugman Bohinc (2007: 55) meni, da je odnos med pomagajočim in uporabniškim sistemom med različnimi dejavniki in vplivi psihosocialne pomoči tisti, ki ima največji vpliv na uspešnost pomoči. Avtor imenuje povezavo med osebnim in delovnim odnosom osebno vodenje, ki ga ustvarimo s pomočjo zavzete in neposredne komunikacije, ki je usmerjena k želenim razpletom.

Čačinovič Vogrinčičeva (2007: 61) pravi, da v delovnem odnosu izrecno govorimo o osebnem vodenju, ker je socialni delavec odgovoren za to, da »naredi red« in s teoretičnim znanjem daje smernice produktivnemu raziskovanju življenjskega sveta uporabnika. »V jeziku socialnega dela je to osebno vodenje k zaželenim razpletom delo s perspektive moči in etike udeležnosti, ravnanje po metodičnih načelih, izbira načinov ravnanja – in sodelovanje za več razvidnosti o družini in njeni dinamiki.« (ibid.)

Šugman Bohinčeva (2007: 55) pravi, da težava nastopi, ko gre za neprosto voljne uporabnike. Pri teh moramo biti še posebej empatični in previdni, na kakšen način se jim bomo pridružili.

Še enkrat je potrebno poudariti, da je zelo pomembno, da se opredeli želen končni cilj – razplet problema. Prav tako pa so pomembni kratkoročni minimalni cilji, ki jih določimo na vsakem srečanju posebej in so delčki, ki tlakujejo pot do končnega cilja. Krepi

moramo vire moči in aktivirati socialne mreže. Med socialnim delavcem in uporabnikom se razvije posebna čustvena vez – medsebojno zaupanje, spoštovanje ...

f) Dogovarjanje o želenem razpletu (problema)

»Če si ne bomo izbrali, kakšen razplet si želimo, ne bomo mogli pozneje nikdar oceniti, kako daleč smo na zastavljeni poti in ali sploh hodimo v smeri, v katero smo se odpravili.« (Šugman Bohinc 2007: 56)

Gabi Čačinovič Vogrinčič pogosto navaja Pfeiffer Schauppa, da če nimamo zastavljenega cilja (kam želimo priti), se nam ni potrebno bati, da bi tja tudi prišli. Res je, da moramo zarisati točko, kamor bi radi prišli, točko, ki nam bo smernica v izvirnem delovnem projektu.

Šugman Bohinčeva nadaljuje (ibid.), da je pomembno, da je ta zastavljen končni cilj tudi uresničljiv. Naloga socialnega delavca je, da uporabnika spodbuja na poti in da ga tudi doseže. Prav tako pa socialni delavec nosi strokovno odgovornost, da uporabniku pomaga opredeliti manjše kratkoročne cilje, ki jih načrtujemo vsakič znova. Na naslednjem srečanju preverimo, ali je uporabnik uresničil minimalni korak, in potem raziščemo, kako se je počutil, kaj mu je pri tem pomagalo, kaj bi moralo biti drugače, da bi se bolje izteklo ... Mogoče je potrebno te koščke poti narediti še manjše, da se bo uporabnik lažje soočil z njimi.

Vsak minimalni uspeh krepi uporabnikovo moč in daje zagon za naprej – za uresničevanje naslednjih ciljev. »Zaupanje v uspeh ob sposobnosti, da si zastavimo uresničljive cilje, je kombinacija zelenega izida – premakniti se še malo bližje svoji viziji.« (ibid.)

Sama sem bila priča nasmešku na obrazu uporabnice Mete, ko je razlagala, kako je uresničila minimalni zastavljen cilj. Prvič se je izpostavila pred skupino in povedala, da morajo vsi imeti na naslednjem nastopu urejene folklorne kostume. Dobila je pozitivno izkušnjo, ki je prej ni bila deležna, in ko jo sedaj opazujem, vidim, da se takrat ni zadnjič izpostavila. Sedaj to še večkrat poskuša, sicer v bolj »mili obliki«, saj se ne izpostavi konkretno pred vsemi, ampak povzdigne glas, ko želi kaj povedati. Na žalost je ne slišijo vsi.

*»Uživaj v drobnih stvareh;
morda se boš nekoč ozrl in spoznal,
da so bile velike.«
(neznani avtor)*

g) Oblikovanje načrta možnih korakov za sprožanje ustreznih sprememb

Ko smo z uporabnikom opredelili dolgoročne vizije, kratkoročne, jasne in uresničljive majhne cilje, raziskali možne vire ali poiskali nove, lahko naredimo naslednji korak – to je narediti načrt konkretnih korakov, da bomo te vire uporabili. Nenehno moramo uporabnika usmerjati v sedanjost ter prihodnost, saj ko se začnemo zapletati z zgodovino, izgubimo rdečo nit in ne delamo več v smeri zelenega cilja (če seveda ne raziskujemo preteklosti za namene sedanjosti). Usmerjati ga moramo tudi v jasne in konkretne cilje, dajati uresničljive naloge, jih sproti tudi preverjati itd.

Ekološka vednost je varovalni sistem, s katerim socialni delavec zavaruje doseženo in prepreči, da bi se zastavljeni načrti podrli. (Šugman Bohinc 2007: 57)

h) Ekološka vednost

Ekološka vednost spremlja strokovno delo socialnega delavca. Zgodi pa se, da so pomagajoči tudi ekološko nevedni. To se zgodi takrat, ko zanemarijo posledice procesa, ki spremlja načrtovanje zelenih sprememb. Vsaka še tako majhna sprememba poruši uporabnikovo ravnovesje, četudi ni bilo zadovoljivo. Zato je pomembno razumeti spremembo in se pripraviti na posledice in okoliščine ter čim prej začeti stabilizirati. To je mogoče narediti na različne načine. Eden je uporaba čudeža, namreč da si ljudje zamislijo, da se zbudijo v nov dan brez teh težav in z drugačnimi odnosi do svojih bližnjih, se pravi, da vidijo, kako je, če je problem rešen. To, da utrdijo spremembo, še preden jo dosežejo, pomaga, ko do te spremembe pride.

Izviren delovni projekt je lahko še tako dobro zastavljen, vendar če ni prisotna ekološka vednost, lahko celoten projekt pade v vodo. Na primer – delamo z brezdomcem. Pomagamo mu, da si poišče sobo, mu pomagamo to sobo opremiti, pomagamo mu, da si pridobi finančno podporo. Ker je njegovo življenje izboljšano, zaključimo primer, pozabimo pa na najpomembnejše, in sicer da ta oseba morda ne zna ravnati s takšnim načinom življenja. Takšnega uporabnika moramo že prej podpirati k navajanju na prihajajočo spremembo in ga po spremembi tudi spremljati, ker če njegova sprememba ni zadosti stabilizirana, pade v stare, ustaljene vzorce. (Šugman Bohinc 2007: 59)

Vedeti moramo, da je ustaljen način življenja tako močno zakoreninjen v uporabniku, da ga ni mogoče na enostaven način spremeniti. Sama sem to opazila pri Meti. Ona ima tako močne ustaljene vzorce vedenja, da jo je nujno spremljati in spodbujati do spremembe in po njej.

i) Perspektiva (krepitev) moči

Šugman Bohinc (2007: 62) pravi, da s tem ko socialni delavec deluje s perspektive moči, je zaznamovan njegov celoten pristop k raziskovanju uporabnikovega življenjskega sveta. Uporabnik nam pripoveduje svojo zgodbo in mi se mu ob tem raziskovanju pridružujemo tako, da izpostavljammo njegove vire moči, ki jih krepimo in iščemo nove.

Pomagajoči mora biti pri tem zelo pozoren in dobro poslušati, da najde v pripovedi vire moči. Šugman Bohinčeva (ibid): »Socialni delavec deluje včasih kot "ojačevalec" s prostim očesom nevidnih premikov in ušesom neslišnih korakov na izbrani poti.«

»V širšem pomenu bi perspektiva moči pomenila usmeritev pozornosti na vire, ki so udeleženi na voljo pri reševanju problema. Človeku v socialni problemski situaciji pomagamo tako, da funkcionaliziramo njegov dostop do virov, in sicer tako, da si bo najprej znal pomagati sam, da bo znal sam uporabiti svoje vire ("moči") in se povezati z viri ("močmi") v svojem okolju; da se bo okrepil telesno in psihično ter utrdil svoje socialne vezi, odnose z drugimi in s socialno mrežo.« (Mesec 2006: 240–241)

j) Uporaba metodičnih načel systemskega socialnega dela pri raziskovanju uporabnikova življenjskega sveta

Pri tem dejavniku je avtorica opisala Lüssyjeva metodična načela.

k) Različni načini preokvirjanja

Šugman Bohinčeva (2007: 66–67) po Watzlavicku, Weaklandu in Fischu pravi, da si mora socialni delavec prizadevati podpreti uporabnikove vire moči, neuspešne in neučinkovite vzorce pa je potrebno preokviriti in na konstruktiven način preusmeriti. To, kar nam je uporabnik opisal, njegove izkušnje in doživljanje, poskušamo postaviti v drugačen spoznavno-čustveni okvir, da bo isto situacijo začel gledati z druge perspektive, na drugačen način.

Temeljni načini preokvirjanja:

- od problemov k rešitvam,
- od preteklosti k sedanjosti in prihodnosti,
- od virov nemoči k virom moči,
- od vzrokov (»zakaj«) k opisom dogajanja (»kako«),
- od splošnega k osebnemu,
- od abstraktnega h konkretnemu,

- od prevladujočega k izjemam,
- od nesmiselnosti k smislu,
- uporaba humorja,
- uporaba paradoksa,
- pripovedovanje zgodb, metafor, analogij itn.

I) Sistematično nesistematičen pristop

Sistematično nesistematičen pristop opisuje način psihosocialne pomoči.

Sistematično: preverimo svetovalčeve in uporabnikove predpostavke, opredeli se konkretni, želeni in uresničljiv razplet problema, opredelijo se minimalni cilji razgovora, vsak posamezni uporabniški sistem opredelimo kot zgodbo zase, uporabijo se načela systemskega socialnega dela, prispeva se k preokvirjanju uporabnikovih vzorcev, preverjamo svoje razumevanje uporabnikovega razumevanja itd.

Nesistematično: raznoliko dogovarjanje za raznolike probleme, zgodbe ter vizije, raznolika uporaba konceptov, pristopov, metod in postopkov za različne uporabnike, ustvarimo raznolike izvirne projekte pomoči itd.

V tem pristopu mora strokovnjak pokazati veliko mero samostojnosti, saj se mora znajti v vseh okoliščinah, ki so predvidljive in ki niso. Vedno je nova situacija, v kateri se je potrebno znajti in odgovoriti tukaj in zdaj. Prav tako to delo zahteva veliko mero odgovornosti, saj socialni delavec odgovarja za svoje odločitve, ravnanje. (Šugman Bohinc, 2007: 69)

1.3.6 Specifična terapevtska vprašanja in komentarji pri vodenju pogovora

»Različna vprašanja in izjave omogočijo sogovorniku konstruktivno preokviriti pomen, ki ga je dotlej pripisoval problemu ali rešitvi.« (Šugman Bohinc 2007: 72)

- Da bi odprli varen prostor in okrepili uporabnikove vire moči, uporabimo *spodbujajoče vprašanje ali izjavo*.
- Prav tako so *vprašanja o smislu* vprašanja, ki postavijo situacijo v drugačen okvir.
- Shazerjevo *vprašanje o izjemi* krepi premalo poznano sposobnost reševanja problemov.

- Za prepoznavanje majhnih razlik v reševanju problema uporabimo *vprašanja s pomočjo lestvic*.
- *Humorno vprašanje ali izjava* – menim, da je humor zelo velikega pomena, saj je izjemno dobrodošel ob vsej resnosti, ki jo prinašajo težave uporabnika. Flaker (2003: 32) pravi, da seveda ne moremo pričakovati od socialnih delavcev, da se smejejo ob tragičnih zgodbah uporabnikov. Je pa humor prav gotovo zaželen, saj omogoča določeno mero distance, ustvarjalnosti, miselne obrate in veselo učenje na napakah – tako svojih kot tudi tujih. »Najboljši socialni delavci so bili Pika Nogavička, Švejk, McMurphy (v kukavičjem gnezdu) in medvedek Pu.« (ibid.)
- *Vprašanje »več o tem«* spodbuja nadaljnje raziskovanje in krepitev morebitnih virov moči.
- Ko želimo uporabnika usmeriti na bolj konkretne pripovedi, na tukaj in zdaj, uporabimo *vprašanje »bolj konkretno«*.
- *Vprašanja odprtega tipa* sprašujejo: kdo, kdaj, kje, zakaj, kako itd. in omogočajo prosto odgovarjanje nanje. Bolj kot *vprašanje zakaj* (zlahka se sprevrže v iskanje krivca in vzroka) je učinkovito, produktivno in primerno *vprašanje kako*.
- *Vprašanja da-ne* zelo omejijo sogovornikovo svobodo odgovarjanja. Prav tako deluje tudi *retorično vprašanje*, kjer si vprašujoči sam odgovori.
- Preokvirjajoča so tudi vprašanja, ki usmerjajo od preteklosti v sedanost in prihodnost.

»Takšen sem kot vsi drugi:
Svet je zame tak, kakršnega hočem videti,
in ne tak, kakršen v resnici je.«
(P. Coelho)

Seveda zastavljamo tudi zaprta vprašanja, vprašanja »zakaj« ter v preteklost usmerjena vprašanja, saj je njihova raba pogosto utemeljena in koristna. Npr. za razjasnjevanje podrobnosti ali drobnih razlik je potrebno uporabiti da-ne vprašanja. (Šugman Bohinc, 2007: 71–73)

Izjavo, s katero pomagajoči »poučuje« uporabnika, avtorica imenuje *trditev s položaja eksperta*. Ta izjava je včasih potrebna in dobrodošla, saj če uporabnik nima zaupanja v strokovnost socialnega delavca, bo tudi težje dosegel spremembo. Ljudje se v stiski

obrnejo na socialnega delavca s pričakovanjem, da ima on odgovore in nasvete za rešitev problema. Včasih se nasvet izkaže kot koristen, saj je socialno delo »sistematično nesistemičen pristop«. Seveda pa je potrebno ta pričakovanja, da bo od pomagajočega prišel recept za stisko, preokviriti in ustvariti varen prostor in čas za soustvarjanje rešitev.

Pomagajoči velikokrat poda kakšno *hipotezo*, s katero izraža kakšno svojo zamisel, interpretacijo povedanega ali zgolj ugotavljanja. Potrditev ali zavrnitev te *hipoteze* pa je odvisna samo in izključno od sogovornika oz. dogovora uporabnika in socialnega delavca o njej.

