

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

ODKRIVANJE IN SPODBUJANJE
»SAMO-PO-MOČI«

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Mojca Kosmina in Maristela Golob

Ljubljana, 2012

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Mojca Kosmina in Maristela Golob

Naslov naloge: Odkrivanje in spodbujanje »samo-po-moči«

Kraj: Koper, Mengeš

Leto: 2011, 2012

Št. strani: 161

Št. slik: 8

Št. grafov: 5

Št. tabel: 2

Št. prilog: 8

Št. virov: 59

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji: postmoderna v doktrini socialnega dela, ustvarjalna udeležенost, osebna moč.

Izvleček

Diplomska naloga temelji na dveh predpostavkah, ki ju raziskujeva. Predpostavlja, da ima vsak človek znanje oziroma modrost, s pomočjo katere soustvarja osebno resničnost. Predpostavlja tudi, da lahko človek z odkrivanjem in aktivno uporabo tega znanja dviguje kvaliteto svojega življenja. Ta proces sva metaforično poimenovali samo-po-moč, saj meniva, da se tudi vzgib za odkrivanje in izražanje notranje modrosti nahaja v človeku samem. Kontekstu socialnega dela, ki s pomočjo socialnodelovnega delovnega odnosa udeležенim v njem omogoča odkrivanje in spodbujanje samo-po-moči, sva dodali še nekaj teorij in pristopov, s katerimi ta proces utemeljujeva. Z vprašanji, ki se nanašajo hkrati na želeno »notranja« stanja in želene »zunanje« izide, sva s pomočjo sedmih intervjujev v raziskovalni nalogi pridobili opise edinstvenih znanj intervjuvanih oseb v situacijah uspeha in zadovoljstva. Namen diplomske naloge je prispevati k večji razvidnosti možnih načinov soustvarjanja novih, bolj zadovoljujočih osebnih resničnosti oziroma zgodb. Namen naloge je tudi prispevati k večji razvidnosti načinov odkrivanja notranje modrosti in oblik njenega izražanja.

Title: Discovery and stimulation of »self-help«

The number of pages: 161

The number of images: 8

The number of graphical representations: 5

The number of tables: 2

The number of annexes: 8

The number of sources: 59

Descriptors: postmodern in the doctrine of social work, creative participation, personal power,

Abstract

The thesis is based on two presumptions which we are researching. We consider that every individual has knowledge or wisdom that helps him co-create personal reality. We also consider that individual can raise quality of his life through exploration and active use of that knowledge. We metaphorically named that process self-help. We think that every individual has his own impulse for identifying and manifesting inner wisdom.

In addition to the context of social work, which helps its participants by using social work working relationship, to explore and stimulate self-help, some more theories and approaches that help us based on this process.

We have conducted seven interviews in our research work. Interviews have questions relating to the desired "inner" state and desirous "external" outcome. We tried to get description of unique knowledge of the interviewees regarding their situation of success and content.

The purpose of our thesis is to contribute to a major transparency about possible ways of co-creating a new, more satisfactory personal story.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

ODKRIVANJE IN SPODBUJANJE
»SAMO-PO-MOČI«

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Mojca Kosmina in Maristela Golob

Ljubljana, 2012

»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 oviranosti in nesreč.

Formula je preprosta: mobiliziraj moč (talente, znanja, sposobnosti, vire) klientov s ciljem, da podpreš njihova prizadevanja, da dosežejo svoje cilje in vizije, in stranke bodo imele boljšo kvaliteto življenja, tako, ki bo v skladu z njihovimi koncepti kvalitete. Čeprav je koncept enostaven, mu sledi trdo delo.«

Dennis Saleebey

KAZALO

PREDGOVOR	6
1. TEORETIČNI UVOD	8
1.1. Socialno delo in razvijanje »samo-po-moči«	8
1.1.1. Definicije socialnega dela in profesionalne vloge socialnih delavcev	8
1.1.2. Cilji socialnega dela v Sloveniji	9
1.1.3. Socialno delo v okviru sodobne znanosti	9
1.1.4. Epistemologija socialnega dela	12
1.1.5. Delovni odnos v socialnem delu	22
1.1.6. Sistemsko socialno delo	31
1.1.6.1. Prispevek sistemskega pristopa	31
1.1.6.2. Sistemski nauk o socialnem delu	32
1.1.7. V rešitev usmerjena kratka družinska terapija	36
1.1.8. Vzporednice med teorijo socialnega dela in temo najine diplomske naloge	40
1.1.9. Shematski pojmovni prikaz poglavja 1.1. »Postmoderna v doktrini socialnega dela«	43
1.2. Znanstvena razlaga spreminjanja stanja zavesti in stanja možganov	44
1.2.1. Vzporednice teme najine diplomske naloge z znanstveno razlago spreminjanja stanja zavesti	47
1.3. Teorija Anthonyja Robbinsa	49
1.3.1. Vzporednice teme najine diplomske naloge s teorijo Anthonyja Robbinsa	53
1.4. Teorija Maxwella Maltza	55
1.4.1. Vzporednice teme najine diplomske naloge s teorijo Maxwell Maltza	61
1.5. Teorija Stephena Gilligana in Roberta Diltsa	63
1.5.1. Vzporednice teme najine diplomske naloge s teorijo Stephena Gilligana in Roberta Diltsa	67
2. PROBLEM	77
2.1. Formuliranje problema	79
3. METODOLOGIJA	80
3.1. Vrsta raziskave	80
3.2. Merski instrumenti in viri podatkov	80
3.3. Populacija in vzorec	81

3.4. Zbiranje podatkov	82
3.5. Obdelava in analiza podatkov	82
3.5.1. Urejanje gradiva	83
3.5.2. Določitev enot kodiranja	83
3.5.3. Odprto kodiranje	83
4. REZULTATI IN RAZPRAVA	86
4.1. Oblikovanje začasnega teoretičnega okvirja za interpretacijo rezultatov po vzorcu raziskovalne naloge.....	103
4.2. Razprava glede opisov s pomočjo metafor	105
4.3. Razprava glede metodologije.....	110
5. SKLEPI	111
6. PREDLOGI.....	114
7. LITERATURA	117
8. PRILOGE	121
8.1. PRILOGA 1: Vprašalnik za intervjuje.....	121
8.2. PRILOGA 2: Tabela združevanja sorodnih pojmov po sklopih in kategorijah	124
8.2.1. Rezultati najine raziskave A.....	124
8.2.2. Rezultati najine raziskave B.....	132
8.3. PRILOGA 3: Kategoriji	137
8.4. PRILOGA 4: Kode.....	140
8.5. PRILOGA 5: Rezultati delavnic	145
8.6. PRILOGA 6: Prosojnice za delavnico	149
8.7. PRILOGA : Rezultati raziskave v tabelah in grafih	151
8.8. Navodila za izvajanje namena po knjigi Znanost namena avtorice Lynne McTAGGART	156
9. POVZETEK.....	158

SEZNAM SLIK, TABEL IN GRAFOV

Slika 1.1: Shematski pojmovni prikaz poglavja 1.1.	43
Slika 1.2: Shematski prikaz razdelka 1.2.	72
Slika 1.3: Shematski prikaz razdelka 1.3.	73
Slika 1.4: Shematski prikaz razdelka 1.4.	74
Slika 1.5: Shematski prikaz razdelka 1.4.	75

Slika 1.6: Shematski prikaz razdelka 1.5.	76
Slika 8.2: Prosojnice za delavnico (2/2)	150

Tabela 1: Mnenja, prepričanja, ravnanja in občutki glede osebnega zadovoljstva in osebnih uspehov ter opisi s pomočjo metafor **Napaka! Zaznamek ni definiran.**

Tabela 2: Temeljna formula uspeha ter opisi s pomočjo lestvice in metafor ...**Napaka! Zaznamek ni definiran.**

Graf 1: Spretnost krmiljenja	153
Graf 2: Ocena zadovoljstva glede svoje življenjske poti	154
Graf 3: Ocena trenutne življenjske situacije	154
Graf 4: Ocena občutka glede možnosti izbire v svojem življenju	155
Graf 5: Ocena prepričanja »vem, kaj hočem«	155

PREDGOVOR

Diplomska naloga je delo dveh avtoric z različnimi življenjskimi izkušnjami in podobno radovednostjo, ki sva jo natančneje opredelili prav s pomočjo nastale naloge. Obe sva prepričani, da smisel življenja ni trpljenje in da lahko živiva tako, da občutiva radost bivanja prav vsak dan. Ker vedno ni bilo tako, sva iskali načine, kako bi občasna stanja nemoči pri sebi spremenili. Iskali sva vsaka na svoji poti in na svoj način. Kasneje, ko sva se spoznali na Fakulteti za socialno delo, sva začeli iskati tudi skupaj. V učnem gradivu sva odkrivali nove namige, odgovore in porajala so se spet nova vprašanja. Po večkratnih dolгих razgovorih sva sklenili, da združiva moči in znanja, dodava raziskovalno nalogo na isto temo in vse skupaj združiva v diplomsko nalogo. Diplomska naloga s temo, ki je dokaj inovativna, je za obe uporaben pripomoček in prispevek k vedenju o kvaliteti življenja, saj naju opominja na možnosti soustvarjanja vedno nove, bolj zadovoljujoče osebne resničnosti. Prav tako sva se ob nastajanju naloge naučili povsem novega odzivanja, takega, ob katerem se počutiva ustvarjalnejši, močnejši in hkrati svobodnejši.

Za naju je diplomska naloga povzetek tistih znanj, ki sva jih iz lastnih potreb iskali na različnih mestih in ob različnih priložnostih. Je kot preglednica orodij, ki botrujejo najinim dobrim praksam, in je praktičen zemljevid, po katerem bova tudi v bodoče posegali.

Diplomska naloga temelji na dveh idejah oziroma predpostavkah. Prva je ta, da vsak posameznik soustvarja svojo resničnost v svetu, v katerega je rojen in v katerem biva. Druga je, da so spretnosti za uspešno soustvarjanje pravzaprav potenciali človeka samega, ki jih skozi svoje življenjske izkušnje odkriva in bolj ali manj uporablja.

V nalogi so prikazani načini ravnanja oziroma odzivanja človeka in opisane notranje dinamike v povezavi z odkrivanjem in spodbujanjem samo-po-moči. Zavedava se, da opisi, ki sva jih pridobili z intervjuji, zadoščajo najinemu razumevanju v trenutku, ko

sva jih pridobivali. Šele kasneje se je pokazalo, da bi lahko z dodatnimi poizvedovanji pridobili še jasnejše in točnejše opise.

Med pisanjem diplomske naloge je za naju postal vedno bolj razviden trenutek »zdaj«, ki se običajno izmika zaznavi. Slepa pega, bi verjetno dodala najina mentorica.