Izjemno pogosta sestavina razgovora je nedvomno *povzemanje ali parafraziranje*, s katerim nenehno preverjamo svoje razumevanje sogovornikove zgodbe. Ko zgodbo povzamemo, dajemo možnost sogovorniku, da zasliši, kar je povedal, in pove, ali smo vse povzeli tako, kot je on mislil. (Šugman Bohinc 2007: 75)

Uporabnik lahko po parafraziranju »rekonstruira svoj samoopis, svojo zgodbo, svojo interpretacijo sebe, svoj problem in želene rešitve ter razpoložljive vire za njeno uresničenje. Povzemanje sogovornikovega načina govora in uporabe metafor je zelo naraven način zrcaljenja, ki prispeva k vzpostavitvi intenzivnejšega stika in ustvarja ugoden kontekst za sklenitev dogovora o delovnem odnosu.« (ibid.)

Povzemanje ali parafraziranje pa ni uporabno le v svetovalnem pogovoru, ampak tudi v vsakdanjem življenju. O tem govori avtorica Šavkova (Internet 1) takole: »Star pregovor *Besede lahko zdravijo ali ranijo* govori o moči jezika. Zato je zelo pomembno, da se natančno izrazimo in nedvoumno razumemo, kaj mislijo drugi. Kako pa to dosežemo? Preprosto preverimo, ali smo prav razumeli sogovornika. Preprosto pa ni tako preprosto. Kako lahko preverimo, ali smo pravilno razumeli sogovornika? Kako lahko ugotovimo, ali imajo besede za oba enak pomen? Najučinkovitejši in na videz preprost način je, da s svojimi besedami razložimo, kako smo razumeli sogovornikovo sporočilo. Ta spretnost se imenuje parafraziranje. Parafraziranje je takojšnji odziv na sogovornikove besede s ciljem, da bi preverili, ali smo prav razumeli sporočilo. Je tudi pot do sogovornika, ker mu s tem damo vedeti, da nas zanima in da ga želimo razumeti. Vsak način, s katerim ugotavljamo razumevanje pripomb druge osebe, vsebuje parafrazo. Parafraziranje pa ni dobesedno ponavljanje sogovornikov besed, temveč gre za preverjanje slušateljevega razumevanja – torej slušatelj na svoj način povzame sogovornikovo izjavo in preveri, če ga je prav razumel.«

1.3.7 Proizvodi razgovora – dogovori in druge novosti

Možni proizvodi razgovora so:

- najrazličnejši dogovori oz. sporazumi,
- nova osebna interpretacija,
- novo doživetje,
- nova izkušnja,
- novo razumevanje,
- nov smisel,
- novo ravnanje vseh udeležencev interakcije,
- sporazum o nesporazumu ali strinjanje o nestrinjanju.

Gre za proces dialoga, ki se včasih konča s tem, da se sogovornika ne strinjata glede razlage teme razgovora. Šugman Bohinčeva navaja tak primer pogovor z uporabnikom, ki ima idejo o samomoru, ki je edina ideja o izhodu iz krize. Verjetno bo socialni delavec po intenzivnem pogovoru z uporabnikom veliko bolje razumel njegovo krizo, ne bo pa se mogel strinjati s tem izhodom. Sogovornika se tako sporazumeta, da se o tej postavki nista sporazumela, in to je primer strinjanja o nestrinjanju. Gre za rezultat razgovora, kjer sogovorniki razvijejo nekatere novosti o svojih osebnih interpretacijah, ne pride pa do dogovora glede skupne interpretacije osrednje teme. Pomembno pa je, da se pogovor lahko nadaljuje. (Šugman Bohinc 2007: 76)

1.3.8 Kriterij uspešnega razgovora

Kriterijev, ki bi opredelili uspešen razgovor v interakciji psihosocialne pomoči in znotraj tega v procesu raziskovanja življenjskega sveta uporabnika, skorajda ni možno določiti. Po drugi strani pa jih je potrebno vedno znova opredeljevati, saj moramo ugotoviti, koliko smo uspešni kot udeleženi akterji v svojem početju.

Razlikujemo vsaj dva minimalna kriterija, ki opredeljujeta uspešnost razgovora. Prvi minimalni kriterij je *nadaljevanje razgovora* v interakciji psihosocialne pomoči. Če tega cilja ne dosežemo, pride do prekinitve procesa; v bistvu propade izvirni delovni projekt med uporabnikom in svetovalnim delavcem. Zato so socialni delavci odgovorni za

vzpostavitev in nadaljevanje konteksta socialnega dela, ki bo omogočal nemoteno nadaljevanje.

Drugi minimalni kriterij pa je *povratna informacija o uresničenju zastavljenega minimalnega želenega razpleta oz. cilja uporabnika*. Socialni delavec je odgovoren, da razgovor pripelje tako daleč, da preveri, do katere stopnje je uporabnik uresničil zastavljen minimalni cilj. (ibid: 77)

1.3.9 Beleženje podatkov: snemanje pogovora in prepis teksta

Za beleženje podatkov, ki sem jih pridobivala s socialnodelovnimi pogovori, sem uporabila snemanje z diktafonom. Sama lahko ocenim ta avdio način beleženja kot zelo učinkovit, saj zabeleži tudi takšne malenkosti (na primer poudarke besed), ki jih s sprotnim zapisovanjem preslišimo, spregledamo. Seveda pa drži, kar pravi B. Mesec (1997: 72), da ne smemo pričakovati, da bo uporaba avdiovizualnih sredstev odpravila vse probleme v zvezi z beleženjem. Urekova (2005: 260) glede tega meni, da resna obravnava govora zahteva od raziskovalcev, da so pozorni na lingvistične značilnosti: podrobnosti v govoru (nejezikovni izrazi), postanke v govoru, vskoke v besedo itd. Nekaj nejezikovnih značilnosti pa te avdio naprave ne zaznajo, zato jih ne moremo prepisati (npr. obrazna mimika, napetost, telesni gibi). Pomembno je, da si takšne izrazite neverbalne značilnosti zapišemo in dodamo prepisu posnetega teksta.

Avtorica nadaljuje, da je dosledno prepisan tekst osnova za vse nadaljnje postopke. Težava nastane, če tekst prefiltriramo, saj se lahko izključi kakšna informacija, ki je ključnega pomena za razumevanje življenja te osebe. Treba je vedeti, da je prepis reprezentacija govora. »Vsak, še tako natančen prepis preoblikuje govor: vključuje in izključuje posamezne značilnosti govora po občutku in presoji prepisovalca. Kot piše C. K. Riessman, je prepisovalni diskurz interpretativna praksa. Odločitve o načinu in natančnosti prepisovanj izhajajo – tako kot tiste, kako poslušati in pripovedovati – iz teorije. Prikaz teksta je nekakšna priprava terena za določen način argumentiranja.« (Urek 2005: 161)

Mesec (prav tam) navaja pozitivne strani snemanja z avdio napravami:

1. ta metoda omogoča skoraj popolno zanesljivost beleženja;
2. omogoča intersubjektivno preverjanje kodiranja in interpretacij;
3. opazovalec ali spraševalec lahko oceni vpliv na raziskovanca;

4. možna je teoretična fleksibilnost, saj lahko isti posnetek pogledamo in analiziramo večkrat s spremenjenimi predpostavkami.

Pri tem pa Urekova (2005:261) dodaja, da večkratno poslušanje teh posnetkov lahko odkrije veliko pomembnih razlik od že prepisanih različic.

1.3.10 Pripovedovanje zgodb

Poštrak in Urekova (2008: 75) pravita, da vsakodnevno spoznavanje prinaša zgodbe, ki so ponavadi vesele, zabavne in humorne, so zgodbe o doseženih ciljih itd. Zgodbe, ki jih pripoveduje uporabnik socialnemu delavcu v procesu pomoči, pa so skoraj praviloma zgodbe, ki izpostavljajo kakšen problem ali potrebo po pomoči. Temu sledijo strokovnjakova vprašanja, ki spodbujajo takšen tip pripovedovanja, npr. Kako doživljate ta problem? Kaj bi se moralo zgoditi, da bi lahko ta problem rešili?

Prevladujoči tip zgodb, s katerimi se srečamo v socialnem delu, so t.i. žalostne zgodbe. Tako pripovedovanje kot tudi poslušanje žalostnih zgodb je v naši kulturi že kar naravna danost. Vsak izmed nas bi lahko v svojem življenju zbral dogodke, ki so povezani z neuspehi, in sestavil zgodbo, ki bi ganila sogovornika, prav tako pa bi lahko sestavili zgodbo, sestavljeno iz uspehov. Katero zgodbo bomo pripovedovali, je odvisno od situacije in sogovornika. Vesele zgodbe so primerne za prijetne pogovore z ljudmi, ko jih npr. želimo očarati. Žalostne zgodbe bomo vsekakor pripovedovali zaupnim prijateljem, pri spovedi, v skupinah za samopomoč in strokovnjakom.

»Zakaj strokovnjaki ne bi poslušali zgodb o uspehu ali zabavnih zgodb? Odgovor je na dlani: strokovnjaki utemeljujejo svojo poklicanost prav na pomanjkljivostih, napakah in težavah. Žalostne zgodbe potrebujejo, saj jih šele te legitimirajo in jim dajo dovoljenje, da se ukvarjajo z njimi.« (Poštrak, Urek 2008: 76)

2. PROBLEM

V zadnjih letih sem velikokrat stala ob strani prijateljici Meti, ki je bila v stiski. S pomočjo te diplomske naloge sem želela preizkusiti svoje znanje in ji na ta način pomagati pogledati na življenje še izven okvirjev njenega sedanjega gledanja na svet. Izhodiščna točka za najin pogovor je bila folklorna skupina in njeno udejstvovanje v njej. Zato sem razdelila diplomsko nalogo, ki je študija primera, na tri dele – kako je ples pomagal Meti pri vključevanju v folklorno skupino, kakšna je bila njena asertivnost pred, med in po socialnodelovnem pogovoru ter kako je potekal socialnodelovni pogovor.

»Študija primera v socialnem delu je pristop pri raziskovanju pojavov, procesov in postopkov na področju socialnega dela s pomočjo proučevanja posameznih primerov družbenih entitet, družbenih procesov in postopkov ter proizvodov materialne in duhovne kulture v njihovem realnem življenjskem kontekstu, tako da se o primeru zbere podatke iz različnih virov in z različnimi metodami. Na ta način torej lahko proučujemo posameznika v njegovem življenjskem okolju z vidika njegovih težav in stisk socialne narave, potreb po pomoči, samopomoči in interakcij v procesu pomoči.« (Mesec v Miklavc 2008: 69)

Želela sem raziskati Metino življenje ter jo voditi skozi strukturiran socialnodelovni pogovor, kar bi lahko bila spodbuda za njene nadaljnje spremembe v življenju. Ravno zato sem se ustavila najprej ob njenem močnem viru moči, to je ples. Postavila sem si vprašanje, ali je lahko ples kot kreativni medij tudi pomagal pri vključevanju v socialno okolje, saj omogoča močan telesni stik, ki bi lahko bil povod, da oseba spregovori kakšno besedo s soplesalcem. Iz tega izhodišča pa naju je tok pogovora nesel po njenem celotnem življenju.

V raziskavi sem poudarila sam socialnodelovni pogovor, saj sem med študijem prišla do spoznanja, da je socialni delavec brez poznavanja metod in načel izgubljen v procesu podpore in pomoči.

Moja raziskovalna vprašanja so bila naslednja.

- 1) Metina asertivnost pred, med in po socialnodelovem pogovoru.

- 2) V kolikšni meri je ples kot vrsta umetnosti in način stika s samim sabo in drugimi pripomogel k hitrejši vključenosti uporabnice Mete v skupino, v tem primeru folklorno skupino?
- 3) Pogostost in vrsta metod in načel, ki sem jih uporabila v svojem primeru socialnega dela z uporabnico.

3. METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava, ki sem jo opravila, je *kvalitativna*.

»V kvalitativnih raziskavah zberemo besedne opise, ki se nanašajo na raziskovani pojav. Tako je na primer neko raziskovalko zanimalo, kako doživljajo prešolanje otroci, ki so se iz podeželskega okolja prešolali na mestno šolo. Osnovno empirično gradivo te raziskave sestavljajo opisi življenja učencev v prejšnjem in novem okolju, ki jih je raziskovalka sestavila na osnovi pogovorov z učenci. Raziskavo o skupinskem delu z gojenci mladinskega doma sestavljajo dnevniški zapiski raziskovalke. Ti vsebujejo opis in analizo dogajanja v skupini po dnevih, poleg tega pa še pregled celotnega dogajanja po skupinsko dinamičnih fazah.« (Mesec 1997: 40)

Raziskava je (glede na naravo ali raven posameznega primera) na ravni *posameznih primerov postopkov pomoči*, in sicer *postopkov socialnega dela*.

Glede na število proučevanih primerov je to *singularna študija primera*, glede sestavljenosti enot analize pa je *študija primera enostavnih enot*. Glede na vrsto empiričnega gradiva jo lahko uvrstim med *kombinirane*, saj vsebuje tako primarne kot sekundarne vire.

3.2 Spremenljivke

Osredotočila sem se na spremenljivke: kako je ples pripomogel pri vključitvi v socialno okolje, stopnje asertivnosti (pred socialnodelovnim pogovorom, med njim ter po njem) ter metode in tehnike v socialnodelovnem pogovoru.

3.3 Merski instrument

Ta raziskava je bila izvedena s pomočjo snemanja in zapisov socialnodelovnih pogovorov med Meto in mano.

3.4 Populacija

Populacijo raziskave predstavlja samo uporabnica Meta.

3.5 Zbiranje in obdelava podatkov

Podatke sem zbirala tako, da sem opravila šest socialnodelovnih pogovorov, ki sem jih snemala z diktafonom. Te posnete pogovore sem kasneje prepisala in zapisano analizirala z vidika konceptov sodobnega socialnega dela na način delovnega odnosa soustvarjanja rešitev. Te koncepte sem izpisala in jih uvrstila po vrstnem redu od najbolj do najmanj pogostega. Vsem konceptom sem pripisala primere iz najinega pogovora.

Nato sem glede na moje smernice raziskave poiskala v besedilu stavke ali cele odstavke, ki vsebujejo kaj, kar bi spadalo v moji fokusni kategoriji – kategorijo plesa in socialne vključenosti ter asertivnosti. Za vsako kategorijo posebej sem izpisala stavke in odstavke ter jih uredila po kronološkem zaporedju. Metinim besedam sem še dodala svoje poglede na njeno življenje, ker se mi je zdelo pomembno dodati še videnje nekoga drugega.

Kronološko zaporedje analize plesa in socialne vključenosti poteka od obdobja, ko je Meta prišla k folklorni skupini, do današnjega dne, saj je tukaj v ospredju ples kot pomočnik pri njeni socialni vključenosti. Glede zaporedja o asertivnosti pa je nekoliko drugače. Najprej sem navedla nekaj njenih stavkov o otroštvu, mladosti in o zadnjih nekaj letih ter moje gledanje nanjo, ko sem jo spoznala, saj sem mnenja, da je to dobro poznati za nadaljnje branje analize. Analiza asertivnosti poteka glede na najin pogovor – v nadaljevanju predstavim, kakšna je njena asertivnost pred, med in po socialnodelovnem pogovoru.

Za mojo empirično raziskavo je zelo pomemben prikaz kronološkega zaporedja dogodkov iz njenega življenja, saj to ustreza mojim smernicam raziskave.

4. REZULTATI

4.1 Metina asertivnost

Na samem začetku bi rada predstavila Metino otroštvo, mladost in zadnjih nekaj let, kot jih je sama opisala v najinih pogovorih, temu pa bom dodala še moje poglede nanjo, ko sem jo spoznala. Pri analizi pogovorov sem spoznala, da je to pomembno poznati za nadaljnje razumevanje njenega življenja in posledično tudi moje raziskave.

METIN POGLED NA NJENO OTROŠTVO IN MLADOST:

- Nikoli mi ni bilo do kreganja. Jaz sem bila zmeraj tista, ki sem vse »požrla« – tako doma pri mami kot tudi drugje.
- Koristna sem bila samo takrat, ko je šlo za delo.
- Z moškimi imam na splošno slabe izkušnje, dobre najdem le pri dedku in stricu.
- Z njune strani sem čutila spoštovanje, onadva sta razumela, ko me je kaj težilo, videla sta, kaj delajo z mano. Bila sta moja zaveznika ... Vse na svetu bi dala, da bi bila sedaj tukaj z mano.
- Onadva sta me razumela, pri njima sem se počutila varno. Vedela sta, da sem delovna in sta to tudi spoštovala.
- Nikoli se nisem dokazovala, da znam delati, ker sta me imela preprosto rada, in to je vsebovalo tudi to, da sta vedela, kako sem pridna. Sploh dedek me je vedno pohvalil, če sem kaj dobro naredila, če pa česa nisem znala narediti, pa se me je naučil.
- Kadar sem vedela, da imam prav, sem vztrajala; sčasoma je tudi dedek videl, da je tako, in mi to tudi povedal. Res sva se dobro razumela, tudi jaz sem mu dala včasih prav, ko sem videla, da ima pa on prav in ne jaz. Na splošno pa sem se pred njim res pobrigala zase. Upala sem si.
- Takrat ko sta še živela stric in dedi, sem še nestrpno čakala na rojstni dan, zdaj pa ne več.
- Zelo je bilo hudo, ko sta dedek in stric umrla. Včasih se sprašujem, zakaj me Bog tako kaznuje, da mi vzame še tiste, ki jih imam najraje.
- Saj mačeha-mama me je imela rada ... Saj ne smem reči, da me ni imela rada ... Naredila sem ji tudi kakšen siv las ... Nič ji nisem mogla zaupati, ker je vsem

- Za te stvari sem doma povedala, ampak mi niso verjeli. Začelo se je pri atiju, potem pa se je pri ostalih nadaljevalo. To je trajalo dve do tri leta ... in pustilo je globoke posledice.
- Vedno sem in bom želela ustreči drugim oz. delati za druge. Nihče me nikoli ni vprašal niti sama se nisem vprašala, če mogoče jaz potrebujem kakšno pomoč. Vedno sem bila na razpolago samo za druge. Pa je bila ura ena ponoči ali pet zjutraj, za kogarkoli – za celo sorodstvo – vsem sem bila na razpolago.
- Ker sem bila posvojena, sem morala delati tako, kot so oni želeli. Morala sem delati, nikamor nisem smela iti, za vsako malenkost sem bila tepena ... Vse to je pustilo trajne posledice.
- Vedno, od samih začetkov naprej so me zaničevali, nikjer nisem bila nič vredna.
- Tudi v službi sem bila nekaj let skozi tiho ..., dokler nisem dobila zaposlitve za nedoločen čas.
- V tistem času mi je mama umrla in takrat sem bila popolnoma na dnu. Takrat sem začela hoditi tudi k psihiatru. Ko so v službi videli, v kakšni situaciji sem, so začeli pristopati do mene z veliko več potrpljenja. Potem sem spet prišla nazaj na tir ... Začelo se je zmerjanje, da nič ne znam, in to sem skozi trpela in trpela ..., potem so mi pa nekateri sodelavci rekli, naj se postavim zase, da mi ni potrebno delati, kot ostali želijo, ampak da imam tudi jaz prav. Enkrat pa sem res tudi v pričo šefa udarila po mizi. Takrat sem končno dokazala, da nisem tista »cota«, s katero lahko vsak dela, kar želi.
- Prej mi ni bilo treba iskati prijateljstva, ker sem imela onadva. Dobro, saj sem imela sodelavce in smo šli kdaj na kavo, ampak sčasoma to mine, ker imajo ljudje družine. Potem pa spet ostaneš sam, drugi imajo druge obveznosti in nimajo časa zate. Potem pa si iščeš nov krog ljudi, ki ti dajo potem energijo in nekakšen smisel življenja za naprej.

METIN POGLED NA NJENO ŽIVLJENJE ZADNJIH NEKAJ LET:

- Ne v službi, ne doma, nikjer ... Kamorkoli pridem, vsepovsod se mi isto dogaja. Dobro, tu – pri tej skupini je sedaj drugače ... Vzamete me zraven, grem z vami ven ... Je kar malo razlike ... Dobro ..., je kar velika razlika od prej, vendar imam še vedno občutek, kot da me odbijajo stran ... Kot da sem dobra samo takrat, ko delam, ali pa ko kaj prinesem.
- Velikokrat se želim z delom dokazovati. Dokazati, da sem poslušna in da mi ni težko narediti, kar mi kdo reče.
- Vedno znova želim pokazati, da sem delovna. Tudi takrat, ko smo bili na Rogli in mi je Sebastjan rekel, naj prinesem pivo, sem ga prinesla. Potem pa mi je še rekel, naj jim ga odprem, in sem tudi to naredila. Ampak pri vsem tem se tudi jaz dobro počutim, saj mi ni težko kaj narediti.
- Pri moških ne čutim skoraj nič spoštovanja. Tudi moj bivši moški mi je pokazal izjemno malo spoštovanja, saj sem včasih imela občutek, da me ima samo za spolne usluge. Samo jaz tako vem, da tega ne bom nikoli dosegla, ker ne vem več, kaj naj naredim ... Enostavno ne vem več.
- Seveda me velikokrat kaj jezi, ampak naredim tako, kot želijo drugi. Morala bi povedati, kaj mi ne paše. Sedaj pa poznajo samo tako Meto, ki jim vse ustreže in vse naredi, kot oni želijo.
- Včasih bi morala reči ne! Ampak žal, tako sem bila vzgojena.
- Nikoli prej, pred prihodom v to skupino, nisem imela možnosti takega druženja, da bi me lahko ljudje spoznali. To je tudi temelj povezanosti.
- Zmeraj sem si želela plesati. Iskala sem družbo ... ljudi, pri katerih bi se vsaj enkrat v življenju počutila zaželeno. Mogoče bi kdaj ugotovili, da nisem tako slaba, za kakršno me imajo včasih.
- Iskala sem neko razvedrilo, da prideš v družbo, da plešeš, se imaš veselo, da ni samo žalost. Saj sem šla velikokrat pomagat kakšni sodelavki, da sem potem dobila kakšen pridelek, ampak zavedala sem se, da potrebuješ neko dejavnost za sprostitev.
- Na samem začetku se nisem počutila kot del skupine, zdaj pa se včasih počutim kot del, včasih pa tudi ne.
- Dobro se počutim, ko gremo kam s skupino, no, seveda je odvisno tudi, s katerimi ljudmi gremo in kaj se tam dogaja.
- Najprej sem navezala najmočnejše stike z mojim soplesalcem.

MOJ POGLED NA METO, KO SEM JO SPOZNALA:

- Na samem začetku, ko je prišla v našo folklorno skupino, sploh ni dajala občutka, da je tam, ker je samo ždela na kakšnem stolu in opazovala dogajanje.
- Pogovarjala se je samo z Igorjem, ki jo je v skupino tudi pripeljal.
- Nihče se ni zmenil zanjo, tudi takratni učitelj ne.
- Kadarkoli se je ustvarila kakšna naključna skupinica ob kakšni debati, se nikoli ni pridružila ali pokazala interesa za to.
- Ni dajala občutka, da bi se rada družila z nami.
- Sčasoma (ko je začela plesati na vajah) je prišla bolj v našo bližino.
- Bolj sem začela biti pozorna, ko smo bili na gostovanju v Srbiji in je bila ona z nami kot članica, ki še ne nastopa. Po gostovanju sva si izmenjali telefonski številki.
- Ker sem bila tudi sama med novimi člani v tej skupini in ker še nisem imela prave ženske družbe, sem iskala in navezovala stike z ženskami, ki so dajale občutek dostopnosti. Pri moških je bilo lažje in tam sem hitro navezala kar nekaj dobrih stikov.
- Z Meto sva se začeli družiti.
- Ponavadi je bilo tako, da so fantje mene povabili, če so šli kam na kakšno veselico ali samo na pijačo, jaz pa sem poskušala vključiti v družbo še Meto, zato sem jo povabila zraven.
- Tudi ko smo imeli npr. po vajah kakšne debate in je Meta bila zopet sama za mizo, sem jo povabila zraven in vedno se je rada odzvala.
- Kjerkoli je bilo možno, sem poskušala Meto vključevati v družbo.
- Veliko sva si tudi zaupali.
- Sčasoma je dobila pogum in se sama približala družbi ter sama rekla kakšno besedo. Ne velikokrat, rekla pa je.
- Meta je zelo zamerljiva oseba. Prav zaradi tega zaide velikokrat v težave, saj se na ta način oddalji od ljudi.
- Obiskuje psihiatra.

Tukaj se začne opis Metinega obnašanja pred, med in po socialnodelovnem pogovoru. Poudarek je na tem, kako Meta začne opazovati samo sebe in kaj je pripravljena narediti za kakršnekoli morebitne spremembe. Posvetiti se moramo Metini samozavesti – kako zna komu reči ne, kako ljudem pove, kako se počuti, kako ločuje dejstvo od mnenja, kako se

zave, da ljudje vidijo različno, kako sprejema kritiko, kakšna je njena govorica telesa, kako govori sama zase in kako se zavzame zase, kako je pripravljena na pogajanja itd.

METINI POGLEDI NA NJENO VKLJUČENOST V DRUŽBO OB ZAČETKU SVETOVALNIH POGOVOROV:

- Rada bi, da bi me ljudje v skupini spoštovali, rada bi dosegla spoštovanje. Včasih se mi zdi, da bolj sem dobra – bolj delam, bolj se trudim, da bi se ljudem prikupila in bi me potem spoštovali, slabši učinek je.
- Pri ostalih ljudeh si še nisem pridobila spoštovanja, razen pri dveh osebah.
- Včasih se mi zdi, da gre kdo mimo mene pa me tako grdo pogleda, sama pa ne vem, zakaj je tako.
- Ko kaj naredim, sem včasih sama na sebe ponosna, vendar bi rada videla, da bi še kdo drug to opazil.
- Zelo si želim druženja.
- Sama pa ne vem več, kaj naj naredim, da bi si pridobila spoštovanje pri ljudeh. Velikokrat se zbudim ponoči in ne morem spati, ko razmišljam o tem. Marsikaj sem že poskusila, pa enostavno ne vem več.
- Zelo me boli, ko gredo fantje na kakšnem plesu po ostale punce, samo po mene pa ne. To me boli. Sedim za mizo in gledam, kako ostali uživajo. Ravno zaradi tega bi rada čim prej naredila vozniški izpit, da mi ne bo treba ostajati na takšnih plesih. Sama sebi bom prihranila neprijeten občutek.
- Seveda se tačas pogovarjam z ostalimi, ki tudi ne plešejo, vendar pa ti je hudo, ko gledaš, kako vsi plešejo, jaz pa nisem toliko vredna, da bi eden prišel do mene in me povabil na plesišče. Jaz ne vem, kaj imajo druge ženske, česar jaz nimam, da gredo moški z njimi plesati.
- Zelo nerada kogarkoli pokličem, če lahko grem kam zraven, ker se mi to zdi samo po sebi vsiljevanje.
- Do zdaj še nisem skoraj nikoli izrazila svojega mnenja, ker raje »požrem« vse, kar je.
- Včasih se v službi pogovarjam sama s sabo, ker me za tistim strojem tako ali tako nihče ne sliši. Potem pa se zavem, da govorim tam tistim stenam in da me tako ali tako nihče ne posluša. Ko bi pa govorila pravim ljudem, bi bilo pa čisto drugače, zato ker nikoli ne moreš vedeti, kakšen odziv bo.

- Včasih sem najraje tiho, taka sem že ves čas. Če mi kaj ni za poslušati, se obrnem in grem za sebe. Včasih pa, ko je kakšna taka tema, ko vem, za kaj se gre, rečem kakšno besedo. Odvisno od razpoloženja.
- Zelo se bojim zavrnitve!

MOJ POGLED NA METO OB ZAČETKU SVETOVALNIH POGOVOROV:

- Zelo sem bila vesela, ko se je s takšnim veseljem odzvala na mojo prošnjo za to nalogo. To mi je dalo zagon za celotno delo.
- Meta je zelo vesten človek, ona bi si vzela dopust, samo da bi prišla na folklorne vaje.
- Fantje ji namenjajo malo pozornosti.
- Velikokrat je kljub družbi, v katero bi lahko stopila, še vedno kje sama zase (kljub velikemu napredku).
- Vedno je v družbi tiha. Le malokrat reče, kaj ona misli.
- Velikokrat ima na obrazu izraz, kot da je jezna. S tem daje občutek nedostopnosti ter neprijaznosti.
- Bolj zaupa samo določenim ljudem.
- Pravi, da čuti, da je ljudje ne cenijo in ne spoštujejo.
- Ne ve več, kaj bi naredila, da bi bilo drugače.
- Vedno vsem ustreže ne glede na to, kaj jo ljudje prosijo.
- Velikokrat prinese kaj sladkega – kljub temu, da je bolj na tesnem z denarjem.
- Velikokrat opozarja, da bo nehala zahajati v to folklorno družbo ter da ne bo več plesala v folklorni skupini, vendar tega ne stori.
- Želi si partnerja.
- Čaka, da jo bo kdo potegnil zraven v družbo, le malokrat naredi sama kaj za to, da bi šla kam z nami.

METIN POGLED NA NJENO VKLJUČENOST V DRUŽBO, IZRAŽEN MED SVETOVALNIM POGOVOROM:

- Slabe izkušnje iz preteklosti so krivec, da ne pristopam do ljudi.
- Zadnjič, ko smo bili v tisti gostilni, sem bila v družbi. Pa tudi s Sonjo sem šla plesat. Vendar ko se je krog naše družbe malo prestavil, nisem takoj prišla zraven, ker sem morala narediti velik ovinek zaradi ene osebe.