Ko sva ga želeli opisati, se nama je porajalo bolj jasno zavedanje enosti med ustvarjalcem in ustvarjenim, med opazovalcem in mislecem ter med mislecem in mislimi. Sami pri sebi sva v vsakem trenutku zdaj vedno bolj pozorni na dinamiko med:

- točko pozornosti »Bodi mirna in vedi ...« in
- točko identifikacije »Jaz sem tista, ki izbira fokus misli, ... zdaj«.

Torej: »Ostajaj mirna in vedi, jaz sem soustvarjalka svoje zgodbe.«

Ob tem sva zaznali tudi prostor za novo, ki starega ne zanika. Prostor, kjer je možno upravljati svoje notranje početje in omogoči spoznavanje in uporabljanje lastnih talentov in potencialov, omogoča mojstrstvo pri soustvarjanju nas samih in naših resničnosti.

1. TEORETIČNI UVOD

1.1. SOCIALNO DELO IN RAZVIJANJE »SAMO-PO-MOČI«

1.1.1. Definicije socialnega dela in profesionalne vloge socialnih delavcev

»Socialno delo je umetnost, veda in stroka za pomoč ljudem pri reševanju osebnih, skupinskih, zlasti pa družinskih in skupnostnih problemov in za ohranjanje zadovoljivih osebnih, skupinskih in skupnostnih odnosov s pomočjo prakse socialnega dela. Sem sodijo metode dela s posameznim primerom, s skupino in s skupnostjo, upravljanje v socialnem delu in raziskovanje« (Skidmore 1991: 8), ki so poleg supervizije temeljne metode socialnega dela.

»Socialno delo je nedvomno izrazito praktična dejavnost, v kateri so osebne kvalitete delavca skoraj tako pomembne kot njegovo znanje, in je to, kako se vede in komunicira, prav tako pomembno kakor to, kaj naredi ...« (Jordan 1990: 1).

Zaradi vse večje kompleksnosti, spremenljivosti in nepredvidljivosti življenjskih razmer postajajo v socialnem delu poleg neposredne pomoči vse pomembnejša tudi takšna znanja in spretnosti:

- s katerimi razvijamo samopomoč in omogočamo ljudem uporabiti njihove lastne sposobnosti za reševanje problemov;
- s katerimi izboljšujemo dostopnost uporabnikov do obstoječih ali novih virov pomoči;
- s katerimi vplivamo na zakonsko regulacijo socialnih pravic in na prilagajanje ter razvoj socialne politike (Prvi člen Uvodne določbe Kodeksa etike socialnih delavk in delavcev Slovenije 2008).

1.1.2. Cilji socialnega dela v Sloveniji

Cilji socialnega dela po Milošević Arnold in Poštrak (2003: 98) so naslednji:

- sodelovanje pri oblikovanju programov socialnega varstva, socialne varnosti in socialne politike,
- prizadevanje za spoštovanje človekovih pravic in dosledno upoštevanje vseh vrst diskriminacije,
- spodbujanje in razvijanje samopomoči¹,
- razvijanje prostovoljnega dela kot komplementarnega elementa profesionalnemu socialnemu delu,
- zagotavljanje kvalitetnih storitev vsem uporabnikom.

1.1.3. Socialno delo v okviru sodobne znanosti

Malcolm Payne (2001: 1) se sprašuje, ali »je socialno delo ena entiteta, ista stvar v vseh družbah«.

V družboslovju sta se v 20. stoletju vzpostavila dva pogleda na preučevanje človeka in družbene ter kulturne vsebine. Prvemu bi lahko rekli pozitivistično, objektivistično ali modernistično, drugemu pa konstruktivistično, interpretativno ali, če sledimo Paynu (2001: 21–22), postmodernistično.

V drugi polovici dvajsetega stoletja se je v okviru družboslovja in humanističnih ved vzpostavilo in vse bolj uveljavilo drugo, postmodernistično ali konstruktivistično

¹ »Samopomoč je poskus udeležencev, da z lastno udeležbo solidarno zgradijo mrežo socialnih podpor, preizkusijo nove oblike reševanja življenjskih problemov in si spet pridobijo vire lastnega odločanja in oblikovanja moči (Herriger, 2002). Ramovš (2003, str. 379) pa jo opredeljuje kot 'socialni vzgib v človeku, da skuša sam opraviti s svojimi stiskami ali okrepiti svojo socialno klenost za kljubovanje težavam ter da pomaga 'svojim' v okviru družine ali druge skupine in skupnosti, ker njihovo težavo doživlja kot lastno stisko'« (Klemenčič, Rozman, 2001: 7).

Samuel Smiles naj bi v knjigi Self-Help iz leta 1859 prvič uporabil koncept samopomoči, ki jo je zapisal kot stavek Heaven helps those who help themselves (ali poslovenjeno Pomagaj si sam in Bog ti bo pomagal). Ta stavek zajame samopomoč kot predpostavko, da samo vsak sam lahko reši svojo lastno stisko, seveda ob podpori drugih.

Samopomoč, kot jo poznamo danes, pa je znana kot manjša skupina ljudi, ki se prostovoljno druži in skuša rešiti nek problem. Člani skupin doživljajo podobne stiske in imajo podobne izkušnje iz preteklosti, kar jim omogoči, da se med seboj bolje razumejo in podpirajo. Njihove vloge so enakovredne.

stališče. Spoznali so, da je »znanje človeška predstava o realnosti v kontekstu uporabe idej in besed v nekem jeziku simbolov. Ideje simbolizirajo, torej nadomeščajo realnost, in niso realnost sama po sebi« (Payne ibidem: 23). Eno ključnih del v tem kontekstu je knjiga Družbena konstrukcija realnosti (Berger, Luckmann 1989), v kateri avtorja postavljata tezo, da smo si tisto, čemur rečemo realnost ali resničnost, ustvarili, skonstruirali mi sami. Naše predstave o svetu, o pomenih, o pojavih, skratka naše predstave o vseh vidikih tistega, čemur rečemo resničnost, niso absolutne. Niso nujno ali a priori skupne vsem skupnostim na svetu. Vsaka skupnost si ustvari svojo predstavo o svetu in o svojem položaju v njem, svojo konstrukcijo realnosti.

John Clarke (2001: 3) tako loči dve perspektivi, dva pogleda na preučevanje socialnih težav: realističnega in konstruktivističnega. Prvi pogled izhaja iz predpostavke o objektivnem obstoju socialnih težav in o poskusih razlag, kako in zakaj se pojavljajo. Drugi izhaja iz vprašanja, kako, na kakšen način se določene okoliščine in pogoji definirajo ali konstruirajo kot socialne težave. Ni torej socialnih težav kot takih. Poudarek je na tem, da preučujemo, kako se te socialne težave »ustvarjajo«, »kreirajo« (May, Page, Brunsdon 2001: XVII), kaj pomenijo vpletenim. Denimo revščina. Družboslovci si niso enotni v tem, kaj je revščina in kako jo meriti. Politične in javne diskusije odražajo kontekstualno značilnost tega vprašanja. Od širših družbenih in zgodovinskih okoliščin je odvisno, kako bodo v dani skupnosti definirali, konstruirali in se odzivali na vprašanje revščine. Morebiti v neki skupnosti sploh ne bodo menili, da je v njej revščina mogoča (Clarke 2001: 8).

Konstruktivisti ne zanikajo obstoja resničnosti kot take. Izpostavljajo dejstvo, da so naše predstave, stališča, izkušnje, razlage, odnosi do sveta, v katerem se moramo znajti itd., skonstruirani, da smo si jih ustvarili in da niso bili dani. Da so to torej naše predstave o resničnosti in ne »resničnost« sama. Vsak posameznik, skupnost ali družba si ustvari, konstruira svojo resničnost, v kateri se znajde, in oblikuje svoje strategije preživetja. Soobstaja torej več konstrukcij resničnosti tako na ravni družb, skupnosti kot posameznikov. Konstruktivisti tudi poudarjajo, da pripadniki neke

družbe ali skupnosti sprejmejo svojo konstrukcijo resničnosti kot dano, večkrat celo kot edino možno.

Konstruktivizem ne pomeni enostavno relativiziranja resničnosti. Pomeni spoznanje, da v človeškem svetu ni enega in edinega pravega pogleda na resničnost. Ni torej niti enega in edinega pravega pogleda na to, kaj je socialna težava ali socialni problem. Če nekdo neko dogajanje ali stanje oceni, opredeli ali občuti kot socialno težavo, moramo to vzeti resno in ustrezno ukrepati. Konstruktivisti namreč opozarjajo tudi na to, da je razsojanje o tem, kaj je prav in kaj narobe, kaj je dobro in kaj slabo, kaj je sprejemljivo in kaj ni, v dani skupnosti vezano na vprašanja družbene moči. Konstruktivistična perspektiva je vedno do neke mere skeptična do obstoječih socialnih razmerij.

Različne skupnosti imajo torej različne predstave o tem, kaj je pomoč sočloveku, kaj je socialno delo. Še več, iz tega zornega kota moramo predpostaviti, da ima tudi vsak udeleženec v socialni težavi, torej socialni delavec ali delavka, uporabnik ali uporabnica in ostali vpleteni, svoj pogled, svojo predstavo o resničnosti (prim. Payne ibidem: 1, 5–6 in drugod; tudi Clarke 2001: 6–15), svojo predstavo o tem, kdo je in kaj pomeni biti socialni delavec ali delavka, kdo je ali kaj pomeni biti uporabnik in kaj je socialna težava ali socialni problem. Gabi Čačinovič Vogrinčič (1998: 225) vnaša omenjeni pogled v doktrino socialnega dela z družino: »Socialno delo se definira kot raziskovanje in soustvarjanje zgodb, ki dajejo smisel življenju; temelji na razumevanju, sporazumevanju, dogovoru, v spoštovanju edinstvenosti človeka in družine.« Temelji torej v spoštovanju posameznikove predstave o svetu, v spoštovanju predstave članov dane družine o realnosti, v kateri se gibljejo.

V kontekstu postmoderne in konstruktivizma ne moremo več govoriti o tem, da bi lahko bila socialna delavka ali delavec nosilec absolutnega spoznanja o »resnici«, da torej socialni delavec ali delavka edina ali vsaj najboljše zna in ve, kaj je težava uporabnika in kako mu pomagati.

Zgodovino konceptov pomoči z razvidno spremembo paradigme in nastankom nove postmoderne paradigme opiše O'Hanlon (1993) s pomočjo metafore valov. Citirava: »Prvi val v psihoterapiji je temeljil na patologiji. Drugi val je bil usmerjen v problem in reševanje problema. Tretji val se je usmeril v rešitve in iskanje rešitev. Četrty val prihaja, vendar še nihče nima imena zanj.« O'Hanlon govori o psihoterapiji, vendar opisane spremembe veljajo tudi za socialno delo.

Četrty val po interpretaciji Gabi Čačinovič Vogrinčič (1998) določa postmoderna paradigma v pomagajočih poklicih, ki postavlja v ospredje delovni odnos soustvarjanja.