- Bojim se, da če bi se izpostavila na vajah in povedala, kar jim imam za povedati, kar mi leži na duši, da me ne bi resno jemali, razen nekaterih. Nikoli se še nisem izpostavila, razen enkrat doma in takrat so me vsi »dol pobili«, češ da ni tako, kot jaz mislim.
- Velikokrat imam občutek manjvrednosti oz. karkoli rečem ali naredim, da je zmeraj narobe.
- Vedno sem zbrala toliko moči, da sem vsem pomagala po najboljših močeh, zdaj ko bi pa jaz koga potrebovala, pa ga ni.
- Ja, v petek sem zopet naredila napako. S Sabino sva se pogovarjali dopoldan, če grem zvečer zraven. Dogovorili sva se, da se zvečer slišiva. Jaz sem čakala, da bi me kdo pobral na poti, ko ste šli na Roglo, vendar ni bilo nobenega. Takrat pa mi je prekipelo. Nisem mogla verjeti, da tako govorite, kakšni prijatelji smo, potem pa nisem vredna toliko, da bi kdo prišel po mene. Dobro, saj potem sem videla, da bi se mogoče morala jaz pobrigati za prevoz, vendar se nisem. Ti si me zadnjič sama vprašala, če imam prevoz, tokrat pa nisi.
- Saj zdaj vem, da bi morala jaz koga poklicati, ampak nočem se vsiljevati.
- Ne upam si povedati, kar gre komu, ker se bojim, da bom izgubila še ta odnos, ki ga imajo ljudje do mene. Tega me je najbolj strah. Saj ko bom jaz enkrat eksplodirala na vajah ..., potem pa bom vse povedala, se oblekla in šla. Samo tako se bojo lahko še bolj norca delali.
- Rada bi jim pa res tole povedala. Kaj sem vam naredila, da me po toliko letih še vedno ne sprejmete kot ostale, ki so tukaj manj časa? Zakaj samo mene vidite, ko narobe plešem, ostalih pa ne ..., pa mogoče nekateri še veliko slabše plešejo kot jaz! Zakaj sem kljub temu, da se zelo trudim, še vedno manj vredna kot druge? Kolikokrat prinesem kaj na vaje, kolikokrat naredim vse, kar mi rečete, pa sem še vedno nič? Zakaj nikoli ne greste z menoj plesat? Zakaj se do mene obnašate drugače kot do drugih plesalk? Zakaj nisem vredna, da bi mi rekli zdravo in adijo – tako kot drugim? Tega ne rabim prenašati, ker si ne zaslužim. Malo se vprašajte, fantje, zakaj se je pri tej folklorni skupini menjalo toliko plesalk.
- Rada bi, da bi me moški obravnavali kot ostale punce.
- Zdi se mi, da ljudje vidijo samo mene in moje napake.
- Prejšnjič, ko sem se pred celo skupino izpostavila in sem povedala, kako je glede folklornih kostumov na naslednjem nastopu, sem neprestano gledala Sebastjana, kako se s Pavlom nekaj na tiho pogovarjata in smejita.

- To, kar sem povedala, je bilo prvič, da sem se izpostavila pred skupino. Počutila sem se dobro, saj so me končno vsi poslušali. Res sem nekaj naredila sama.
- Prejšnjo nedeljo smo manjša skupina sedeli v gostilni in tema je tako nanesla, da sem začela razlagati o počutju ..., no, o sebi sem začela razlagati ... Čez nekaj časa pa sva šla s Štefanom ven na pogovor. Ja, z njimi se dobro počutim ... Takrat se mi zdi, da sem z ljudmi, ki me razumejo in malo drugače gledajo ... Res fajn ljudje ... Občutek imam, da nisem kar nekaj z njimi.
- Všeč mi je, ker zdaj na vajah tudi ni nobenega, ki bi rekel, da ne bo plesal z menoj.

MOJ POGLED NA METO MED SVETOVALNIMI POGOVORI:

- Bila je pripravljena analizirati dogodke, v katerih je zopet ravnala nasproti temu, kar sama želi – da bi jo ljudje spoštovali in da bi se družili z njo.
- Velikokrat sem bila že vesela, ko se mi je zdelo, da je Meta opazila napačen vzorec, ki se ji v življenju dogaja, in da je pripravljena na spremembe, potem pa je kar hitro zopet padla v staro razmišljanje.
- Načrtovanje majhnih korakov ji je vzelo veliko truda – tako načrtovanje kot tudi izvajanje. Težko se je izpostavila v družbi, vendar je zmogla.
- Medtem je nenehno opazovala Sebastjana, kako bo reagiral.
- Prav tako je naredila tudi ta korak, da se je sama dogovorila za prevoz in ni čakala na to, da jo kdo drug pokliče.
- Bila je pripravljena narediti kakšen korak, vendar se je ob pomoči počutila bolj varno.
- Včasih sem s strani oseb, ki jo malo bolj poznajo, opazila presenečene poglede ob tem, kaj si upa Meta povedati v družbi.
- Večkrat se je že sama pridružila skupinici ljudi.

METINI NAČRTI IN POGLEDI NA NJENO PRIHODNOST PO SVETOVALNIH POGOVORIH:

- Rada bi se še bolj pobrigala za svoj prav.
- Sploh bi se rada pri folklori postavila zase in to tudi nameravam storiti.
- Vas je kar nekaj takšnih, ki vam zaupam. Ste ti, Štefan, Sonja pa soseda ... Samo od vsega tega bi bila najbolj vesela, če bi se lahko s Sebastjanom pogovorila o teh nezglajenih stvareh, ki še jih imava.

- Najbolj si želim, da bi se do mene obnašal tako kot do ostalih punc v skupini. Potem pa bi me gledal z normalnim pogledom, ker zdaj me tako grdo gleda, da tega ne morem več prenašati. Želim pa si tudi, da bi mu lahko rekla vse – tako kot ostalim.
- Saj res nisem tako malo naredila v tem času najinih pogovorov!
- Moja samozavest se je v zadnjem času dvignila. S Petro sva ugotovili, da lahko rečeva, da se je moja samozavest dvignila za 30 % v zadnjem letu in pol. Po mojem mnenju sem prej 30 let živela z enim odstotkom samozavesti, zdaj pa bi lahko rekla, da sem prišla do 30 %.
- Mogoče bi rada, da bi mi enkrat ljudje povedali, kaj je z menoj narobe, da bi znala to napako popraviti.
- Če bi mi Pavel zopet rekel kaj nesramnega, bi zagotovo (99 %) nekaj rekla nazaj, ker ne bi bila več tiho.
- Če bi javno povedala, kako se počutim v tej družbi, bi se počutila bolje, za ostale bi pa videla, kakšna bi bila reakcija. Lahko bi me še bolj sovražili, lahko pa da ne. Ne vem.

MOJI POGLEDI NA METINO PRIHODNOST:

- Meta je sama uvidela, da je tekom teh najinih pogovorov kar nekaj storila zase, in upam, da bo tako tudi nadaljevala.
- Ni vedno samo sama zase, ampak pristopi v družbo in tudi kaj naglas pred vsemi pove.
- Prevečkrat čaka na priložnosti. Ona se prepusti usodi. Veliko truda porabi, da sama naredi kakšen načrt in ga tudi izvede. Veliko ji pomeni pomoč s strani prijateljev. Kljub temu pa mislim, da je prišla do novih spoznanj o sebi, ki bi jih bilo treba samo še krepiti. Z veliko dela bi se njeno čustveno-vedenjsko stanje izboljšalo.
- Prišla je do spoznanja, da mora nekaj narediti v svojem življenju, vendar je še na začetku.
- Pozitivno je to, da zna v svojem življenju poiskati tudi stvari, ki so kljub vsemu dobre.
- Postala je malo manj zamerljiva, kot je bila.

4.2 Poskusna teorija glede Metine asertivnosti

Meta je ženska, ki je v svojem življenju že marsikaj pretrpela. Niti najmanj ne spada med ljudi z lepim in brezskrbnim otroštvom; na podlagi njenih izjav v najinih pogovorih ocenjujem, da so posledice tega navzoče še danes. Nihče razen dedka in strica ji v otroštvu ter mladosti ni dajal občutka pomembnosti, sposobnosti in – kar je najbolj pomembno – spoštovanja. Po njuni smrti je iskala nove ljudi, ki bi ji ta občutek zopet povrnili. Iskala je marsikje, vendar ni bilo velikega uspeha, dokler ni prišla v našo folklorno skupino. Tudi tukaj v začetku ni doživela takšnih rezultatov, kot jih je pričakovala, vendar je vztrajala zaradi plesa.

Na začetku najinega projekta socialnodelovnih pogovorov je bila polna elana za to delo, kasneje pa je opazila, da ti pogovori niso taki kot prijateljski pogovori, ki sva jih že marsikdaj prej prakticirali. Lotili sva se raziskovanja njenega življenja. Zelo si želi druženja, plesa in spoštovanja, vendar sama zelo malo naredi kaj učinkovitega, da bi to dosegla, saj ji primanjkuje samozavesti. Samozavest je beseda, s katero bi lahko nadomestili besedo asertivnost, vendar je njen pomen občutno preozek. Dela po svojem starem vzorcu »čakati, da me kdo povabi zraven«, kar pa ji ne prinaša zelenega. K temu doda še to, da bi rada vsem ustregla in se z delom dokazala, da le ni tako nesposobna, kot jo je prepričevala mama. V tem je mogoče zaznati posledice iz otroštva, ki jo spremljajo že vse življenje. In tukaj se njen začarani krog neuspeha »pridružiti se skupini« zaključi. Ker ni uspeha, hitro zameri, s tem pa sta tudi njena obrazna mimika in drža telesa negativno naravnani do okolice, ki jo zato še manj sprejema. Zaradi številnih neuspehov in slabih izkušenj iz otroštva in mladosti je ta njena telesna drža že skoraj »vgrajena« v njeno vsakdanje obnašanje. Temu doda še samopomilovanje in njena zgodba je zaključena. Vse naštetost spada v kategorijo osebe, ki ima osebnostno-vedenjsko značilnost: neasertivnost. Na žalost se stvari, ki krepijo neasertivnost, samo kopičijo ena na drugo in potiskajo Meto stran od cilja, da bi imela nadzor nad svojim življenjem. Njena komunikacija z okolico je zelo otežena, ker teh spretnosti nima razvitih in ker jo izkušnje iz preteklosti vežejo na njeno ustaljeno pot.

Razumljivo je, da sama pravi, da ne ve več, kaj bi storila, da bi bilo drugače. Ravno zato so ti strukturirani socialnodelovni pogovori tako pomembni za ljudi, saj lahko uporabniki poskušajo skupaj s strokovnim delavcem pogledati izven svojih okvirjev in poskušajo videti, kako bi kaj naredili, da bi bil rezultat drugačen. Bolj kot sva vse skupaj premlevali in opredeljevali majhne cilje, bolj je videla, da nekaj vseeno ne dela prav, vendar so njeni

ustaljeni vzorci tako močni, da jo nemudoma potegnejo nazaj, če je ne spremljaš in podpiraš. Zelo pomembno sinergetsko načelo stabilizacije novonastalih vzorcev (načelo ekološke vednosti) je v tem procesu bistvenega pomena. Nujno potrebna je nadaljnja podpora uporabnika.

Vseeno pa je naredila kar nekaj zase – nekaj, česar še ni nikoli v življenju. Sama se je dogovorila za prevoz, sama se je dvakrat izpostavila pred skupino in se ob tem počutila ponosno zaradi tega, kar je naredila, sama je uvidela, da je med najinimi pogovori marsikaj naredila zase, da se ji je v letu in pol samozavest zvišala za 30 odstotkov itd. Vse to ji štejem v velik plus in prav tako v napredek, saj je le prebila led in pokukala na življenje še z druge perspektive. To je lahko zanjo v bodoče tudi perspektiva moči – dobra izkušnja, ki jo lahko opogumlja. Na ta način se je okrepila njena moč, saj je priznala, da se po teh izkušnjah počuti zelo dobro, saj je kaj takega, kot je izpostaviti se pred celo skupino, da te vsi slišijo, storila prvič in upa, da ne zadnjič.

Lahko bi dejala, da je Meta med najinimi pogovori občutila, da je tudi ona lahko ponosna nase, da lahko tudi ona pove, kaj čuti, da lahko tudi ona izrazi svoje mnenje, da lahko tudi ona prenese kritiko ali prizna svoje napake. To je pot za dosego višje ravni asertivnosti s pomočjo strokovnjakov.

4.3 Ples in socialna vključenost

METINI POGLEDI NA ODLOČITEV ZA PRIHOD K FOLKLORNI SKUPINI:

- S folkloro sem začela po dedkovi in stričevi smrti.
- Vedela sem, da ne velja samo ždeti v zaprti sobi in iti v službo. Vsekakor potrebuješ še neko sprostitev, da prideš še med druge ljudi.
- Ples mi je že od nekdanj predstavljal neko razvedrilo, da prideš v družbo, se imaš veselo in vse skupaj ni samo žalost.
- Vedno sem rada plesala.
- Zmeraj sem si želela plesati, zato sem si tudi v teh krogih iskala družbo, kjer bi se vsaj enkrat v življenju počutila zaželeno, da bi kdaj ugotovili, da nisem tako slaba, za kakršno me včasih imajo.
- Pri folklori sem začela tudi zato, ker sem iskala nov krog ljudi, ki bi mi dali novo energijo in nekakšen smisel življenja za naprej.

METINI POGLEDI NA NJEN ZAČETEK PRI FOLKLORNI SKUPINI:

- Takrat sem to skupino občudovala, ker so dosegali lepe rezultate in prepotovali že kar nekaj sveta.
- Imela sem občutek, da bom pri njih dobro sprejeta.
- Ko sem prišla, sem sedela stran od skupine.
- Na prvih treh, štirih vajah sem samo sedela in opazovala.
- Nihče ni polagal pozornosti name.
- Po štirih vajah sem se začela z njimi ogrevati in malo učiti določene korake.
- Zelo sem si želela, da bi se naučila kakšnega novega plesa.

MOJI POGLEDI NA METO OB NJENEM PRIHODU:

- Po videzu se mi je zdela nekoliko starejša od nas, vendar sem kasneje ugotovila, da ni tako.
- Po koncu vaj je kaj hitro odšla, saj je bila vezana na prevoz Igorja, ki jo je tudi pripeljal v skupino in na vaje.
- Igor je nekoliko starejši od večine članov skupine, zato tudi ni v središču druženja pred in po vajah.
- Ponavadi je Meta sedela na klopi in opazovala dogajanje, predvsem vaje folklorne skupine.
- Bila je popolnoma v tišini in nepremično je opazovala.
- Po vajah je malokdo spregovoril kakšno besedo z njo.
- Jaz sem mislila, da je nekdanja vodja vaj, ki nas je prišla opazovat, vendar se mi je zdelo nenavadno, da skoraj nihče ni spregovoril besede z njo.
- Bila sem presenečena nad njeno pasivnostjo, vendar ker sta v tem času prihajala na vaje še dva, ki sta tudi večino vaj samo opazovala, Meti nisem posvečala veliko pozornosti.
- Nihče je ni povabil, da bi z nami začela vaditi.
- Po kakšnem mesecu vaj jo je takratni učitelj povabil, da se lahko z nami ogreva in nauči kakšnih novih plesnih korakov.
- Delovala je, kot da ji je to povabilo odveč – ni kazala pravega navdušenja.
- Kasneje je tudi kdo spregovoril kakšno besedo z njo.

NADALJEVANJE METINEGA UDEJSTVOVANJA PRI FOLKLORNI SKUPINI SKOZI NJENE OČI:

- Po nekaj odplesanih vajah sem s kom tudi rekla kakšno besedo.
- Želela sem si, da bi navezala stike, da ne bi bila sama.
- Strogo sem upoštevala to, da se ne pogovarjamo med vajami, zato sem spregovorila kakšno besedo le pred ali po vajah.
- Med prvimi sem navezala stik s Štefanom, ki je bil takrat vodja skupine.
- Še bolj pa sem navezala stik z Janezom, ki je edini želel plesati z mano na vajah.
- Z Janezom sva se najbolj pogovarjala – tudi med plesom, saj mi je govoril, kaj moram delati.
- Prav Janez me je spravil do pogovora.
- Zelo sem bila razočarana, kajti na nastopih so vsi začeli prej plesati kot jaz, pa četudi so prišli kasneje v skupino. Najbolj sem bila razočarana, da nisem smela nastopati na območnem srečanju folklornih skupin in glavnega nastopa na gostovanju v Turčiji.
- Vem, da nisem tako dobro znala plesati kot ostali, vendar so mi obljubili, da bodo veliko delali z mano, pa niso.
- Veliko sem presedela med vajami.
- Potem pa je prišel čas, ko pa sem malo več plesala na vajah in potem tudi šla na prvi nastop.
- Da sem del skupine, sem začutila šele takrat, ko sem začela nastopati.
- Drugi so bili vedno več vredni, so bolje znali plesati, pa čeprav ... Ne bom komentirala ... Za to mi nikoli ne bo vseeno.
- Čez vse te prepreke pa me je gnala želja po plesu.

NADALJEVANJE METINEGA UDEJSTVOVANJA PRI FOLKLORNI SKUPINI SKOZI MOJE OČI:

- Meta je postajala nekoliko bolj aktivna na vajah, vendar nič kaj bolj izrazito.
- Na vajah ni nihče želel plesati z njo.
- To je bilo z naše perspektive (perspektive plesalk) nenavadno, saj je plesalk vedno primanjkovalo.
- Malo bolj nam je bilo razumljivo, ko so fantje izrazili svoja mnenja, ki so bila zelo podobna, in sicer da je z njo težko plesati, ker ni preveč »uplesana« in urna.

- Ker tako ni šlo več naprej, smo imeli ob Metini odsotnosti sestanek s fanti ter se dogovorili, da se bodo menjavali pri plesu z njo in da se bodo potrudili po svojih najboljših močeh.
- Takrat se je stanje nekoliko izboljšalo in Meta je malo več plesala na vajah.
- Od tega sestanka naprej se je Metin občutek za ples počasi, a vztrajno izboljševal.
- Meta je oseba, ki potrebuje nekoliko več vaje kot nekdo drug.
- Kljub temu, da smo ji te stvari poskušali razložiti na lep način, je zamerila, ker ni nastopala na najbolj pomembnem nastopu v tistem obdobju naše folklorne skupine, pa čeprav za to takrat ni bila dovolj dobro pripravljena.
- Počasi sva se tudi midve zbližali in postali prijateljici. Med tem časom sem postala umetniška vodja in sem poskušala Meto čim bolj vključiti v same vaje. Kljub temu pa je bilo vedno treba gledati tudi z objektivnega vidika znanja plesa ter temu podrežati izbor plesalcev za določene nastope.
- Sčasoma sem začutila, da ni več velike težave pri plesalcih, kadar gre za ples z Meto.

METIN POGLED NA SEDANJE STANJE V FOLKLORNI SKUPINI:

- V tej skupni bi si rada pridobila spoštovanje, da bi se fantje isto obnašali do mene kot se do drugih plesalk.
- Tudi pri folklori bi se rada znala postaviti zase.
- Vsi vidijo samo mene, če se ne smejim, pa čeprav se ostali tudi ne smeji (to je namreč nujen del nastopa).
- Sedaj plešem na vseh nastopih, tudi na vajah ni problema, da kdo ne bi plesal z mano. Tudi Sebastjan je prejšnjič prvič plesal z mano na vajah ... Pa še pritoževal se nič ni.
- Tudi moj oče je ponosen name ... Ko smo imeli celovečerni koncert, sem slišala, kako se je pogovarjal z enim gospodom in mu razlagal o meni. Čutila sem, da je ponosen name. Prav tako je bil ponosen name takrat, ko sem šla v Turčijo s folklorno skupino.
- Pred nekaj časa sem povedala pred celo skupino, naj imajo v nedeljo vsi urejene folklorne kostume, ker imamo izjemno pomemben nastop. Prvič sem povedala nekaj pred celo skupino.
- Lahko bi rekla, da mi je tudi pri folklori narasla samozavest za trideset odstotkov.

- S Petro sva ugotovili, da veliko lepše izgledam, ko se na nastopu smejim, kot pa če se ne, pa čeprav nimam vedno razloga, da bi se smejala.
- Zelo rada plešem, vendar ne vem, zakaj na zabavah nikoli ne plešejo z mano – razen kakšna dva fanta. To mi je zelo hudo.
- Žalostna sem, da nisem vredna toliko, da bi eden prišel do mene in rekel, če grem plesat, pa nimam v mislih, da bi moral biti kakšen določen fant.
- Sama nočem pristopiti h kakšnemu fantu in ga prositi za ples, ker se bojim zavrnitve.
- Boli me to, da na vajah plešejo z mano, na zabavah pa ne. Celó Sebastjan je zadnjič plesal z mano na vajah.
- Na nastopih pa najraje plešem z Janezom, saj se z njim počutim najbolj gotova.
- Zdaj ko sem dobila nalogo skrbeti za garderobo, bom vsakemu »zatežila«, če ne bo upošteval pravil glede narodnih noš.

MOJ POGLED NA METINO TRENUTNO STANJE V FOLKLORNI SKUPINI:

- V teh dveh letih je Meta naredila tako velik korak, da si tega verjetno še sama ne predstavlja.
- Sedaj ne sedi več sama v kotu in čaka, da se je bo kdo usmilil in pristopil k njej, ampak tudi sama naredi kakšen korak do človeka.
- Na vajah ni več težav s tem, da kdo ne bi plesal z njo, saj se je tudi njeno plesno znanje izboljšalo.
- Na nekem plesu je plesalec druge folklorne skupine pohvalil njeno plesno znanje in rekel, da se z njo zelo dobro pleše.
- Tudi na raznih plesih gre vsaj z enim fantom plesat (kar pred enim letom še ni bilo tako), čeprav večina fantov ne hodi prosit plesalk za ples.
- Meta sedaj pleše na vseh nastopih, ker je osvojila znanje in pridno dela naprej.
- Najraje pleše z Janezom, ki je bil tudi prvi plesalec, ki je plesal z njo (in s katerim je navezala tudi največ stikov).
- Še vedno pa je na vajah bolj tiho in ne izrazi svojega mnjenja.

4.4 Poskusna teorija glede plesa in socialne vključenosti

K izvirnim Metinim izjavam, ki so se nanašale na njene plesne izkušnje, sem uvrstila tudi svoje gledanje nanjo; kot sem v zadnjih dveh letih ugotovila, je njeno gledanje na svet namreč zelo osebno specifično, črnogledo, usmerjeno le na negativne plati življenja, kot da ne bi bila pripravljena pogledati na svet še izven svojih okvirjev. V duhu postmoderne perspektive, ki se usmerja bolj na vire in možnosti kot na primanjkljaje ter ovire, sem se odločila, da začneva pogovor pri njenih dveh močnih virih moči, to sta ples in posledično tudi folklorna skupina.

Meta je iskala novo družbeno okolje po smrti dedka in strica, da bi se nekje sprostila, in zašla je prav v plesne vode. Ples ji je predstavljal dejavnik sproščanja, kasneje je z njegovo pomočjo razvijala tudi funkcionalne in dinamične elemente nevromuskularnih spretnosti (koordinacija, ravnotežje, prostorska orientacija). Ob prihodu v folklorno skupino ni bila v središču pozornosti, ker ni navezovala nobenih stikov. Več kot mesec dni je bila sama zase, tiho je sedela in opazovala skupino, dogajanje, vzdušje. Začela je spoznavati in se posledično prilagajati vedenju v skupini, kar potem oblikuje človeško osebnost. Ni pa imela poguma, da bi se približala ljudem.

Prve resnejše stike je začela navezovati šele takrat, ko je začela vaditi z ostalimi plesalci in plesati v paru. Po vsem tem, kar je Meta povedala, bi lahko rekla, da ji je bil ples v veliko pomoč pri vključevanju v socialno okolje, saj je prvi malo bolj resen pogovor začela prav z Janezom, ki je bil njen prvi in edini plesalec, ko je začela plesati v naši folklorni skupini. Res je, da se je njeno besedno komuniciranje začelo s tem, da ji je Janez govoril, kateri plesni koraki sledijo, vendar ni ostalo le pri tem. Komunikacija se je nadaljevala. Tudi sama lahko potrdim, da je v tistem obdobju bilo lažje navezati stike z moškim delom naše skupine kot pa z ženskim. Tako je preko stika, dotika, sodelovanja v paru začela razvijati socialne spretnosti.

Zelo si je želela nastopati, vendar je bilo to še težko izvedljivo, ker pred Janezom ni nihče želel plesati z njo, zato plesno še ni bila pripravljena za nastop. Ona je menila drugače in je to zelo zamerila. Tukaj se je zopet pokazalo, da je asertivno nestabilna. Hkrati pa je vidna tudi epistemološka komponenta, da vsak človek vidi in spoznava stvari v življenju na svoj izviren, edinstven način.

Kot sama pravi, ji ples v življenju zelo veliko pomeni, čeprav potrebuje malo več časa, da osvoji plesne korake in ujame pravi ritem kot drugi, in to je bilo tisto, kar jo je vodilo naprej, da je vztrajala. Sedaj na vajah in tudi na nastopih ni večjih težav, da kdo ne bi želel

plesati z njo. Dosegla je določeno mero spoštovanja v skupini – tako glede plesa kot tudi na splošno. Pridobila si je nekaj prijateljev in ljudi, s katerimi lahko in si upa vzpostaviti dialog.

4.5 Metode in načela v socialnodelovnem pogovoru

Raziskovala sem tudi uporabljene metode, načela in principe socialnodelovnega pogovora, ki sem jih razvrstila od največkrat uporabljenega do manj uporabljenega. S tem ne trdim, da manj uporabljene metode niso učinkovite.

1. Povzemanje ali parafraziranje; preverjanje epistemoloških predpostavk uporabnika in socialne delavke

Primeri:

- »Da povzamem: "greš okoli njih", narediš vse zanje, da bi bilo prav. Sem prav razumela?«
- »Se pravi, da si 30 % bližje temu, da se pogovoriš s Sebastjanom in da je tvoja moč že 30-odstotna.«

2. Kemplerjevo navodilo za ravnanje: »Osebno, konkretno, tukaj in zdaj!«

Primeri:

- »Kateri so ti določeni ljudje?«
- »Bi lahko tole malce bolj konkretizirala? Na primer v odstotkih?«
- M:¹ »Pri Sebastjanu že ne ... oziroma ja ..., včasih ga že kaj vprašam.« P:² »Mi lahko bolj konkretno poveš, kaj si ga vprašala?«

3. De Shazerjevo preokvirjajoče vprašanje – vprašanje izjeme

Primeri:

- »Točno tako. Ali imaš kakšno izkušnjo, ko si se pobrigala zase?«
- »Samo slabe? Ali bi lahko poiskala v svojem življenju tudi dobre izkušnje?«
- »Si kdaj prej imela kakšno tako izkušnjo? V mladosti ali v otroštvu ..., da si čutila, da nisi "cota", s katero lahko pometajo?«

¹ Meta (uporabnica).

² Petra (socialna delavka).

- Primer, ki ob vprašanju izjeme vsebuje še kontrolni parameter:

P: »Samo slabe ali bi lahko poiskala v svojem življenju tudi dobre izkušnje?« M: »Hm ..., razen dedka in strica jih ni. Onadva sta res bila svetla točka v mojem življenju, onadva sta me edina razumela in me sprejela takšno, kakršna sem. Nikoli se v njuni družbi nisem slabo počutila.«

4. »V vire moči« usmerjeno vprašanje

Primeri:

- »Praviš, da se z njimi dobro počutiš, da imaš občutek, da te malo drugače gledajo. Kaj bi pa lahko rekla glede varnosti, ko si z njimi?«
- P: »Kdo ti je pomagal pri tem?« M: »Ena starejša gospa, s katero sva se spoznali po mamini smrti na enem romanju. Prej sem bila v Jehovi veri, celo moje sorodstvo je v Jehovi veri. Jaz pa sem rekla, da če se bom kdaj poročila, se bom poročila cerkveno. Ker to je bilo zame zakon! V otroštvu nisem prejela nobenih zakramentov, pustili so mi sicer, da sem postavila smrečico za božič, ampak brez jaslic. Potem je naša mama vedno govorila, da dokler bo ona živela, se naj ne grem krstit. Leta 1999 je ona umrla, leta 2000 pa sem prejela vse tri zakramente.« P: »Kaj ti je pri vsem tem toliko pomenilo?« M: »Ne vem ..., vsi otroci so pravili, kaj vse so dobili za birmo ..., kako postavljajo smrečico ..., tisti prazniki..., družinska povezanost se mi je zdela toliko lepa.« P: »A lahko rečeš, da si doživela družinsko povezanost?« M: »Redkokdaj.« P: »Si pogrešala to?« M: »Ja.« P: »Kaj pa zdaj, še greš kaj v cerkev? Se najdeš v cerkvenem življenju? Bi lahko tam spet začela bolj aktivno delovati?«
- P: »V sredo si pred vsemi izpolnila sicer malce preoblikovan korak, ki si si ga zadnjič zastavila. Pred vsemi si namreč povedala, da morajo imeti urejene folklorne kostume, je tako?« M: »Je, ja ...« P: »Kako si se počutila?« M: »Čakala sem, kaj bodo določeni ljudje rekli.« P: »Kateri določeni ljudje?« M: »Pa ja, no ..., saj veš.« P: »Kdo?« M: »Gledala sem, kaj bo Sebastjan rekel.« P: »Kaj pa če njega izvzameš in pogledaš na sebe, kako si se počutila ti?« M: »Dobro ... (smeh) ... končno ... Vsi so me poslušali. Fajn sem se počutila.« P: »Kaj si pravkar povedala? Da si se dobro počutila! To je glavno! Nekaj si naredila zase!«

Meto v življenju spremljajo energizirajoči viri moči, ki so naslednji:

- Janez – fant, s katerim je Meta začela plesati na vajah,
- stric in dedek, ki ju žal več ni,
- prijatelji: Tamara, Sonja, Štefan, jaz, včasih šef,
- folklorna skupina,
- nastopi s folklorno skupino,
- katoliška vera,
- služba ...