Za socialno delo četrty val pomeni ravnanje iz etike udeležnosti, kot jo pojmuje Lynn Hoffman (1994), in ravnanje iz perspektive moči v konceptu Dennisa Saleebeya (1997), ki sta pomembna elementa koncepta delovnega odnosa v socialnem delu.

»Objektivnega opazovalca, socialnega delavca, nadomesti sodelovanje, v katerem nihče nima končne besede, sodelovanje, v katerem nihče ne potrebuje končne besede, temveč pogovor, konverzacijo, ki se lahko nadaljuje. Konsenz, razumevanje določajo naslednji korak« (Čačinovič Vogrinčič 1998: 226).

1.1.4. Epistemologija socialnega dela

Za čas postmoderne pravimo, da je čas sobivanja različnih epistemologij, različnih pogledov na svet in nase. Po postmodernem konstruktivističnem pogledu je resnica socialno, kot sva že zapisali, soustvarjena. Ključ za uspeh v tem času je v tem, da postajamo zavzeti konstruktivisti in v tem, da smo sposobni zavzeti vsakega od predlaganih pogledov na svet.

Šugman Bohinčeva, ki je pripravila obsežno gradivo za predmete psihologija za socialno delo in epistemologija socialnega dela I. in II., iz katerih povzemava besedilo v tem poglavju, socialno delo razume kot »novo znanost« z značilnostmi kibernetike II. reda, kibernetike opazujočih sistemov. Omenjeno gradivo je bogat vir tudi za tiste,

ki se urimo v tem, da postajamo zavzeti konstruktivisti, in v tem, da znamo zavzeti vsak predlagan zorni kot. Ti dve značilnosti sta po najinem mnenju tesno povezani s samo-po-močjo, kot jo midve interpretirava; sposobnostjo, da ne glede na okoliščine človek ohranja notranjo pozitivno naravnost in konstruktivni način ravnanja tako s seboj kot z okolico. Spretnost, ki naj bi odlikovala tudi in predvsem socialne delavce.

Socialno delo kot stroka, znanost in umetnost raznoliko odgovarja na raznolikost, s katero se srečuje. Sistematično nesistematični pristop, pristop čim bolj raznolikega odzivanja socialnega delavca na raznolikost uporabnikov njegovih storitev, zahteva veliko samostojnost strokovnjaka, saj se mora znajti in odgovoriti tukaj in zdaj, v vsakokrat novi, neponovljivi in nepredvidljivi socialni interakciji. Odgovornosti za svoje ravnanje ni več mogoče prelagati na smernice, navodila, kriterije, predpise stroke oziroma delovne ustanove in nadrejenih. Odgovornost je povezana z opisano samostojnostjo sprejemanja odločitev, doživljanja in ravnanja v interakcijah socialnega dela. K odgovornosti socialnega delavca sodi tudi omogočanje take socialne interakcije, da bodo tudi uporabniki njegovih storitev lahko prevzeli ali se učili prevzemati odgovornost za svoje odločitve, doživljanja in ravnanja (Šugman Bohinc, 1997: 304).

Epistemologija socialnega dela kot kibernetika psihosocialne pomoči je tak »metapogled, teorija, jezik, ki dopušča in jemlje za izhodišče kateri koli osebni pogled, teorijo, jezik opisovanja« (Šugman Bohinc, 1997: 289) in izpolnjuje kriterije participatorne znanosti, kibernetike drugega reda. Participatorna (vplivanje in soodvisnost med socialnim delavcem in uporabnikom je vzajemno; razvoj psihosocialne interakcije na način spirale, kar pomeni nenehno nadgrajevanje procesov in produktov sodelovanja; uporaba in vzajemno sporočanje povratnih informacij vseh udeležениh v problemu in rešitvah; idr.), interpretativna (razvoj osebno izgrajenih pomenov in vrednost interpretacij; znak težave gledamo v kontekstu individualnih življenjskih izkušenj in v odnosu do kulturnih norm; odločanje je vedno novo; idr.) in hermenevtična (odprt in varen prostor za razgovor tu in zdaj; v drži nevedočega; za ustvarjanje novosti; za več izbire; idr.) epistemologije omogočajo dinamično in ustvarjalno reševanje problemov.

Poglejmo razlago o tem, kako se lahko poraja toliko resničnosti, toliko različnih interpretacij, tj. razlago, ki omogoči razumevanje, da je možno nastale interpretacije po želji ali potrebi tudi zamenjati.

»Epistemologijo si razlagamo kot temeljne predpostavke, na podlagi katerih spoznavamo skozi delovanje in delujemo skozi spoznavanje« (Šugman Bohinc, 1997: 293). Podlaga spoznavanju je razlikovanje (Spencer - Brown 1971 v Šugman Bohinc 1997). Naša zaznava se sproži z zaznavanjem razlik. »Ko opazujemo, razlikujemo resničnost. Vsaka resničnost je izraz opazovalčevega opazovanja, razlikovanja oziroma spoznavanja« (Šugman Bohinc, 1997: 291). Spoznavanje se začne z razlikovanjem, z obnavljanjem teh razlikovanj in z njihovim poimenovanjem. Tako razlikovani deli »oživijo«, postanejo element spoznavalčeve resničnosti. Epistemološke spremembe pa so spremembe višjega reda; razlikovanje in poimenovanje nove resničnosti.

Znanost epistemologije raziskuje biološke in psihosocialne podlage človeške zaznave in obnašanja. Človekovo oziroma posameznikovo razlikovanje je izhodišče njegove epistemologije; izhodišče njegovih akcij, opisov, zaznave, misli, odločitev itn. (Brown 1969 v Šugman Bohinc 1997). Znanost epistemologije dokazuje, da je človekovo zaznavanje zunanje resničnosti konstrukcija oziroma interpretacija stabilne osebne resničnosti. »Kot opazovalci določamo, kaj bomo razlikovali kot dogodek in kako bomo več dogodkov na sebi lasten način smiselno povezali« (Glanville 1982 v Šugman Bohinc 1997: 298). »Vsaka interpretacija, opis, opažanje pove torej več o tistem, ki interpretira, opisuje, opaža, kot pa o tem, kar je predmet interpretacije, opisovanja ali opažanja« (Foerster v Šugman Bohinc 1997: 304).

Človeška čutila sprejemajo dražljajski vhod, vendar je biološka struktura taka, da zavržejo glavnino dražljajske stvarnosti. Reducirajo in poenostavijo, da sploh kaj zaznajo. Človek nadalje še omeji, preoblikuje in organizira informacije, ponovno interpretira in rekonstruira. Možganski izhodi vplivajo povratno na dražljajske vhode in jih tudi določajo. Človek svojo zaznavo uglašuje na podlagi preteklih izkušenj, pričakovanj, potreb, teženj, namer, izključevanja stalnic iz polja zavesti, kognitivnih

peg, misli, čustvenih stanj, jezika, družbenih in kulturnih interpretacij ter določil. Človekovo zaznavanje je vzajemen interaktiven proces med socialnim in kulturnim okoljem in njegovimi stalno korigiranimi interpretacijami, konstrukcijami sveta, sebe, odnosov (Ornstein 1973 v Šugman Bohinc 1997: 296–297).

Kibernetška epistemologija proučuje jezik in razumevanje živih bitij, ki z razlikovanjem in interpretiranjem »oživljajo« predmete, da jih lahko zaznajo, o njih mislijo in z njimi ravnajo. Hermenevtika epistemologije predpostavlja, da se lahko ustaljena zaznava spreminja s spreminjanjem narave procesov oziroma vzorcev interpretiranja, z novim razlikovanjem (in opisom tega razlikovanja) naslednjih psihofizioloških dejavnikov zaznave (Ornstein 1973 v Šugman Bohinc 1997: 295–296):

- opisa vpliva prostora in časa bivanja (npr. vpliv okoliščin, v katerih človek živi, saj se skozi zgodovino prioritete spreminjajo);
- opisa vpliva širšega in ožjega socialnega in kulturnega konteksta (socializacija) (npr. na človekovo zaznavo vpliva življenjski prostor);
- opisa posameznikovih potreb, namer, teženj (npr. zaradi fizične aktivnosti se poveča potreba po tekočini);
- opisa izkušenj posameznikovih čustev in misli (npr. ko človek razume, da je ravnanje pogojeno s stanjem v danem trenutku, se lažje odloči za način odzivanja);
- interpretacij (preteklih) izkušenj (npr. na podlagi preteklih izkušenj lahko z malo količino informacij gradimo novo podobo);
- opisa (želenih) pričakovanj (npr. pričakovanje pomembne novice naravnava človekovo zaznavo);
- opisa izkušenj izključevanja stalnic iz polja zavesti (habitucija oziroma avtomatizacija, (spoznavne navade), slepe pege; npr. neka stvar postane tako samoumevna, da ne vemo tega, dokler se ne zgodi nekaj, kar je drugače – učinkovita razlika, ali ko ne vemo, da ne vidimo).

Ponovno interpretiranje, novo razlikovanje oziroma oživitev novega se lahko zgodi v učinkoviti dialoški praksi socialnega dela.

V ta namen lahko v učinkoviti dialoški praksi socialnega dela uporabljamo koncept notranjega razgovora kot možnost prekinitve ustaljenega, posamezniku lastnega obrazca interpretiranja, poustvarjanja stabilne osebne resničnosti. Ena funkcija notranjega razgovora namreč je, da vzpostavlja in ohranja stabilne osebne resničnosti ter zagotavlja občutek samoohranitve. Druga funkcija pa je spreminjanje ali destabiliziranje osebne resničnosti.

Primeri notranjega razgovora so:

- nepremišljeno/avtomatično, mehanično ponavljanje neke interpretacije,
- nepovezane misli, občutki, mnenja, sodbe in
- nepremišljena/avtomatična notranja ponavljajoča se konverzacija.

Socialno delo v dialoški praksi socialnega dela oziroma hermenevtičnega socialnega dela na začetku raziskuje uporabnikove interne in eksterne konverzacije ter njegove epistemološke predpostavke glede vstopa v delovni odnos pomoči. Na ta način vzpostavlja osebni stik, sodelovalen delovni odnos in varen prostor za nadaljnje raziskovanje in soustvarjanje novega.

Kibernetika socialnega dela je učinkovita dialoška praksa, kjer so začetek sodelovanja v delovnem odnosu, prevzemanje odgovornosti za lastne odločitve, sodelovanje pri izvirnem projektu podpore in pomoči, definicije problema in definicije rešitev ter načrti možnih korakov raziskani in soustvarjeni v razgovoru, ki se lahko nadaljuje (Šugman Bohinc, 2005: 162).

Uresničevanje delovnega odnosa v dialoški praksi socialnega dela se prične z upoštevanjem prostovoljnosti/neprostovoljnosti dane transakcije socialnega dela. Položaj udeležencev delovnega odnosa v socialnem delu je človeško enakovreden in strokovno jasno opredeljen.

Socialno delo je razgovor, je način komuniciranja, v katerem sogovorniki z rekurzivnim izmenjavanjem in podeljevanjem svojih interpretacij (Pask 1992 v Šugman Bohinc 2003: 83):

- bogatijo svoje interpretacije in razvijajo nove,
- sklepajo dogovore o skupnih interpretacijah.
- ohranjajo svojo medsebojno interpretativno različnost.

Sinergetska vloga socialnega dela je ustvarjati pogoje za spremembe oziroma prehode med redi organiziranosti, med vzorci. Ločimo spremembe različnih redov:

- sprememba prvega reda poteka znotraj sistema in ta ostaja po vnosu spremembe nespremenjen;
- sprememba druge reda spremeni sistem kot celoto (spremenijo se predpostavke o strukturi, organiziranosti in pomeni korak izven danega sistema);
- sprememba tretjega in višjega reda je zamenjava obstoječega sistema epistemoloških predpostavk z drugimi, novimi, želenimi.

V razgovoru lahko omogočimo novo razlikovanje tudi s pomočjo:

- preokvirjanja: k osebnemu; h konkretnemu; k tukaj in zdaj; h kako ravnanjem; k rešitvam, naravnanim v prihodnost; k virom moči, h krepitvi moči; z rabo zgodb, šal, metafor in z vprašanji čudeža in/ali vprašanji izjem; in
- preverjanja epistemoloških predpostavk sogovornika s pomočjo vprašanj glede stališč, pričakovanj, razlag idr.

Prispevek hermenevtičnih postmodernih terapevtskih smeri, narativnih pristopov, ki trdijo, da večja kot je radovednost socialnega delavca, ko skupaj raziskujeta, razlikujeta, opisujeta želene izide, bolj resnična in konkretna postaja nastajajoča soustvarjena nova zgodba oziroma opis želenega razpleta. Priporočila za pomagajočega so:

- zdrži dvoumnost in zmedenost;
- upoštevaj sogovornikovo perspektivo;
- vzemi si čas za upoštevanje izkušenj tu in zdaj;
- raziskuj izjeme, izjemne razplete;
- raziskuj, kar še ni bilo ubesedeno;
- postavljaljaj vprašanja;

- raziskuj vire moči.

V razgovoru s pomagajočim se sogovorniki lahko premaknejo iz ustaljenih monologov, v katerih so obtičali, v bolj osvobajajoče dialoge s pomočjo notranjih in zunanjih pripovedi. S povnanjanjem se uporabnik osvobaja ustaljenih problemskih miselnih, čustvenih, vedenjskih in odnosnih vzorcev. Sogovornike podpiramo pri ponovnem preverjanju socio-kulturnih sporočil, da bi ugotovili, katere predpostavke jim ustrezajo. Raziskujemo torej možne socio-kulturne dimenzije in interpretacije, ki omejujejo izbiro.

Tako lahko sogovorniki razvijejo nove zgodbe o sebi, o svetu in odnosih, take ki osmišljajo posameznikovo življenje. Zgodbe so pomenske enote, ki organizirajo in okvirjajo izkustvo. Skozi zgodbe interpretiramo izkustvo. »Človekov spomin je imaginativen. Pripoved o preteklih dogodkih odkriva neštete nove možnosti in tako ustvari novo zgodbo in novo zgodovino. Domišljijo oplaja inventivna moč jezika, ki jo udejanja razgovor in iskanje 'še neizrečenega'« (Anderson, Goolishian 1994 v Čačinovič Vogrinčič, Šugman Bohinc 2000: 181).

Soustvarjanje konteksta za razvoj sprememb v smeri zelenega terja udejanjanje kibernetike (konstruktivistične in hermenevtične) epistemologije opazovanja in ravnanja; stališča in etike udeležnosti: v odprtem in varnem prostoru preizkušamo red potrebnih sprememb, preverjamo epistemološke predpostavke, tako svoje kot sogovornikove, se odpovemo neverjetju, sproti preverjamo razumevanje vseh udeležnih v razgovoru in spodbujamo preokvirjanje.

Pri oblikovanju načrta možnih korakov in zelenih izidov razvidno uporabljamo povratne informacije vseh udeležnih v dani socialnodelovni interakciji. Zelo pomemben je naš prispevek k stabilizaciji nastalih zelenih sprememb.

Za uspešno sprožanje sprememb oziroma procesov samoorganiziranja v smeri dogovorjenih, bolj zadovoljujočih in zelenih izidov so socialnim delavcem lahko vodilo sinergetična generična načela, ki jih povzemava po Schiepek et al. 2005:

- ustvarjanje okoliščin za stabilnost (zaupanje, varnost, delovni odnos, minimalna motivacija uporabnika, pričakovanje, da se bo sodelovanje razvijalo v smeri želene spremembe, krepitev občutka lastne vrednosti, usmerjenost v prihodnost);
- razlikovanje vzorcev sistemov, s katerimi delamo;
- upoštevanje, krepitev občutka, da so procesi sprememb smiselni;
- razlikovanje kontrolnih parametrov (kaj energizira oziroma destabilizira sistem);
- destabiliziranje, krepitev odklona s pomočjo kontrolnega parametra;
- upoštevanje časovne usklajenosti »kairos«, koordinacija, sinhronizacija
- omogočanje prekinitve simetrije med potencialnimi (starimi in novimi) vzorci s pomočjo definiranja ciljev, majhnih možnih korakov;
- stabiliziranje nastalih novih vzorcev.

Ko z uporabniki načrtujemo in vzpostavljamo želene spremembe višjega reda, jih moramo sproti utrjevati in stabilizirati dovolj dolgo, da postanejo (nove) navade.

Za lažje razumevanje navajava primer, ki se nanaša na temo najine diplomske naloge. Da lahko pride do sprememb v življenju posameznika, je treba najprej destabilizirati tiste stabilne vzorce, ki so postali rigidni in neuporabni, kar kasneje omogoči razvoj fleksibilnejših vzorcev, s katerimi sistem uspešneje odgovori na dane razmere.

Gospa T. je zaposlena, mati samohranilka treh otrok. Da zmore svojo družino preživeti, ima poleg redne zaposlitve še honorarno. Po službi doma pripravi kosilo, z otroki naredi naloge, jih razvozi po interesnih dejavnostih ter se na koncu dneva utrujena uleže. S svojim življenjem ni zadovoljna, ker jo izčrpava. Želi si imeti več časa, ki bi ga lahko bolj kvalitetno preživela z otroki, predvsem pa tudi nekaj časa samo zase. Ker se tako razdaja, ima občutek, da bo kmalu »presahnila«. Ker tega ne želi tako zaradi sebe kot zaradi otrok, se odloči za spremembo.

Z odločitvijo za spremembo in motivacijo zanjo je ustvarila pogoj za destabilizacijo stabilnega vzorca življenja, ki pa je ne zadovoljuje. Za pomoč je prosila tudi svoje starše, ki jim zaupa in ki imajo tudi zaupanje vanjo. Zaveda se, da jo čaka težka naloga in da bo potrebnega veliko dela na sebi. Prav tako pa verjame vase in da ji bo uspelo. Pridružila se je skupini za samopomoč za matere samohranilke, kjer je spoznala ženske v podobnih situacijah. To jo je navdalo z močjo, saj se je zavedla, da nikakor ni sama. V skupini je dobila varnost, ki jo je potrebovala, s tem pa se je okrepil občutek lastne vrednosti. Tudi motivacija je postala večja in vesela je bila, da se je odločila za to pot. S skupino je začela hoditi na sobotne izlete in na enem od njih jo je prešinilo, da zmore in da njeni problemi niso tako nerešljivi, kot se ji je zdelo. Začela je razumeti, da je za nastalo situacijo soodgovorna (sama), saj je odklanjala pomoč bližnjih in prijateljev. Na drugi strani pa je tudi v sebi našla odgovore, zakaj je do tega prišlo.

Naredila je načrt, kako doseči zadano. Postavila si je cilj bolj kvalitetnega življenja, ki vključuje čas zase in za otroke. Eden od ciljev je bil tudi prositi za pomoč, ko sama ne zmore. Naredila je načrt malih korakov, ki bodo sčasoma pripeljali do končnega cilja. Ko je pogledala nazaj, ji je postalo jasno, da je naloga težka, a je imela podporo družine in prijateljev.

Na poti uresničevanja ciljev se je srečala z veliko izzivi, ki jih vnaprej ni znala predvideti. Prišla je celo do točke, ko je začela dvomiti v smiselnost svoje odločitve. Pogovor s prijateljico ji je pomagal, da je spet bolj jasno videla zastavljeno pot, po kateri bo prišla do cilja. To jo je spodbudilo, hkrati pa se je počutila dovolj varno, da je vztrajala naprej.

Ugotovila je, da je delo na sebi in zase izredno težka naloga. Spoznala pa je tudi, da je veliko močnejša, kot je mislila. V sebi je odkrila vire, za katere ni vedela, da obstajajo, in ti so jo navdali z energijo, da je vztrajala naprej. Tudi če se ji je zalomilo, se je spomnila na moč, ki jo ima. Spoznala pa je tudi, kaj ji energijo jemlje, vendar se kasneje na to ni več ozirala, saj si je želela iti samo na boljše. To jo je še dodatno motiviralo in ji dajalo nov zagon.

Zavedla se je vzorcev, ki jih ni več želela v svojem življenju. Zato se ji je še povečala motivacija po njihovi spremembi. V pomoč ji je bila prijateljica, ki je pred leti prehodila podobno pot. Spodbujala jo je, se z njo pogovarjala. Vedela je, da tudi ona natančno ve, kaj želi, zato sta se vedno znova pogovarjali o ciljih, ki si jih je zadala.

Med pogovori s prijateljico je prišlo do trenutkov uglasenosti med obema. Zavedala se je, da je prav v pogovoru prišlo do premika. Pred prijateljico ji ni bilo treba igrati, saj sta se poznali in si zaupali. In prav pogovor je povzročil, da se je še bolj spoznala in začutila, kaj je tisto, kar si želi.

Ko si je spet postavila cilje, je bila na poti, ko je bilo treba stare vzorce in navade pustiti za sabo in se veseliti novih. Ti novi so drugačni od prejšnjih. So novi, lepši, osvobajajoči. So vse tisto, po čemer je hrepenela in je mislila, da ne more doseči. Vpisala se je v tečaj joge in meditacije. Vedela je namreč, da si mora vzeti čas zase, da si napolni baterije, da bo lahko kos vsakdanjim obveznostim. Tega se je naučila, ko se je podala na pot spremembe. Naučila se je, da je pomembna tudi ona sama. Prej se je vseskozi postavljala na zadnje mesto, če je seveda sploh utegnila. Sprememba pa ji je prinesla zavedanje, da je treba najprej poskrbeti zase in se šele nato posvetiti tudi drugim. Če je zadovoljna sama s sabo in če je srečna v sebi, lahko šele tedaj to tudi deli z drugimi (svojimi otroki, starši, prijateljico). Z zavedanjem tega pa se je otresla tudi občutka, da ni vredna, in to jo navdaja z zaupanjem, ki ga je tako zelo potrebovala. Zastavila si je majhne korake, ki so ji še manjkali, da doseže cilje.