5. Preokvirjajoče vprašanje

Primeri:

- »Kaj bo pa takrat drugače?«
- »Da bi te ljudje spoštovali. Kaj pa ti, kaj lahko na sebi narediš (zase), da pripomoreš k temu?«
- »Zdaj si povedala kar nekaj besed o svojem otroštvu in mladosti. Poglejva, kaj je lahko zgodovina sedaj v sedanosti. Kaj si pa našla potem po vseh teh težavah pri folklori?«

6. V rešitev usmerjeno vprašanje

Primeri:

- P: »A si zaslužiš uro poniževanja?« M: »Ne.« P: »Je potemtakem razlika, če delaš z nekaterimi trideset let in nočeš poniževanja ali če si z nekaterimi en mesec in nočeš poniževanja?«
- »Kaj bi pa rekla glede spoštovanja? Bi lahko rekla, da si čutila spoštovanje? O tem sva se že pogovarjali, pa bi želela, da se še enkrat ozreš na to in razmisliš, če bi lahko rekla, da si čutila spoštovanje z njune strani do tebe?«

7. »Več o tem« vprašanje

Primeri:

- »Rekla si, da si prišla k folklori, ko si se želela naučiti plesati in ker si si želela družbe. Kako si se počutila, ko si plesala? Kaj ti je ples predstavljal prej, preden si prišla k folklori?«

- »Aha, torej praviš, da si naredila napako. Bi mi lahko povedala malo več, kako ti gledaš na to, ker vem, kaj misliš.«
- M: »Sem pa se izpostavila doma.« P: »Kaj pa se je zgodilo?«
- M: »Spoštovanje sem čutila samo s strani dedka in strica.« P: »Na kakšen način? Se spomniš?«

8. Svetovalkina izjava kot hipoteza

Primeri:

- »Mogoče pa bi to pripomoglo k temu, da bi si pridobila kanček več kondicije in bi te nekoliko kasneje prijelo, da ne bi mogla dihati. Mogoče ... Tako se potem ne bi obregnili ob tvoje težko dihanje.«
- »Se pravi, da imaš druge raje kot sebe, saj prej poskrbiš za druge kot pa zase. Se motim?«
- »Dobro. Tole sem še prej želela reči – verjamem, da ne želiš pomilovanja, in jaz mislim, da si s pomilovanjem ne pridobiš nič več spoštovanja. To je že res, da verjetno gledajo ljudje drugače nate, ampak s tem ko ti poveš svoje mnenje v družbi, ko se enostavno pridružiš družbi, ker bi to rada ..., to so stvari, zaradi katerih lahko potem rečeš, da si naredila nekaj zase, da si se zavzela zase. S tem ti pokažeš, da želiš biti v družbi, da imaš tudi ti interes družiti se z njimi. Definitivno pa je res, da teh osebnih stvari ne moreš vsakemu govoriti – niti ne bi bilo dobro.«

9. Problemski vzorec (razlikovanje, definicija problema na način vzorca)

Primeri:

- »Ja, če pa se družim, pa se tako ali tako samo norca delajo iz mene, potem pa se raje umaknem stran, čeprav to ni najboljša rešitev.«
- »Namesto da poskrbim zase, raje naredim kaj, za kar menim, da je za druge prav.«
- »Nočem se komurkoli vsiljevati ...«
- »Še vseeno imam neki strah, da bi še kdo to rekel. Čeprav jaz vem, da ni tako, kot oni pravijo, samo če ti nekdo to reče, potem imaš to v sebi ...«
- P: »Ali to misliš resno, kar si rekla, da bi ti morala poklicati, ali samo tako, ker bi pač s tem spet komu ustregla?« M: »Ne, saj vidim, da bi morala poklicati.«

10. Pohvala, ki energizira

Primeri:

- »Torej se je tudi tvoja samozavest v tem času dvignila skoraj za trideset odstotkov. Če lahko pogledava nazaj, si trideset let živela z enim odstotkom samozavesti, v letu in pol pa se je tvoja samozavest dvignila za trideset odstotkov. To je ogromen napredek in tudi na to si lahko izjemno ponosna. Bravo!«
- »Zelo dober začetek! Super! Na tem se lahko začne delati.«

11. Preverjanje počutja

Primer:

- »Kako se pa sedaj počutiš, ko si to povedala?«
- »Kako se počutiš po današnji uri in pol pogovora?«

12. Dogovarjanje majhnih korakov

Primeri:

- P: »Ta teden se obeta še eno skupno druženje, ko bo potreben prevoz. Ali misliš, da bi si tokrat lahko poiskala sama prevoz, brez da bi čakala na nekoga, da te pokliče in vpraša, če greš zraven?« M: »Ja, mislim, da bi šlo.«
- M: »Ja, samo kako oz. kaj naj mu rečem?« P: »Ti skrbiš za čistočo, lahko mu kaj v zvezi s tem rečeš. Recimo, da mora oprati srajco, kar je res potrebno. Možno?« M: »Ja.«
- P: »Bi bila pripravljena povedati kaj manjšega?« M: »Tudi mogoče ...« P: »Kaj bi bila v nedeljo pripravljena povedati? Karkoli.« M: »Odvisno, kaj bi se naredilo.« P: »Jaz bom prinesla napolitanke, ti boš pa rekla, da so v skupnem prostoru in da si jih vsi lahko vzamejo. Možno? Bi upala to povedati?« M: »Bi, saj velikokrat prinesem ...« P: »Kolikokrat pa poveš, da si naj sami vzamemo in ne samo nastaviš tam?« M: »Ja, saj ..., no, pa saj včasih rečem "Tukaj imate in jejte" ...« P: »Koliko ljudi to sliši?« M: »Ja, kaj se naj zaderem, da bodo vsi slišali ali kaj?« P: »Tudi, če je potrebno. Lahko pa se zmeniva tako, da ti poveš za napolitanke, jaz pa za vino.« M: »Ja, možno.« P: »Potrebno pa je, da te vsi slišijo.« M: »Ampak prosim, ti daj najprej, potem bom pa jaz.« P: »No, možno, ampak pogoj je, da te vsi slišijo.« M: »Samo to je tako samoumevno, da prinesem.« P: »Misliš?« M: »Ja, no ...« P: »Ne vem, če vsi jemljejo kot samoumevno. Nič ni slabega, če poveš.« M: »Dobro, bom

že to speljala.« P: »V redu.« M: »Samo bom imela verjetno enih deset barv na sebi.« P: »Poskusila pa boš ..., vseeno je, kakšne barve si.« M: »Pa tebe ne bom smela pogledati, ker se bom začela smejati.« P: »Torej sva dogovorjeni, da poveš za napolitanke?« M: »Ja.«

13. Več istega

Primeri:

- »Pri ostalih moških ne čutim skoraj nič spoštovanja. Tudi moj bivši moški mi je pokazal izjemno malo spoštovanja, saj sem včasih imela občutek, da me ima samo za spolne usluge. Samo jaz tako vem, da tega ne bom nikoli dosegla, ker ne vem več, kaj naj naredim ... Enostavno ne vem več.«
- »Ne vem, enostavno ne vem ..., to sem ti že tisočkrat rekla, da enostavno ne vem več ... Greš lepo "okoli njih", narediš vse zanje, pa ni tistega učinka, ki bi ga rada.«

14. Odprto vprašanje

Primeri:

- »Se strinjam – kot da je človek, ki ima v sebi nekaj alkohola, bolj v stiku s svojimi čustvi in imajo besede bolj prosto pot. Kaj se je torej zgodilo?«
- »Kako je bilo, ko si se priključila folklorni skupini?«
- »Kaj bi lahko naredila za to?«

15. Pridruževanje uporabniku

Primeri:

- P: »Zdravo, Meta, kako si kaj danes?« M: »V redu, edino tale dež me malo moti, drugače pa sem dobro.« P: »Kako si preživela ta teden?« M: »Uf, v redu je bilo, vsega polno, verjetno si že tako kaj slišala, kaj se je še v nedeljo dogajalo ...«
- P: »Pozdravljena. Kako si kaj?« M: »Zdravo. Dobro sem ..., no lahko bi bila boljše ..., ampak bom že preživela.« P: »Kaj pa je tako narobe?« M: »Ja, v petek sem spet naredila napako ... kot vedno.«

16. Dogovor o sodelovanju in delovnem odnosu

Primer:

- »Torej, ker jaz že marsikaj vem o tvojem življenju, bi se midve lahko lotili marsikaterega dela tvojega življenja ter na dolgo in široko razpredale o tem, jaz bi pa želela, da se osredotočiva bolj na čas tvojega vstopa v folklorno skupino. Vse, kar boš ti tukaj povedala, ostane tukaj, in če česa ne želiš povedati, je tudi prav. Poveš toliko, kot zmoreš in kot se ti zdi prav. Želela bi, da narediva vsaj pet takšnih pogovorov, in sicer enkrat na teden. Vzeli si bova uro in pol časa za pogovor. Najprej si bova zastavili cilj, kamor želiva priti, in postopno stopali do njega. Se strinjaš s tem?«
- »Tako kot vedno pa morava najprej skleniti dogovor o sodelovanju. Vzeli si bova kakšno uro in pol, poveš lahko, kar želiš – nič takega, česar ne bi želela. Nič od tega ne bo šlo naprej, vse ostane tukaj. Povabila bi te, da greva skupaj malce raziskovat.«

17. Definicija želene spremembe

Primer:

- »Da bi se bolj spoštovala. Da bi se bolj pobrigala za svoj prav.«

18. Pripoved zgodbe

Primer:

- P: »Zdaj ti bom pa dala en primer. Ali veš, kaj se je zgodilo z veliko vojnimi ujetniki, ki so po dolgem času stradanja zopet prišli popolnoma shirani domov?«
M: »Ne vem.« P: »Od vsega poželenja po hrani in lakote so se močno najedli in ni bil samo en primer, da bi mu počil želodec. Človek ni bil pripravljen na takšno količino hrane. Tukaj je isto. Ne moreš priti na vaje in iz popolne pasivnosti priti v eksplozijo in izpovedati vsa čustva. Preprosto ne gre tako hitro. Tako kot shirani človek ni bil pripravljen na veliko količino hrane, tako tudi člani skupine niso pripravljeni in navajeni na tvoje čustvene izpovedi. Te stvari je treba graditi postopoma, postopoma se človeka sprejema medse in navaja nanj.«

19. Vprašanje lestvice

Primer:

- »Zelo dobro si tole povedala ... Predstavljaš si lestvico od ena do deset. Postavi na tej črti križec na tisto mesto, ki najbolje opisuje, kje na tej lestvici si ti glede na to, koliko se pobrigaš za svoj prav. Ena pomeni, da se nič ne pobrigaš, deset pa da se zelo pobrigaš za svoj prav. Bova to lestvico še narisali, da si boš lažje vse skupaj tudi predstavljala.«

20. Vprašanje čudeža (približna različica)

Primer:

- »Kako bi eksplodirala? Poskušaj si predstavljati, da si se zbudila v nov dan, ki ne spada v današnjo resničnost ter da sem jaz folklorna skupina ali pa samo ena članica skupine. Ti eksplodiraš – kaj bi nam povedala?«

21. Vprašanje smisla

Primer:

- »Pa imaš potem ti kaj od tega?«

22. Uporaba paradoksa

Primer:

- »Kaj pa tvoja želja povedati? To pa ni nič vredno? A je vredno samo to, kar bo on čutil? Tvoja čustva pa niso pomembna?«

23. Uresničitev prvega minimalnega kriterija učinkovitosti – dogovor o nadaljevanju pogovora

Primer:

- P: »Tukaj bova zaključili. Hvala za pogovor, bilo mi je v čast, da si z mano delila svojo zgodbo ...« M: »Tudi jaz sem vesela, da sem ti lahko povedala, ker sem imela občutek, da me boš poslušala in me razumela. Tudi meni je bilo v veselje.« P: »Torej se tako dogovoriva – če boš kadarkoli potrebovala karkoli, sem tukaj.« M: »Hvala!« P: »Kako se počutiš sedaj?« M: »Dobro, čeprav polna vtisov.« P: »Tudi jaz. Se vidiva naslednjič, ko bova tudi preverili, kako si se spopadla s tem najinim današnjim ciljem, ki sva si ga postavili do prihodnjič?« M: »Seveda, z veseljem.«

24. Uresničitev drugega minimalnega kriterija učinkovitosti – »feedback« (povratna informacija) uporabnika o uresničenju minimalnega zelenega razpleta

Primer:

- P: »Praviš, da se nikamor nič ne premakne. Pa poglejva samo nekaj zadnjih dogodkov. V sredo si pred vsemi izpolnila korak, ki si si ga zadnjič zastavila. Pred vsemi si namreč povedala, da morajo imeti urejene folklorne kostume, je tako?« M: »Ja, je ..., pa saj so se spet norca delali.« P: »Kdo?« M: »Ves čas sem gledala Sebastjana, ko sem govorila in sta se, potem ko sem povedala, s Pavlom nekaj na tiho pogovarjala – zagotovo o meni – in se potem smejala.« P: »Kako pa veš, da sta se tebi smejala?« M: »Ne vem, mislim si, ker sta mene gledala.« P: »Torej ne moreš zagotovo vedeti, če sta se smejala tebi ali ne, če ne veš, kaj sta se pogovarjala, je tako?« M: »Ja.« P: »Si že kdaj karkoli povedala takole pred več ljudmi?« M: Em ..., no ..., saj..., ne, nisem. (smeh) Tole je bilo prvič.« P: »Kako si se počutila?« M: »Čakala sem, kaj bodo določeni ljudje rekli.« P: »Kateri določeni ljudje?« M: »No ..., saj veš.« P: »Kdo?« M: »Gledala sem, kaj bo Sebastjan rekel.« P: »Kaj pa če njega izvzameš in pogledaš sebe, kako si se počutila ti?« M: »Dobro ... (smeh) ... končno ... Vsi so me poslušali. Fajn sem se počutila.« P: »Kaj si pravkar povedala? Da si se dobro počutila! To je glavno! Nekaj si naredila zase!« M: »Sej to pa imaš prav. Res sem nekaj naredila sama in povedala drugim.«

5. RAZPRAVA OB ŠTUDIJI PRIMERA

Z Meto sva izvedli šest socialnodelovnih pogovorov, ki so bili bistvo moje empirične raziskave. Celotno diplomsko nalogo sem razdelila na tri poglavja, saj se je v procesu raziskave izkazalo, da je iz moje osrednje ideje diplomske teme »Ples in socialna vključenost uporabnice Metek« nastalo še nekaj več, kot pa sem v začetku načrtovala. Potrdilo se je to, da kljub temu, da imaš neko rdečo nit pogovora, ne smeš biti osredotočen samo na to in zanemariti vsega ostalega, kar ti uporabnik pove. Pustiti moraš uporabniku, da njegov tok misli teče in ga spremljati ter negovati z metodami in načeli socialnodelovnega pogovora.