Po dosegi zadanega je svoj uspeh proslavila z družino in s prijateljico. Pogovorila se je z vsemi pomembnimi, saj je povratna informacija na tej poti izrednega pomena. Vedela je, da jo čaka nadaljnje delo na sebi v prihodnje, ko se bo navajala na nove vzorce, jih integrirala v svoje odnose, delo in bo uživala v »novem« življenju. Prav tako pa je vedela, da poti še ni konec, saj se bo morala vsakodnevno truditi, da je ne bi potegnili nazaj v stare vzorce, ki jih pozna in jih je vajena.

1.1.5. Delovni odnos v socialnem delu

V tem diplomskem delu posebno pozornost posvečava odnosu, v katerem deluje socialni delavec s svojim uporabnikom, saj je prav ta odnos posebnega pomena za nadaljevanje sodelovanja. Z njegovo pomočjo lahko socialni delavec uspešno krmari v procesu pomoči in podpore ter na ta način tudi spodbuja svojega uporabnika za novo. Ne sme pa mimo socialnih delavcev, ki se pri svojem delu srečujejo z neprostopovoljnimi uporabniki. Neprostopovoljni uporabniki so primorani vstopiti v socialnodelovni odnos, vendar običajno ne želijo sodelovati.

Socialni delavci v takih primerih poskušajo na različne načine vzpostaviti stanje, v katerem bi bilo sodelovanje mogoče z dodatnimi metodami in koncepti dela. Cingolani (v Šugman Bohinc 2006) pri delu s takimi uporabniki namesto »dobrega odnosa« predlaga »odnos kot stalno pogajanje o družbeni resničnosti«. Tako socialni delavec nastopa v različnih vlogah: kot predstavnik interesov države ali socialnovarstvene ustanove, kjer ima vloge »vsiljevalca« in »pogajalca« ter na drugi strani kot predstavnik uporabnikovih interesov v vlogah »zagovornika«, »svetovalca« ali »inštruktorja« (ibidem). Za pomoč socialnemu delavcu pri delu z neprostopovoljnimi uporabniki pa sta Rooney in Bibus (v ibidem) opredelila zakonska² in etična³ vodila oziroma smernice.

Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika tako predstavlja eno izmed prvih in najpomembnejših nalog socialnega delavca na začetku procesa podpore in pomoči. Čačinovič Vogrinčičeva (2008: 9) pravi, da »odnos med socialno delavko in uporabnico definiramo kot delovni odnos, ki je opora socialni delavki, da vzpostavi pogovor, ki omogoča razlikovanje in oblikovanje dobrih izidov«. Iz tega izhaja, da je

² Zakonske smernice:

- (a) jasno in brez presojanja opredeliti razlog za stik, vključno z zakonskimi pooblastili;
- (b) opisati, kaj zahtevajo pooblastila od obeh, a ne na način pogojevanja ali groženj;
- (c) predstaviti uporabnikove pravice;
- (d) pojasniti cilje in namene intervencije, predvsem logiko tistih ciljev, v katerih je nestrinjanje z uporabnikom.

³ Etične smernice:

- (a) zagotoviti uporabnikovo pravico do samoodločanja;
- (b) omejitev te pravice v primeru ocene, da uporabnikova dejanja lahko povzročijo tveganje zanj ali za druge, in sicer v primeru dobronamernosti ali pokroviteljstva (3 oblike: vmešavanje v uporabnikove želje in njihovo oviranje, zadrževanje informacij in namerno informiranje).

pogovor za socialno delo bistvenega pomena, saj z njegovo pomočjo oblikujemo varen prostor, ki je potreben za uspešno delo. Tako socialni delavec in uporabnik postaneta sodelavca v skupnem projektu, kjer ima vsakdo od njiju pomembno vlogo.

Ne smeva pozabiti na jezik socialnega dela, ki se je v postmoderni izoblikoval na način, ki lahko socialnemu delavcu nudi odlično oporo za opravljanje dela. Tako lahko socialno delo prevaja svoje delo iz teorije v prakso in nazaj, saj mu jezik omogoča vsakič znova najti besede in koncepte socialnega dela, s čimer se opiše nastajajoči odnos med uporabnikom in socialnim delavcem. Vse, kar je formulirano, je možno nasloniti na jezik. Ta jezik postane vodilo našega dela, ki tudi pove, kako se dela. Pri delu se namreč ne uporablja nikakršnih meril, testov in ne postavlja diagnoz. To pa je le prva sprememba jezika. Druga sprememba, za katero meniva, da je morda še pomembnejša, pa je nastajanje novega jezika ali natančneje oblikovanje novih besed, ki omogočajo drugačen pogled na udeležene v problemu in rešitvi. Prav te besede so izrednega pomena, saj »so pozitivne besede, besede, ki opogumljajo, dodajajo moč, vključujejo, da bi lahko strokovnjaki in uporabniki opustili negativne besede, ki omejujejo, izključujejo⁴« (ibidem: 8). Zato je tudi naloga socialnih delavcev, da varujejo jezik kot varen prostor, ki naj ostane razumljiv tako zanje kot tudi za uporabnike, ki so soustvarjalci, sodelavci in tako tudi soodgovorni za proces, v katerem skupaj nastajajo rešitve. »Nov opis procesa pomoči v socialnem delu pokaže razsežnosti sprememb: proces se začne kot 'pridružiti se' uporabnikom, družini, to pomeni v dogovoru z njim se mu pridružimo pri soustvarjanju ter tako tudi pogledamo skozi 'njegovo okno', 'nadaljuje z odkrivanjem problema in rešitve', to poteka skozi raziskovanje deležev vseh prisotnih, s čimer je poudarjena udeležенost vseh ter tako tudi nastajanje novih stvari, 'sledi spreminjanje' ob zavestni odločitvi za to; pomembno je, da je v spreminjanju viden smisel, 'uspešno uresničene spremembe se proslavijo'; pomembno je prepoznati vse majhne spremembe, ki so nam pomembne, in pohvaliti tiste, ki so pri tem sodelovali, saj gre za delo iz

⁴Nove besede:

- namesto klient, stranka, uporabnik se uporabijo udeleženi v problemu in rešitvi, sogovornik;
- diagnozo, tretma, oceno, odločbo nadomestijo ali dopolnijo pogovor, dialog, odkrivanje, soustvarjanje, spreminjanje, dodajanje moči ...;
- predpona SO poudari sodelovanje, delo skupaj: soustvarjanje, sooblikovanje, sodelovanje, soraziskovanje, sogovornik, sopotnik ...

perspektive moči in pohvala sama je tudi vir moči, ki bo posameznika napolnila z nečim novim; 'ves proces spremlja reflektiranje', kar pomeni vseskozi se odzivati nazaj, na odnos, ki ga imamo, na dogajanje v njem, in se konča z ločitvijo, z zaključkom sodelovanja«, ki mora biti jasen. Omogočiti nam mora pogled nazaj, da se vidi, kaj je bilo narejeno, kaj je še ostalo odprto in kje smo zdaj v tem trenutku (ibidem: 8).

Tako se delovni odnos spremeni in postane prepoznaven po svojem bistvu. Socialni delavec odstopi od moči, ki mu je prej »pripadala« zaradi tradicionalne vloge pomagajočega in vsevednega. Ni več zgolj opazovalec, ki »od zunaj« opazuje dogodke in interakcije, pač pa tudi sam postane aktivni udeleženec v procesu dela. Prejšnjo premoč nadomesti z ustvarjanjem odprtega prostora za pogovor, v katerem vsi enakopravno sodelujejo in kjer nihče nima zadnje besede.

Pogovor kot temelj delovnega odnosa je orodje, s katerim operira socialni delavec v interakcijah s svojimi uporabniki. S pogovorom v sedanjosti, tukaj in zdaj raziskujemo in soustvarjamo majhne korake na poti k želenim izidom. Uporabnik in socialni delavec skozi pogovor določita svojo udeležnost v problemu in rešitvi v sedanjosti. To je tudi tisti čas, v katerem se dogajajo konkretne spremembe, čas, v katerem lahko postanemo in začnemo s pripovedovanjem nove zgodbe. Prav pogovarjanje je tisto, v čemer je vsak izmed nas tako poseben. Včasih ima (prav) pogovor o neki težavi lahko veliko vrednost, saj pripovedujoči občuti, da je njegova pripoved, njegovo doživetje naletelo na sočutna ušesa (Pascal 1999: 244–245). Prav socialni delavec je lahko s svojo pojavo tisti, ki bo uspešno vodil pogovor in na tak način omogočal uporabniku, da se bo bolje zavedal svoje moči, hkrati pa bo vsako sodelovanje tudi nova priložnost za učenje obeh.

Napisano pomeni tudi, da se v delovnem odnosu zavzame učeči pristop in se omogoči taka komunikacija, iz katere je razvidno, komu je namenjena in kako jo prejemnik razume. Prav tako je pomembno, kako posameznik v kontekstu sistema razume tudi sebe. Le tako lahko ljudje aktivno ustvarjajo svoje »nove« izkušnje. Nadalje pa to pomeni, da je socialni delavec usmerjen v raziskovanje uporabnikove

zgodbe skupaj z njim in zanj ter tako ni tisti, ki postavlja definicije, ocenjuje, načrtuje mimo uporabnika. Vse to mu služi kot izhodišče za načrtovanje podpore, ki mu je takrat potrebna (Dragoš 2008).

Pripovedovalec zgodb Folke Tegetthoff pravi, da »ko izgubimo sposobnost pogovarjanja, izgubimo tisto, kar nas dela ljudi. Mislim, da človek po ničemer ne hrepeni bolj kot po tem, da bi našel nekoga, ki ga bo poslušal« (Tegetthoff, 2008). Bistvo pogovora je navsezadnje tudi poslušanje in obenem tudi učenje novosti. Isti avtor nadaljuje svojo misel: »S pripovedovanjem človek izrazi nekaj osebnega. Za to pa mora imeti toliko poguma, da iz srca podari del samega sebe in prek tega dobi del drugega. Mnogi pa se tega bojijo. Nočejo kazati dela samega sebe. Hočejo se skriti za zidove, ki smo jih zgradili okrog nas, in prikazati, da je vse v redu, popolno«. S pogovorom pa si lahko odpremo tudi vrata v novi svet. Kot poslušalci namreč nismo samo pasivni prejemniki zgodbe pripovedujočega, ampak tudi spodbujamo pripovedovalca k ustvarjanju nove zgodbe, to pa po Andersenu pomeni konstruiranje sebe (v Čačinovič Vogrinčič, Šugman Bohinc 2000: 175–189). In konstruiranje sebe pomeni na novo ubesediti staro, narediti prostor za to ter na ta način doživeti spremembo oziroma uvid v nekaj drugačnega od tistega, česar smo vajeni.

Postmodernistična praksa zagovarja negotovost. To pozicijo zavzame socialni delavec in lahko prispeva k temu, da se sam bolj potrudi razumeti uporabnikove izkušnje, da bo pristopil k vsaki situaciji s spoštovanjem različnosti, kompleksnosti, s takim dialogom, da se bo vedelo, kaj mu sogovornik sporoča, kaj želi spremeniti. To omogočita koncept partnerskega odnosa in participacije (Dragoš, 2008).

Elementi delovnega odnosa

Kot sva že omenili, z vzpostavitvijo delovnega odnosa uporabniki in socialni delavec postanejo partnerji, sodelavci, ki skupaj ustvarjajo rešitve. Vsakdo izmed udeleženih v problemu prevzema del odgovornosti za rešitev. Elemente delovnega odnosa povzemava po Čačinovič Vogrinčičevi (2008).

Dogovor o sodelovanju

Dogovor o sodelovanju je uvodni del, ki ima pomembno vlogo. Z njim se začne vsak projekt pomoči v socialnem delu. Šele ko je dogovor o sodelovanju jasno izrečen, je mogoče vzpostaviti delovni odnos. Pri tem naj bi sodelovali vsi, ki so udeleženi v problemu. Z dogovorom se dobi pristanek za sodelovanje tukaj in zdaj, prav tako pa tudi dogovor o tem, kako se bo delalo v času, ki je na voljo. Socialni delavec ima nalogo vzpostaviti in varovati zaupen prostor za delo. V tem prostoru ima vsakdo pravico do besede, da bi se čim bolj približali uporabniku in razumeli problem. Dogovor o sodelovanju pa je pomemben tudi zaradi dela v sedanjosti, saj v tem času skupaj raziskujemo in soustvarjamo tukaj in zdaj v tem pogovoru. V njem pa se tudi določi odgovornost vsakega izmed sodelujočih uporabnikov za lastni delež, ki ga ima pri soustvarjanju rešitve. Pomembno je tudi zavedanje, da bo vse, kar se bo zgodilo tukaj in zdaj, povzročilo neko posledico v prihodnosti. Prav to pa nas lahko spodbuja k temu, da prepoznamo pomen sedanjosti in tega trenutka, zlasti njegovo moč, ki jo ima pri ustvarjanju prihodnosti (Pascal 1999: 120).

Instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev

Gre za temelj vsakega delovnega odnosa. Vsi, ki v odnosu pomoči sodelujejo, raziskujejo svoj delež v rešitvi. Vsak namreč vstopi v proces reševanja problema s svojo definicijo problema in vsakemu njegov problem predstavlja največjo oviro, ki bi jo bilo treba premostiti, da bi bilo življenje lahko znosnejše. Na koncu tudi socialni delavec doda svoje videnje in nato lahko skupaj začnejo z oblikovanjem tistega, kar je možno, uresničljivo. Tako vsak posameznik tudi lahko ponovno ovrednoti situacijo, v kateri se trenutno nahaja, in to mu bo omogočilo novo izkušnjo, morda tudi več kontrole nad tistim, kar v življenju počne (Glasser 1994: 85).

V središče instrumentalne definicije problema sta postavljena dialog in sodelovanje, katerih namen je, da vsak izmed udeležencev v problemu soustvari svojo udeležnost v rešitvi in zanjo prevzame tudi odgovornost. Spoštuje se osebna izkušnja in ustvarjajo se pogoji za raziskovanje novih izkušenj.

Osebno vodenje

Osebnostno vodenje je vodenje k dogovorjenim in uresničljivim rešitvam. Naloga socialnega delavca je skozi pogovor raziskovati zgodbe skupaj z uporabniki in jih voditi k postopnemu oblikovanju želenih izidov. S svojim sodelovanjem tako tudi sam prispeva informacije, ki so v podporo za oblikovanje novih možnosti. Odnos, ki se je oblikoval, je tudi osebno, kar pomeni, da se socialni delavec osebno odziva. »Jung je opazil, da se faktor zdravljenja sproži zlasti z odkritosrčnim, iskrenim srečanjem dveh posameznikov na bolj ali manj enakovredni podlagi« (Pascal 1999: 244–245). To pomeni, da socialno delo v procesu podeli osebne izkušnje, včasih lahko tudi zgodbe za pomoč novemu pogledu na situacijo. Deluje tudi empatično, se odziva na dogajanje v delovnem odnosu. Prav zaradi tega so z zavzeto komunikacijo omogočene nove izkušnje o ravnanju z besedami, odkrivajo se lastni viri moči. To pa omogoča večje samospoštovanje uporabnika in posledično tudi njegovo večje zaupanje vase.

Pri delu se je treba ozreti tudi na štiri elemente delovnega odnosa, ki so teoretski koncepti, s katerimi je mogoče vzdrževati in ohraniti delovni odnos. Gre za postmoderne koncepte socialnega dela. Z njihovo pomočjo odnos in proces pomoči dobivata na veljavi, saj sta postavljena v ospredje. Poudarja se proces soustvarjanja novih rešitev s pomočjo pogovora, ki bogati vse udeležence.

Pogovor v kontekstu postmoderne interakcije psihosocialne podpore in pomoči, dialog, utemeljen na etiki udeležенosti, predpostavlja soustvarjanje, skupno konstruiranje želenih sprememb, je način komuniciranja, kjer sogovorniki izmenjujejo, bogatijo, razvijajo svoje osebne interpretacije in se dogovorijo o skupnih. Sogovorniki pa v dialogu tudi ohranjajo svojo edinstvenost, posebnost, svojo različnost v razumevanju sveta in konkretnih pomenov. Prav ta raznolikost je gonilo dialoga, ker bi sicer drugače izgubili zanimanje za drugega in njegov opis sveta (Šugman Bohinc 2005: 167–181).

Paolo Freire pa dialog razume kot raziskovanje pomembnih tem. Dialog definira kot srečanje ljudi, posredovano s svetom, da bi lahko poimenovali svet. Če svet lahko poimenujemo, ga tudi spreminjamo. Svet spreminjamo z izrekanjem besede tako, da

ga poimenujemo. Na ta način tudi ljudje dosežejo pomembnost kot ljudje. Po Freieru dialoga ni mogoče vzpostaviti med ljudmi, ki zanikajo pravico do besede drugega in med zanikanimi ljudmi. Meni, da so v dialogu udeleženci združeni v refleksiji in akciji, naslovljeni na svet, ki ga hočejo spremeniti (Flaker 1988: 56–60).

Etika udeležnosti

S pomočjo etike udeležnosti se spremeni vloga socialnega delavca. Starejšo vlogo objektivnega opazovalca zamenja aktivna udeležnost, sodelovanje v pogovoru, kjer nihče nima zadnje besede in se le-ta lahko nadaljuje. S tem socialni delavec odstopi od moči, ki naj bi jo imel kot strokovnjak, in jo nadomesti z raziskovanjem in sodelovanjem. Z udeleženi postane sogovornik, soustvarjalec novosti. Tako postane socialni delavec sestavni del projekta podpore in pomoči.

Perspektiva moči

Ravnanje iz perspektive moči pomeni premik v sodobnem socialnem delu. Socialni delavec išče moč uporabnika, njegove vire v vsem, kar uporabnik prispeva v odnos. Perspektiva moči omogoča spraševanje po želenih razpletih, dobrih izidih in izkušnjah iz preteklosti, sanjah, upanju itn. Avtor koncepta se zaveda, »da je recept videti enostaven, vseeno pa mu sledi trdo delo«. Saleebey (1997) predstavi leksikon moči, ki vsebuje sedem temeljnih konceptov in načel, predstavljenih v nadaljevanju.

Dodajanje moči

Gre za podpiranje posameznikov, skupin in družin z namenom, da odkrijejo svoje vire moči in orodja, ki jih posedujejo sami ali so v njihovi okolici. Moč, ki jo posedujemo, je mogoče obnoviti, razširiti in s tem lahko podpremo posameznika v skupnosti.

Včlanjenost

Včlanjenost se nanaša na biti član neke skupnosti, tudi že samo biti državljan. S tem

se spoštuje človekova potreba, da je član. Nimajo pa vsi ljudje te izkušnje pripadnosti nečemu, zato je naloga socialnega delavca, da uporabnika vključi. Na ta način naredimo prvi korak k moči posameznika.

Moč okrevanja oziroma odpornost

Ljudje imamo moč okrevanja in tako premagujemo težke izkušnje, ki nam jih nameni življenje. Koncept ne želi zmanjšati pomena ran in udarcev, ki jih je posameznik prejel, njegov namen je pokazati, da smo sposobni to premagati in iti naprej.

Pojem odpornosti (angl. resilience) se nanaša na sposobnost posameznika, da vzdrži stresne situacije. V humanistični psihologiji se pojem odpornosti nanaša na sposobnost posameznika, da uspe in izpolni pričakovanja kljub ali pa prav zaradi okoliščin, v katerih se znajde. Ti posamezniki so bolj nagnjeni k temu, da tudi težave vidijo kot priložnosti za osebno rast. Prav zaradi njihovega pogleda lažje obvladujejo drugim nenavadne okoliščine, saj jih vidijo kot izzive in se učijo, s tem pa pridobijo več priložnosti in nove izkušnje. Pri takih posameznikih je zaznati hitrejše okrevanje. Moč okrevanja lahko jemljemo tudi kot osebno kvaliteto človeka, sposobnost, da se zbere in najde razlog za soočenje z danimi okoliščinami.

Zdravljenje in celostnost

Zdravljenje pokaže, da imamo ljudje sposobnost ozdraveti, ki ni nujno vezana na voljo človeka. Imamo namreč notranji sistem podpore, notranjo modrost, ki jo telo prepozna kot dobro za človeka.

Dialog in sodelovanje

Saleebey tu izpostavi dialog in sodelovanje kot vira moči, s katerima v procesu pomoči prispevamo k soustvarjanju novosti, ki temelji na razumevanju, sporazumevanju in dogovarjanju.

Odpoved nejevernosti

Vsak uporabnik v odnos prinese svojo resnico, socialni delavec pa je tisti, ki mu prizna pravico do njegove resničnosti s tem, da se odpove temu, da ne verjame. Gre za težko nalogo tako za socialnega delavca kot za uporabnika, saj naj bi strokovnjaki po klasičnem razumevanju bili vsevedni, zato je za opisano držo treba spremeniti mišljenje.

Socialni delavci naj bi mobilizirali človeške potenciale, krepili moč in kompetenco ljudi, da sami ugotovijo, kaj želijo in kako želijo ravnati. Treba je razmišljati navzven in tako prepoznavati razlike med ljudmi, s čimer se ljudem omogoči kontrola nad procesom skupnega dela.