Ne samo analiza raziskave – tudi moje poglobljanje v teorijo in nasveti mentorice kažejo na to, da ima Meta (pre)šibko osebnostno-vedenjsko lastnost asertivnosti. Priznati moram, da sem bila pred to nalogo slabo poučena, kaj to je asertivnost. Velikokrat sem slišala govoriti, da je na internetu veliko nalog, ki jih lahko uporabiš za delo z uporabniki, da izboljšaš njihovo asertivnost, vendar nisem natančno vedela, kaj je to. Sedaj vem in tudi vem, kaj bi bila naslednja naloga, ki bi jo opravili z Meto, da bi izboljšali kvaliteto njenega življenja. Ona je oseba, ki ne bo nikoli naglas povedala, kaj jo muči, nikoli ne bo rekla »Ne«, ko ji bo nekdo rekel, kaj naj naredi, ki redkokdaj pomisli, da je lahko kritika oziroma opozorilo tudi dobronamerno, redko pomisli na to, da že njena govorica telesa veliko izraža in vpliva na odzive drugih nanjo, malokdaj je zadovoljna sama s sabo, težko pristopi k novi družbi, malo naredi sama za vključitev v družbo itd. Veliko sva razglabljali o tem, in ker je to njena življenjska drža, ki jo krepijo izkušnje iz otroštva in mladosti, ne ve več, kaj bi naredila, da bi bilo drugače, da bi jo ljudje bolj sprejemali. V najinih pogovorih je ugotovila, da je njena težava v vedenju in da bo morala nekaj spremeniti, vendar je kaj hitro spet padla nazaj v stare vzorce. Razvili sva ugoden kontekst ter varno okolje za sodelovanje v delovnem odnosu. V njenem otroštvu in mladosti sta bila njena močna motivirajoča (kontrolna) parametra dedek in stric, ki sta ji dala potrebno toplino, zaupanje in spoštovanje. Sedaj pa sta njena energizirajoča dejavnika ples in folklorna skupina.

Z vztrajnostjo in z odločno začrtanim kratkoročnim ciljem (tako z moje kot z njene strani) ji je uspelo, da je naredila nekaj stvari, ki jih prej ni upala. Najprej se je sama dogovorila za

prevoz; za to sem največkrat poskrbela jaz. Še večji korak pa je naredila, ko je stopila pred celo skupino in vsem povedala, da morajo imeti urejene folklorne kostume za naslednji nastop. To niso bile kar tako izrečene besede; počakala je, da je nastala tišina, in to povedala tako, da so jo vsi slišali. Njena prejšnja navada je bila, da je misli zadržala zase ali pa jih je povedala na takšen način, da sta jo mogoče slišali dve osebi. Tokrat je bila zadovoljna in presenečena sama nad seboj, da je to zmogla. Pozitivna izkušnja, ki je velik vir moči za nadaljnje procese spreminjanja vedenjskih vzorcev in življenjskih stališč.

Večino njene socialne mreže predstavljamo prijatelji, ki si jih je pridobila v tej skupini, družine ali sorodnikov skorajda ni. Zato je ta skupina zanjo še toliko večjega pomena, saj ji lahko mi pomagamo pri izboljšanju asertivnosti. Zanimivo je tudi to, da je bilo opazno začudenje posameznih članov socialne mreže ob Metini izpostavitvi pred celo skupino. Tukaj se pokaže to, da vidijo začetne majhne spremembe le tisti, ki jo bolje poznajo. Upam pa si reči, da se še naprej kažejo te novosti, ki jih je dosegla. Več si upa reči pred drugimi in ne drži vseh misli le zase. Kar je najpomembneje, pa je to, da raste njena samozavest, saj je dejala, da se je v zadnjih dveh letih povzpela za 30 %; prej je živela le z enim odstotkom samozavesti.

Z najinimi socialnodelovnimi pogovori, je bil položen temelj za njeno nadaljnje delo, saj sva izvedli premajhno število pogovorov, da bi lahko prišlo do občutnejših sprememb na področju asertivnosti. Ocenjujem, da Meta potrebuje zelo veliko dela na sebi, treninga asertivnosti in pomagajočega, ki jo bo spremljal in ji pomagal ob stabilizaciji novih vzorcev vedenja. Bistvo njenega napredka pa je odločitev! Odločitev, da želi asertivnost pridobiti in jo uporabljati.

Pomembno odločitev za svoje življenje je sprejela, ko se je odločila, da se pridruži folklorni skupini. Po smrti dedka in strica, ki sta predstavljala v njenem življenju edini ter pomemben vir moči, je ostala »sama« v bednem vsakdanu. Potrebovala je sprostitev, družbo, dejavnost, ki ni samo vsakodnevna služba. Zelo rada ima ples, kar ni čudno, saj strokovnjaki pravijo, da je ples nekaj prvinskega. Človek potrebuje gibanje, saj če ni dejaven, je brez energije in depresiven.

Meta je ob prihodu v skupino naletela na težavo, saj se sama ni znala vključiti v skupino, prav tako pa niti ni dajala znakov, da bi se rada pridružila, kar lahko povežemo z njeno neasertivnostjo. Ne smemo pa pozabiti, da je telesna govorica prav tako sporočilna –

včasih še bolj kot besede. Na začetku tudi ni plesala na vajah, ampak samo opazovala. V tem času ni bilo opaziti, da bi kaj napredovala v socialni vključenosti. Počasi je začela sodelovati pri ogrevanjih in postopoma začela vaditi z nami. Edini, ki je želel plesati z njo, je bil Janez. Sama je povedala, da je bil on tisti, s katerim je najprej začela malo bolj komunicirati. On je bil njena dobra izkušnja, izjema in pokazatelj, da se z njo da plesati. Čeprav je velikokrat med njima tekla beseda o tem, kateri plesni korak sledi, ne morem obiti dejstva, da se je z njim na ta način začela pogovarjati tudi o drugih stvareh. Ples in posledično telesni stik sta bila v bistvu pomočnika pri vzpostavitvi pogovora. Tukaj je potem pripomogla še malo moja volja, saj sem jo poskušala čim bolj vključiti v družbo. Na nek način sem to s pomočjo drugih tudi dosegla.

S pomočjo plesa je začela razvijati socialne spretnosti, saj je potem začela plesati z vsemi plesalci v skupini. Preko dotika je navezovala stike, gradila na zaupanju, občutljivosti, se seznanjala s pravili plesa vsakega plesalca posebej, se učila slediti ter sodelovati ali sooblikovati ples dveh plesalcev. S pomočjo te folklorne skupine je doživela veliko osebnih uspehov, saj je plesala na pomembnih nastopih, koncertih, festivalih, prepotovala je del sveta itd. S tem je postala veliko bolj samozavestna, kar se tiče plesa.

Meta je dejala, da je – s tem ko je začela nastopati in potovati z nami – začutila večjo povezanost s skupino, počutila se je del skupine. Jaz bi temu dodala še, da so se ljudje malo bolj odprli in ji pustili bližje, ko je začela komunicirati z njimi. Takrat jim je dala še verbalne informacije in ne samo neverbalne (govorico telesa). To medosebno komuniciranje omogoča neposredno fizično bližino ter takojšnje povratne informacije, kar je pri Meti pomembno, saj lahko takoj preveriš, če so besede skladne z mimiko.

Ko doživi kakšno razočaranje, velikokrat rada reče, da bo zagotovo pustila folklorno skupino, da bo nehala plesati. Kljub temu, da je v času, odkar je pri tej skupini, to velikokrat omenila, tega še ni storila in tudi menim, da ne bo, ker preveč rada pleše in ker kljub kakšnim negativnim pripetljajem doživi z nami marsikaj lepega.

Vsekakor ni mogoče označiti kot pravilo, da bi ples bil vsem v pomoč pri vključitvi v socialno okolje, v Metinem primeru pa lahko rečem, da je bil. Užitek ob plesu je bil povod – energizirajoči vir, da se je sploh priključila folklorni skupini, ples kot fizični stik pa temelj za komunikacijo s soplesalcem. Vesela sem, da je napredovala glede vključevanja v družbo in da je bolj sprejeta v naši skupini.

Z Meto se pozna dva leti in pol in v tem času je naredila ogromen napredek tako pri komunikaciji s člani skupine kot tudi na plesnem področju. Nekaj časa sva bili zelo dobri prijateljici in sva reševali njene ter moje težave. Takrat sem marsikaj zvedela o njenem življenju. To je bil tudi razlog, da sem izbrala prav njo za mojo raziskavo. Vendar se je sedaj zgodilo še nekaj. S pomočjo strukturiranega socialnodelovnega pogovora so se odprla še takšna področja njenega življenja, ki jih je držala le zase in ni o njih še nikomur govorila. Presenečena sem bila nad tem, kakšno »moč« imajo metode in načela socialnodelovnega pogovora. Pred temi pogovori sem bila prepričana, da vem veliko o Meti, sedaj pa lahko rečem, da moje domneve niso povsem držale. Upam si trditi, da so prijateljski odnos in prijateljski pogovori samo trden in bogat temelj za gradnjo socialnodelovnega pogovora. Ali bolje – postmoderno rečeno – so zelo dober in temeljit način uglaševanja z uporabnikom. Kar je nujno pomembno za učinkovit proces pomoči, lahko dobiš s predhodnim prijateljskim odnosom, vse ostalo, kar se tiče v rešitev usmerjenih pogovorov, pa lahko dosežeš samo z uporabo metod in načel, ki jih zagovarja stroka socialnega dela.

Teh metod in načel je zelo veliko. Največkrat sem uporabljala povzemanje ali parafraziranje, kjer gre za preverjanje epistemoloških predpostavk tako uporabnika kot tudi socialnega delavca. Vsak ima svoj pogled na svet, zato je pomembno preveriti, ali si uporabnika prav razumel ali ne. Ker gre za interpersonalno ali medosebno komuniciranje, dobimo od sogovornika takojšnjo povratno informacijo. Druga plat, ki je prav tako pomembna pri povzemanju, pa je ta, da ko socialni delavec s svojimi besedami ponovi uporabnikove besede, jih le-ta sliši z druge perspektive, iz drugih ust.

Drugo, največkrat uporabljeno sredstvo je bilo Kemplerjevo navodilo za ravnanje. S to metodo je potrebno velikokrat voditi uporabnika nazaj na tire sedanjosti, da se ne izgubi v besedah preteklosti, na katero nima vpliva. Zelo rado se zgodi, da se začnejo stvari opisovati površno, na splošno, zato je pomembno konkretizirati. S konkretnimi odgovori se pride do napredka; na ta način oba (tako socialni delavec kot uporabnik) natanko vesta, pri čem sta. Tudi Meta je veliko raje opisovala bolj ohlapno, na splošno, zato sem jo morala velikokrat spomniti, naj pove bolj konkretno. Potem je tudi sama jasneje videla svojo situacijo.

Glavno strategijo za sprožanje sprememb drugega reda imenujemo preokvirjanje. Tretje največkrat uporabljeno je bilo Shazerjevo preokvirjajoče vprašanje izjeme. Meta se je spomnila veliko stvari, ko je šlo kaj narobe, ko je bila razočarana, ko se ji je zdelo, da je

ljudje ne marajo, ko je bila negotova. S tem vprašanjem pa sem jo potem lahko preusmerila v spominjanje in podoživljanje dogodkov, ko se je zgodila kakšna izjema in je to bil zanjo vesel dogodek, ko je bila v središču pozornosti ali ko ji je kdo namenil kakšno besedo. Zmeraj – pa naj je videti vse še tako zelo črno – se najde majhna svetla točka. Ta svetla točka lahko postane vir moči, ki bo kasneje velika luč na življenjski poti.

Kot sem že omenila, lahko pozitivna izjema postane vir moči. Viri moči so za uporabnike, ki se ponavadi spopadajo s težkimi preizkušnjami, rešilna bilka, ki se je lahko oprimejo. Ne samo da je dobro, ampak je nujno iskati vire moči in jih tudi ubesediti. Četudi se zdi, da jih ni, se jih z malo truda, vztrajnosti in pripravljenosti da videti in zagotovo se najdejo. Vprašanje, usmerjeno v vire moči, je bila četrta najpogostejše uporabljena metoda. Potem sem uporabila še »več o tem« vprašanje, svoje (svetovalkine) hipoteze, pohvalo, ki energizira, dogovarjanje minimalnih korakov itd.

Postmoderna je vpeljala veliko učinkovitih novosti, ki bi se jih strokovnjaki na področju svetovanja morali posluževati oz. bi to morala biti njihova strokovna drža in način dela.

6. SKLEPNE UGOTOVITVE

- Osebnostno-vedenjska lastnost, imenovana asertivnost, je bila pri uporabnici Meti nekoliko drugačna pred, med in po socialnodelovnih pogovorih. To so še posebej opazili tisti, ki Meto bolje poznajo.
- Uporabnica je naredila pomembne majhne korake, ko se je sama dogovorila za prevoz, ko se je izpostavila pred skupino in izpostavila svoje mnenje, ko je spoznala, da se je njena samozavest v zadnjih dveh letih dvignila na 30 %.
- Meta potrebuje treninge asertivnosti, saj bo le na takšen način prišla do večje kvalitete v življenju. Ob teh procesih pa nujno potrebuje pomagajočega, ki jo bo spremljal pri »sidranju« novih vzorcev vedenja.
- Večino njene socialne mreže sestavljamo člani folklorne skupine. Socialna mreža predstavlja zanjo velik vir moči, zato jo mora skrbno negovati.
- Bistveno je Metino spoznanje, da potrebuje spremembe in da je zanje pripravljena nekaj narediti.
- Metina odločitev, da se priključi folklorni skupini, je bila zanjo zelo pomembna, saj je po smrti dedka in strica, ki sta ji predstavljala velik vir moči, ostala sama v bednem vsakdanu.
- Zaradi neasertivnosti se Meta ni znala vključiti v družbo. Komunikacija ni njena uspešna veščina.
- Ples je bil v njenem primeru dejavnik, preko katerega je začela komunicirati s svojim soplesalcem; najprej o plesnih korakih, ki sledijo, kasneje še o čem drugem.
- Telesni stik, dotik pri plesu je tisti, ki te ne pusti nemega. Tukaj steče tako neverbalna komunikacija kot tudi verbalna.
- Neverbalna komunikacija – govorica telesa – povzroča Meti veliko problemov.
- Ples pomeni zanjo sprostitev – nekaj, kar rada dela. Z veliko vaje je na tem področju napredovala.
- Sedaj skoraj brez težav sodeluje na vseh nastopih in na vseh vajah. Glede obiskanosti vaj in zavzetosti za folkloro bi lahko bila marsikomu za vzor.
- Prijateljici sva že dve leti in lahko rečem, da prijateljski pogovor še zdaleč ni enak – niti ni podoben strukturiranemu socialnodelovnemu pogovoru. Je pa zelo dober temelj zanj, saj sva se kot svetovalka in uporabnica brez težav uglasili.