Znanje za ravnanje

Gre za koncept, ki govori o posebnosti znanja v socialnem delu in prav tako o posebnosti ravnanja s tem znanjem. To znanje je v procesu socialnega dela mogoče pretvoriti v akcijo. Socialni delavec ima tako dvoje veščin:

- zna vzpostaviti in vzdrževati delovni odnos ter kontekst socialnodelovnega razgovora in
- zna podeliti svoje znanje z uporabniki, kjer se ustvarjajo nove interpretacije v razgovoru, kar omogoči, da lahko prehaja iz osebnega jezika uporabnika nazaj v jezik stroke (pridruževanje uporabniku) in obratno, ko se raziskujejo možne rešitve.

Ravnanje s sedanjostjo ali koncept sonavzočnosti

Delovni odnos se dogaja v sedanjosti. To je tisti čas, ko uporabniki in socialni delavec sodelujejo, in je odločilnega pomena. V tem času se dogaja in razvija pogovor, ki ga je mogoče nadaljevati. Uporabniki tako dobijo pozitivne izkušnje in proces soustvarjanja rešitev lahko steče. Socialni delavec mora skrbno varovati to sedanjost, saj le tako uporabnik lahko dobi pozitivno izkušnjo sodelovanja.

V preteklosti smo se naučili uporabljati vzorce vedenja, ki smo jih povzeli po svoji primarni družini, prijateljih ali drugih nam pomembnih osebah. Sedanjost pa je tudi čas, ko nas vodijo naša nezavedna ali zavedna motivacija, želje, dosežki. Za delo v sedanjosti si je tudi treba zagotoviti čas, v katerem nastanejo dogovori o tem, kar se bo delalo, da se pride do rešitve, ki se jo vnaprej dogovori. V sedanjosti si lahko oddahnemo, to pomeni, da se malo ustavimo in tako ustvarimo priložnost za novo. Sedanjost pomeni tudi priložnost za ustvarjanje prihodnosti, saj bodo vse sedaj sprejete odločitve imele posledice v prihodnosti. Zato se je tudi treba osredotočiti na tukaj in zdaj, da bo mogoče nove dosežke, nove vzorce, ki se jih bomo pri tem naučili, uspešno uporabljati tudi v vsakdanjem življenju. Potreben pa je tudi pogled na preteklost, vendar samo v tolikšni meri, da lahko pogledamo, kako vpliva na našo sedanjost. V nasprotnem primeru bi težko dosegali spremembe.

Koncept soprisotnosti pomeni, da je socialni delavec na voljo za sočutje in za razgovor hkrati. S tem ni samo poslušalec, pač pa tudi tvorec sprememb.

1.1.6. Sistemsko socialno delo

1.1.6.1. Prispevek systemskega pristopa

Schiepek (2001 v Možina 2005) navaja prispevke systemskega pristopa k evoluciji psihoterapevtske prakse in psihosocialne pomoči. Osrednja značilnost systemske filozofije pomoči je usmerjenost na vire. Trije pomembni viri so:

- uporabnikovi pomembni bližnji oziroma vključevanje socialnega konteksta;
- uporabnikova pozitivna samopodoba;
- viri, ki so povezani z želenimi izidi oziroma cilji uporabnika.

Z uporabo virov je možno presekati začaran krog, prekiniti negativno spiralo, ki se utrdi med slabim razpoloženjem, med doživljanjem negativnih izkušenj idr. Prispevek je tudi premik poudarka oziroma interesa od patogeneze k salutogenezi in salutodinamiki (Schiepek 1999 v Možina 2005: 12).

»Sistemski terapevti so že tradicionalno skeptični do 'vede o boleznih', saj se zavedajo skušnjav, ki pretijo terapevtu, če se naslanja na teorijo (psiho)patologije in na kategorije patoloških osebnosti. Neredko lahko zaide v pripisovanje patologije in v samoizpolnjujoče se prerokbe, kar postane del problema (t. i. rešitve prvega reda) in težave klientov še stopnjuje. Drugi razlog za skepso do fokusa na patogenezi je, da 'vede o zdravju' ne potrebujemo nič manj kot vedo o boleznih. 'Nauk o zdravju' v sistemskem pristopu se navezuje na tradicijo raznih drugih teorij. Sodobni sistemski modeli zdravja in bolezni temeljijo na teoriji samoorganizacije, ki vodijo od patogeneze k večjemu interesu za salutogenezo in salutodinamiko, posebej ker je raznolikost funkcionalnih vzorcev zdravja precej večja od raznolikosti vzorcev bolezni« (Možina, 2005: 12). »Koncept salutogeneze se ujema z razumevanjem bolezni in zdravja v sistemski teoriji« (ibidem: 20). Za proces porajanja zdravja (salutogeneza) potrebujemo ustvarjalno moč oziroma občutek koherence, da človek najde smisel in povezanost z življenjem, brez občutka vdanosti v usodo. Občutek koherence sestavljajo trije občutki, in sicer občutek razumljivosti, obvladljivosti in smiselnosti. Sistemska praksa to razume kot kreativno potenco, stalno vzdrževanje in proizvodjanje zdravja. Zdravje je v tem smislu aktiven, oblikujoč in oblikovan dinamičen proces. Je kot heterostatski, fleksibilni proces stalnega prilagajanja, kot proces proizvodjanja in spreminjanja stanj reda.

1.1.6.2. Sistemski nauk o socialnem delu

Peter Lüssi je razvil sistemski nauk o socialnem delu, kar je veliko pripomoglo k nadaljnjemu razvoju sodobnih konceptov socialnega dela. S tem je Lüssi naredil »premik« iz tradicionalnega socialnega dela v sodobnejšega, saj se je z njim spremenil proces dela. Uporabil je drugačen jezik in s tem pokazal tudi posebne značilnosti socialnodelovnega odnosa ter posebnosti socialnega dela (Mešl 2007).

Prispevek socialnega dela pri definiranju socialnega problema določajo trije elementi (Čačinovič Vogrinčič 2008: 17):

- pomanjkanje (nem. Not) osnovnega, kar naj bi imela vsak posameznik in družina;

- stiska, obremenitev (nem. Belastung) kot posledica tega pomanjkanja;
- težave pri reševanju problemov zaradi pomanjkanja in stiske (nem. Lösung Schwierigkeiten).

Čačinovič Vogrinčičeva (2008) pravi, da sistemska teorija predstavlja enega od načinov spoznavanja resničnosti, ki temelji na določenem pogledu na svet, tudi na svet sistemov. Pomembna je organizacija sistemov in njihov odnos do okolja, saj gre pri reševanju socialnih problemov za poseg v te sisteme. Meniva, da lahko prav ti posegi, s katerimi socialni delavec operira, bistveno pripomorejo k spremembam, ki so potrebne, da se dana nastala situacija predrugači. Socialni delavec je tisti, ki premore kompetence, da lahko nastanejo spremembe različnih redov, spet v sistemu, ki ga le-ta prepozna. Tako tudi uporabnik dobi svojo vlogo v reševanju nastalega problema, saj ni več tisti, ki »je« problem, ampak postane tisti, ki »ima« problem (ibidem).

Metodična načela systemskega socialnega dela

Lüssi (1991) najbolje predstavi sistemsko socialno delo s pomočjo metodičnih načel socialnega dela, ki so po mnenju Čačinovič Vogrinčičeve (2008: 17) nujno potrebna, da se lahko izpopolni socialnodelovno ravnanje v delovnem odnosu. Metodična načela pokažejo način ravnanja socialnega delavca za reševanje problema, prav tako pa tudi vzpostavljanje odnosov, ki so potrebni za dogovarjanje rešitev v sistemu udeleženi v problemu. Metodična načela povzemava po Čačinovič Vogrinčičevi (2008).

Načelo vsestranske koristnosti

To načelo nalaga socialnemu delavcu upoštevanje interesov vseh udeleženi v problemu. Udeležene se povabi, da skupaj raziščejo svoj prispevek, ki bo v pomoč rešitvi, in tako prispevajo svojo različico možnega uresničljivega. Rešitev problema bo tako dogovorjena in bo vsem prinesla določeno korist. Tako je omogočeno raziskovanje iz perspektive moči.

Načelo kontakta

S pomočjo načela kontakta socialni delavec vzpostavlja stik z vsemi udeleženi v problemu. Med njimi poteka neposredna komunikacija, saj prav sodelovanje vseh omogoča in vzdržuje to komunikacijo. Na ta način nastaja razviden sistem udeleženi v problemu, ki ga je možno spreminjati in funkcionalizirati. S takim načinom dela je mogoče »stkati« sistem udeleženi v problemu in rešitvi, ki lahko nakaže pozitiven izid, rešitev problema.

Načelo interpozicije

S pomočjo tega načela se opredeli vloga socialnega delavca med vsemi, ki so udeleženi v problemu. S pomočjo interpozicije socialni delavec lahko spreminja stopnjo bližine in oddaljenosti, empatijo in sočutje ter tudi vsestransko prisotnost. Načelo vodi socialnega delavca k reflektiranju svojega ravnanja tako, da pokaže konkreten zgled ustvarjanja rešitev in svojega razumevanja situacije. Tako omogoči nadaljevanje pogovora. To načelo pa omogoča tudi novo perspektivo v ravnanju, saj socialni delavec deluje v dvojni vlogi. Je aktivni udeleženec – voditelj in udeleženi opazovalec hkrati.

Socialnoekološko načelo

Socialnoekološko načelo nalaga socialnemu delavcu, da na začetku dela najprej aktivira, mobilizira in krepí naravne mreže uporabnikov. Sem spadajo družina, prijatelji, sosedje, sodelavci. S tem se zagotovi maksima aktiviranja naravne socialne mreže. Če uporabnik take mreže nima, mu jo socialni delavec pomaga oblikovati. Druga maksima, ki jo je treba upoštevati, je maksima najmanjšega poseganja v naravne socialne mreže, ki nalaga socialnemu delavcu, da vanje poseže le, ko je to nujno potrebno. V nasprotnem bi to lahko za uporabnika pomenilo grobo spreminjanje življenjskega okolja.

Načelo pogajanja

Po Lüssiju je to načelo »kraljevska pot« reševanja problemov. Tako zahteva stalna pogajanja s strani socialnega delavca. Njegova naloga je vzdrževanje procesa oblikovanja sporazuma, tistega uresničljivega dogovora o možnem. S pomočjo pogajanja se razvijajo možne spremembe in poti do cilja, saj gre za drugačen jezik od ustaljenega iskanja resnice, preteklosti.

Pogajanje nam omogoči dosego zadovoljujočega kompromisa. Tudi sam kompromis ni vedno enako ugoden za vse nastopajoče strani, pa vendar se ob pogostem sprejemanju kompromisov to izenači. Sprejemanje kompromisov namreč omogoča zagotavljanje poštenega deleža. To pa si največkrat lahko zagotovimo s pogovorom oziroma pogajanjem, saj je to tisto, kar imamo na voljo za premostitev razlik med nami (Glasser 1994: 176–177).