- Tudi Meta je spoznala, da tak pogovor ni isto kot prijateljski pogovor, saj je dejala, da so s pomočjo strukturiranega pogovora, ki vsebuje razne metode in načela, določene stvari bolj razvidne.
- Vsi pomagajoči profili bi morali biti vešč v metodah in načelih sodobnega socialnodelovnega pogovora.
- Najbolj pogoste metode in načela v mojem socialnodelovnem pogovoru z Meto so bile: povzemanje ali parafraziranje, »osebno, konkretno, tukaj in zdaj«, vprašanje izjeme, na vire moči usmerjeno vprašanje ...

7. PREDLOGI

Ta raziskava mi je odprla še en pogled na Meto in na osebe, ki imajo podobne izkušnje v življenju kot ona. Popolnoma nič ne moremo narediti, da bi spremenili svojo preteklost (razen svojega pogleda nanjo), lahko pa se odločimo za drugačno, boljšo prihodnost. Vsi lahko naredimo nekaj za boljši jutri, zato predlagam naslednje.

- *Veščine asertivnosti bi morali bolj učinkovito razvijati že v osnovni šoli. Za to so zelo primerni šolski svetovalni delavci.*

Če pogledam na svoja osnovnošolska leta, lahko rečem, da komaj vem, katera ženska je bila svetovalka na naši šoli, kaj šele da bi si jo zapomnila po tem, da je z nami kaj delala. Malo drugače je bilo v gimnazijskih letih, ko smo imeli »zlato« socialno delavko, ki pa je na našo žalost kmalu odšla na porodniško. Potem smo dobili socialnega delavca, za katerega je moj sošolec dejal, da so še v kantini bolj zgovorni, kot je on. Takšni socialni delavci ne opravljajo svojega dela, kaj šele da bi naredili nekaj za otrokovo asertivnost. Svetovalnim delavcem bi morali dati svoj prostor v času pouka, da bi lahko delali z otroki na njihovih osebnostno-vedenjskih lastnostih, da bi z njimi soustvarjali. Pomembno je, da se že od malega učimo učinkovite komunikacije, dela na samozavesti ter na občutku za sočloveka.

- *Treninge asertivnosti bi morali bolj promovirati, prav tako bi bilo potrebno ljudem približati besedo asertivnost, ker je velika večina ne pozna.*

Veliko ljudi, s katerimi sem se pogovarjala, še ni slišalo za asertivnost, zato menim, da bi bilo dobro, da bi to besedo in njen pomen približali ljudem. Česar ne poznamo, nam je tuje; tega nas je strah, če nam je stvar znana, pa se lažje odločimo zanjo. Vedno bolj ugotavljam, da bi v današnjem »norem« času marsikomu prav prišel trening asertivnosti, saj je učinkovita komunikacija s sočlovekom za koga velikokrat nemogoča.

- *V čakalnicah in ordinacijah psihiatrov bi morali biti letaki, ki bi oglaševali razne aktivnosti, npr. plesni tečaj, aerobika, tečaj kvačkanja, tečaj računalništva itd.*

Meta hodi k psihiatru od smrti njene mačehe. Kolikor sem lahko opazila, so tablete večina tega, kar dobi od tega strokovnjaka, ker se nima časa pogovarjati z njo. Po smrti dedka in strica se je pridružila folklorni skupini, ker si je želela sprostitve – še nekaj zraven

vsakdanje službe. Kot sva ugotovili, je pri tej skupini marsikaj doživela, kar je najpomembnejše, pa je to, kar je sama rekla – da se ji je v teh dveh letih, odkar je pri plesni skupini, dvignila samozavest na 30 % (prej je skoraj trideset let živela z 1 %). To se mi zdi velik pokazatelj tega, da je v skupini veliko pridobila zase. Zato sem mnenja, da bi lahko ljudem, ki boleajo za psihičnimi boleznimi, ponudili letake z raznimi aktivnostmi, ki se odvijajo v njihovi okolici. Mogoče bi se kdo od njih udeležil česa takega in doživel popestritev v svojem življenju, kot jo je Meta.

- *Vsi diplomanti socialnega dela bi morali biti veščci metod in načel socialnodelovnega pogovora in strategij, ki jih je prinesla kibernetika drugega reda.*

Poudarjam, da sem zelo vesela in ponosna, da sem obiskovala študijsko smer kibernetika psihosocialne pomoči, saj sem se seznanila s potrebnim orodjem za delo uspešne socialne delavke. To so metode in načela socialnodelovnega pogovora. Nekaj teh sem spoznala v drugem letniku pri predmetu socialno delo z družino, njihovo uporabo in poglobitev pa zagotovo na izbirnem področju. Kibernetika drugega reda da človeku poseben pogled na svet, ki postavlja stroko socialnega dela na višji, kvalitetnejši nivo. Zato sem vesela, da je sedaj v bolonjskem načrtu študija predmet Epistemologija socialnega dela na programu za vse študente.

8. LITERATURA IN VIRI

8.1 Literatura

1. Brečko, D. (1998). *Kako se odrasli spreminjamo? : Socialna komunikacija in osebni razvoj*. Radovljica: Didakta.
2. Čačinovič Vogrinčič, G. (2007). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
3. Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2005). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebne stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
4. Čačinovič Vogrinčič, G., Milošević Arnold, V., Postrak, M., Stefanoski, P., Urek, M. (2008). *Zapisovati socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
5. Čačinovič Vogrinčič, G., Šugman Bohinc, L. (2000). *Učinkovitost (uspešnost) razgovora v socialnem delu z družino*. Socialno delo 39, 3: 175–190.
6. Dragoš, S., Leskošek, V. (2003). *Družbena neenakost in socialni kapital*. Ljubljana: Mirovni inštitut.
7. Dragoš, S., Leskošek, V., Petrovič Erlah, P., Škerjanc, J., Urh, Š., Žnidarec Demšar, S. (2005). *Krepitev moči*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
8. Dvornik, E. (2005). *Izkustvena družinska terapija in socialno delo. Sodobni tokovi v psihoterapiji: od patogeneze k salutogenezi. Četrty študijski dnevi Slovenske krone zveze za psihoterapijo. Rogla: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo, 3. in 4. junij 2005, Rogla, Slovenija*. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo, 2005, 204–210.
9. Flaker, V. (2003). *Oris metod socialnega dela: uvod v katalog nalog centrov za socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Skupnost centrov za socialno delo Slovenije.

10. Grubešič, S. (2006). *Uporaba in pomen metode ustvarjalnega giba in plesa v gibno-plesni terapiji*. V: Caf, B., Slunjski, M. (ur.). *Umetnostna terapija – kakšna terapija? Prvo strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije. Zbornik prispevkov*. Maribor: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov, 2006, 55-59.
11. Kobal, L., Možina, M. (2002). *Sistemska k rešitvam in virom usmerjeno svetovanje. Zbornik abstraktov, 1. kongres socialnega dela Slovenije. Portorož, 17.–19. oktober 2002*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo Univerze v Ljubljani.
12. Mc Bride, P. (1998). *The assertive social worker*. Aldershot, Hants: Arena.
13. Mesec, B. (2006). *Očarani z močjo*. Socialno delo 45, 3/5: 235–247.
14. Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu I – študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo Univerze v Ljubljani.
15. Mesec, B. (1997). *Metodologija raziskovanja v socialnem delu II – študijsko gradivo za interno uporabo*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo Univerze v Ljubljani.
16. Mešl, N., (2008). *Razvijanje in uporaba znanja v socialnem delu z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
17. Možina, M. (2003). *Kako plesati življenje in kako živeti ples: predstavitev plesa za razvijanje identitete. Zbornik prispevkov – Kompetentni psihoterapevt. Tretji študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo. Rogla: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo, 6. in 7. junij 2003, Rogla, Slovenije*. Maribor: Slovenska krovna zveza za psihoterapijo, 2003, 125–133.
18. Pease, A. (1996). *Govorica telesa*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
19. Pečjak, V. (1987). *Misliti, delati, živeti ustvarjalno*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.

20. Ramovš, M. (1980). *Plesat me pelji: plesno izročilo na Slovenskem*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
21. Rutten-Saris, M. (1992). *Porajajoči se jezik telesa*. Assen: Van Gorcum.
22. Smith, M. J. (1975). *When I say no, I feel guilty*. New York: Bantam Books.
23. Šugman Bohinc, L. (2008). *Epistemologija socialnega dela 1, izbirno področje Kibernetika psihosocialne pomoči 1, prosojnice – gradivo za rabo študentov*. Ljubljana.
24. Šugman Bohinc, L. (2008). *Epistemologija socialnega dela 2, študijska smer Kibernetika psihosocialne pomoči, študijsko gradivo – prosojnice*. Ljubljana.
25. Šugman Bohinc, L. (2009). *Skupinsko delo in kibernetika drugega (tretjega?) reda 2 – študijsko gradivo-slajdi*. Ljubljana.
26. Šugman Bohinc, L., Rapoša Tanjšek, P., Škerjanc, J. (2007). *Življenjski svet uporabnika: raziskovanje, ocenjevanje in načrtovanje uporabe virov za doseganje zelenih razpletov*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
27. Ule, M. (2005). *Psihologija komuniciranja*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.
28. Urek, M. (2005). *Zgodbe na delu: pripovedovanje, zapisovanje in poročanje v socialnem delu*. Ljubljana: Založba /*cf.
29. Vogelnik, M. (1994). *Ustvarjalni gib: plesno-gledališki priročnik*. Ljubljana: Zveza kulturnih organizacij Slovenije.
30. Vogelnik, M. (2009). *Ples skozi čas in balet skozi svet*. Ljubljana: JSKD – Javni sklad Republike Slovenije za kulturne dejavnosti.
31. Vujanovič, I. (2006). *Gibalno plesna terapija kot oblika pomoči »mladim z manj priložnostmi«*. V: Caf, B., Slunjski, M. (ur.). *Umetnostna terapija – kakšna*

terapija? Prvo strokovno srečanje umetnostnih terapevtov Slovenije. Zbornik prispevkov. Maribor: Slovensko združenje umetnostnih terapevtov, 2006, 47-54.

32. Zaviršek, D., Škerjanc, J. (1998). *Raziskovalna naloga: analiza položaja izključenih družbenih skupin v Sloveniji in predlogi za zmanjšanje njihove izključenosti v sistemu socialnega varstva.* Ljubljana: Inštitut za socialno varstvo.
33. Zaviršek, D., Zorn, J., Videmšek, P. (2002). *Inovativne metode v socialnem delu: opolnomočenje ljudi, ki potrebujejo podporo za samostojno življenje.* Ljubljana: Študentska založba.
34. ŽKUD Tine Rožanc (2009). *Dotik t-rajanja.* Programski list. Ljubljana.
35. Žnidarec, S., Erlah, P. (1998). *Trening asertivnosti.* Socialno delo 37, 3/5: 295–306.
36. Žnidarec Demšar, S., Petrovič Erlah, P. (2004). *Asertivnost; zakaj jo potrebujemo in kako si jo pridobimo.* Nazarje: Argos.

8.2 Internetni viri

- Internet 1 (2010): Parafraziranje. Dostopno na <http://www.delavska-participacija.com/clanki/ID020815.doc> (20. 8. 2010).
- Internet 2 (2010): Študija primera. Dostopno na http://www.fsd.uni-lj.si/ediplome/pdfs/miklavvec_martina_N4918.pdf (2. 9. 2010)
- Internet 3 (2010): Socialna vključenost. Dostopno na http://www.cpi.si/files/cpi/userfiles/TrajnostniRazvoj/08_Socialna_vkljucenost.pdf (13.10.2010)
- Internet 4 (2010): Socialna vključenost in izključenost. Dostopno na <http://www.varuh-rs.si/publikacije-gradiva-izjave/govori-referati-in-clanki/novice/detajl/revscina-in-socialna-izkljucenost-ozroma-vkljucenost/?cHash=37cf5a26af> (13.10.2010)

9. POVZETEK

Moja diplomska naloga predstavlja študijo primera, in sicer prijateljice Mete, za namen raziskave uporabnice. V procesu najinih socialnodelovnih pogovorov sem težko ostala samo pri temi, ki sem si jo v začetku zastavila (ples v povezavi s socialno vključenostjo). Zato sem raziskala še Metino asertivnost in metode ter načela, ki sem jih pri najinih pogovorih uporabljala.

Prvi del diplomske naloge predstavlja teoretično ozadje vseh treh sklopov: asertivnosti, plesa in socialne vključenosti ter metod in načel, ki sem jih uporabila v socialnodelovnih pogovorih.

V začetku pregleda literature sem predstavila izvor besede asertivnost, njeno definicijo ter pozitivne učinke, ki jih ta lastnost prinaša. V tem sklopu je zelo pomembna predstavitev treninga asertivnosti, saj si na ta način neasertivne osebe, ki jim primanjkuje moči, lahko izboljšajo kvaliteto življenja. Naprej me je pot vodila k plesu in njegovi povezavi z vključevanjem v družbeno okolje. Tukaj navajam glavne značilnosti, ki jih prinašajo ples, gib in dotik, ter predstavim skupinski duh, ki je sploh v sedanjem času postal velika vrednota. Zadnji, najobširnejši del teoretskega ozadja je namenjen metodam in načelom socialnodelovnega pogovora. Na to »orodje«, ki nam je bilo v času študija posredovano, moramo biti socialni delavci še posebej ponosni in ga s pridom uporabljati v praksi.

Z raziskavo sem želela raziskati ter proučiti nekatere vidike Metinega življenja in ugotoviti, kakšna je bila njena asertivnost pred, med in po socialnodelovnih pogovorih. Njeni majhni premiki in doseženi minimalni zastavljeni cilji kažejo na to, da se je njeno stanje začelo premikati v smeri pozitivnih sprememb. Ona ima zelo zakoreninjene vzorce vedenja in vsak najmanjši napredek je zanjo že velik uspeh.

Naslednja stopnja je bilo raziskovalno vprašanje o plesu in njegovemu pomenu pri Metinem vključevanju v socialno okolje. Po njenih besedah je najprej in največ stika navezala s soplesalcem, ki je bil edini pripravljen plesati z njo. Najprej je med njima tekla beseda o plesnih korakih, ki sledijo, nato pa tudi o drugih stvareh. Kasneje sem jo še sama poskušala čim bolj vključevati v družbo in danes je glede njene vključenosti v družbeno okolje 95-odstotna razlika od prvih mesecev njenega prihoda k naši skupini.

Metode in načela, ki sem jih uporabljala pri socialnodelovnem pogovoru, pa so zadnji sklop mojega raziskovanja. Prišla sem do spoznanja, da so nenadomestljivi za učinkovit strokovni pogovor. Največkrat sem uporabila povzemanje, usmerjenost v »konkretno, tukaj in zdaj«, vprašanje izjeme ter v vire moči usmerjeno vprašanje.

To je raziskovalna naloga, ki je prinesla veliko novega tako zame kot za mojo uporabnico.