Načelo sodelovanja

To načelo govori o sodelovanju s tistimi, za katere socialni delavec misli, da so pomembni pri reševanju problema. Gre za »tretje« (organizacije, društva, ministrstva), ki niso neposredno udeleženi, vendar za rešitev nujno potrebujemo njihovo sodelovanje. Zato se socialni delavec trudi za aktivacijo vseh potrebnih, ki bi zlasti z vzpostavljanjem sodelovanja lahko pripomogli k reševanju problema, kar pomeni, da rešitev ne iščemo le med udeleženi v problemu, pač pa gremo tudi ven iz svojih pisarn in raziskujemo med možnostmi.

Načelo odpiranja problema

Delo z uporabnikom se včasih »zatakne« in obstane na »mrtvi« točki. Socialni delavec takrat lahko uporabi drugačne tehnike ravnanja, s katerimi skuša udeležene v problemu spet spodbuditi za premik naprej. To načelo pa tudi omogoča socialnemu delavcu, da z uporabniki podeli svojo nemoč in jih zaprosi za pomoč. Pomoč lahko poišče tudi pri ostalih strokovnjakih. Narobe bi bilo, če socialni delavec tega ne bi priznal ne sebi ne uporabnikom, s katerimi dela.

1.1.7. V rešitev usmerjena kratka družinska terapija

Omenili sva že, da ima socialni delavec pri svojem delu na voljo veliko različnih konceptov in metod dela, zato se nama zdi pomembno omeniti tudi v rešitev usmerjeno kratko družinsko terapijo, saj vsebuje elemente tiste prakse, ki dela iz perspektive moči. Razdelek 1.1.7. v celoti povzemava po Čačinovič Vogrinčičevi (2008).

Tudi v tem konceptu, katerega avtorja sta Steve de Shazer in Insoo Kim Berg, pomembno vlogo igra pogovor. Poudarja se jezik, katerega moč je ubesedenje spremembe. S tem imamo možnost podpreti uporabnika pri njegovem drugačnem razmišljanju za iskanje novih rešitev in tudi načinov ravnanja. Meniva, da bodo ti novi načini ravnanja pri posamezniku odprli neko novo smer, novo priložnost za rast in razvoj, kar pa bo nadalje tudi spodbuda za še več raziskovanja drugačnega od do sedaj poznane, ki pa ni prineslo zadovoljujočega napredka in morebitne rešitve. Elementi modela v rešitev usmerjene kratke družinske terapije so pojasnjeni v nadaljevanju.

Raziskovanje življenja uporabnika

Pri raziskovanju življenja posameznika, s katerim delamo, se pogovor usmerja na interese, motivacije, želje, ravnanja, znanja, ki so prisotna v njegovem življenju. Socialni delavec naj bi po tem uvodnem pogovoru lahko ocenil, kaj uporabnik poseduje, kaj želi, kaj lahko doseže, kaj mu manjka za dosego želenega, kaj ima rad. S tem načinom dela lahko socialni delavec vsaj okvirno spozna posameznika. Prav to spoznavanje pa mu lahko po najinem mnenju pomaga k oblikovanju poti dela, po kateri bosta dosegala zastavljene cilje. Tako postane tudi socialni delavec vključen v proces pomoči, uporabnik pa na tak način pokaže vse, kar prinese v interakcijo pomoči.

Zbiranje kratkega opisa problema

Socialni delavec pri seznanjanju s problemom uporablja vprašanja, ki so mu v oporo: Kako dolgo je problem že prisoten? Kako ste se do sedaj spopadali z njim? Kako ste ga že poskušali rešiti? Kaj ste za rešitev naredili sami? V kakšnih situacijah se problem pojavlja? Zakaj ste prišli šele sedaj? Kaj bi se moralo zgoditi, da bi se zdelo vredno priti? Kaj bi moralo biti drugače, če bi uspeli rešiti problem?

Taka in podobna vprašanja spodbujajo uporabnika k soočenju s problemom in tudi nakažejo sprejemanje odgovornosti za vse morebitne poskuse reševanja. Tako tudi socialni delavec dobi vpogled v to, kje se je »zataknilo« in kakšni poskusi so že bili narejeni, da bi se situacija spremenila.

Postavljanje odnosnih vprašanj

Gre za vprašanja, ki pomagajo k raziskovanju socialne konstrukcije problema. Uporabniku dajo možnost drugačnega pogleda na dano situacijo, pogled tretje osebe, na primer: Kaj bi rekla vaša mati? Bi bil vaš oče presenečen, če bi vam uspelo obvladati situacijo? Ta vprašanja tudi omogočajo raziskovanje socialne mreže uporabnika. Odnosna vprašanja spodbujajo uporabnika k raziskovanju novih poti do rešitve, saj mu omogočajo pogled iz druge perspektive, ki se je sam še ni zavedal. Na ta način se mu odprejo vedno nove vsebine, ki jih lahko uporabi v bodoče. Pokaže pa se tudi njegova povezanost z okoljem, možni sodelujoči v procesu pomoči, na katere se lahko opre.

Raziskovanje ali sledenje izjemam

Pri raziskovanju izjem je govora o tistih izjemah, ko so uporabniki lahko problemu navkljub svoje življenje peljali v normalnih tirih. Avtorja priporočata vztrajanje pri izjemah, pri teh dobrih izkušnjah iz preteklosti, saj predstavljajo uporabnikove vire moči, na katere se je vredno nasloniti. Pomembno je zbrati čim več možnih izjem. V pomoč so vprašanja: Kakšne so bile izjeme? Kdaj se je zgodila zadnja? Kako se razlikuje situacija izjeme od tiste, ki je problem? Kdo je bil udeležen pri tem, da se je izjema zgodila?

Izjeme so tisto, na kar je vredno opreti nadaljnje delo. Ko raziskujemo izjeme, spet delamo iz perspektive moči, kar pomaga tudi našemu uporabniku, da sam v sebi prepozna in še bolj okrepi svojo zmožnost reševanja težav. To pa mu bo verjetno spodbuda za naprej in morda odskočna deska, da se bo loteval novih stvari.

Uporaba lestvice za določanje teže problema, stopnje napredka idr.

Tehnika z uporabo lestvice lahko podrobno pokaže in pojasni, kje je uporabnik v tem času. Temeljno vprašanje je: Kam bi razvrstili problem na lestvici od 1 do 10? 1 pomeni, da so težave vsak dan, 10 pa, da ste vešči ravnanja z njim in ste problem rešili. Lestvico je mogoče uporabljati tudi za določanje napredka: Kaj bi se naj zgodilo, da bi se lahko premaknili od mesta 2 do mesta 5 na lestvici? Možno je tudi kombiniranje z vprašanjem čudeža.

Lestvica lahko veliko pripomore k uvidu posameznika, da morda stvari le niso tako črne, kot se mu zdijo na prvi pogled. Uporabnik sam lahko prepoznava majhne, a vidne razlike, ki se dogajajo na poti reševanja problema, in to ga lahko le še bolj motivira k doseganju cilja, ki si ga želi.

Vprašanja obvladovanja situacije in stopnje motivacije

Tudi ta vprašanja lahko opremo na lestvico. Primer: 10 na lestvici pomeni, da ste pripravljeni narediti vse, kar lahko, da se problem reši, 1 pa pomeni, da vam je vseeno, ali se problem reši ali situacija ostane nespremenjena. Kam na to lestvico bi postavili sebe? S pomočjo te lestvice socialni delavec dobi vpogled v to, ali se uporabniku zdi problem pretežak, če se čuti nemočnega, če sploh ima motivacijo za cilje itd. Vprašanja motivacije so pomembna pri doseganju zastavljenih ciljev, saj je motivacija lahko pokazatelj želje po novem, drugačnem. Z njeno pomočjo se lahko gradi naprej in je pogosto edino »orodje«, ki ga premoremo kot posamezniki, ki nas spodbuja in nam daje moč, ki jo potrebujemo pri doseganju spremembe.

Vprašanje čudeža

Avtorja v rešitev usmerjene kratke družinske terapije to vprašanje pojmuje kot najbolj slavno. Vprašanje o čudežu namreč odpira nov vpogled v možno, zaželeno, sanjano. Prav tako tudi pokaže, da uporabnik še nima besed, ki bi omogočale odgovor na to vprašanje. Primer vprašanja: Predpostavimo, da se je čez noč zgodil čudež in s tem je vaš problem izginil. Spali ste in tega ne veste. Kaj bi bilo naslednji dan tisto, kar bi najprej opazili, da je drugače? Gre za vprašanja, ki zahtevajo predstavljanje novih situacij, ki jih je treba ubesediti. Pogosto se zgodi, da uporabnik tega ne more narediti, zato je naloga socialnega delavca, da vztraja pri takem podrobnem opisu življenja po rešitvi problema. Sam opis lahko tudi že nakaže rešitve.

Vprašanje čudeža uporabnika tako preseneti, da si najprej ni zmožen niti predstavljati svojega življenja brez težave, ki mu greni vsakdan. Vendar pa prav vztrajanje socialnega delavca pri tem, da poskuša ubesediti to novo situacijo, lahko uporabniku ponudi drug pogled na možen izid. S tem se lahko aktivirajo tudi njegovi lastni viri moči in mu to postane motivacija za doseg možnega in uresničljivega. Hkrati pa je to tudi nova priložnost za učenje novih vzorcev.

Pogajanje o spremembi

V kolikor je socialni delavec pri svojem delu z uporabnikom raziskoval zgoraj omenjene načine dela, je lahko dobil vpogled v dejansko stanje. Tako se lahko prične pogajati o spremembi. Pogajanje se po navadi začne s prvim možnim korakom, ki je drugačen od dosedanjih. Poudariti je treba zaključek procesa razumevanja, sporazumevanja in dogovora, ki sta ga soustvarila in je mogoč. Spremembo se razume kot dejanje, nek konkreten in razviden nov korak, ki ga je mogoče prepoznati – se razlikuje od vseh prejšnjih.

Pogajanje o spremembi je dobrodošla novost, s katero se bo uporabnik srečal. Sami ga razumeva kot povabilo, da naj si upa narediti nekaj na novo, še nikoli poskušano. V tem spet vidiva priložnost za učenje novega, s čimer uporabnik lahko nadgradi

svoje razumevanje in svoje delovanje. Pri tem pa ne bo sam, saj ima na voljo pomoč socialnega delavca, ki mu daje dobršen občutek varnosti in zaupanja. Hkrati pogajanje o spremembi vidiva tudi kot sprejemanje odgovornosti za odločitev, ki bo v prihodnosti vplivala na življenje posameznika.

Dajanje pohval in nalog

Dodajanje pohval in nalog je za socialno delo posebnega pomena in pomeni posebno ravnanje. Navodilo dajanja pohval pravi, naj vsakemu udeležnemu v procesu pomoči socialni delavec nameni štiri do pet avtentičnih pohval ali priznanj za sodelovanje v tem procesu. Tako socialni delavec nastopa iz perspektive moči, saj vsakemu posamezniku da vedeti, kakšen je bil njegov prispevek k rešitvi. Po tem pa sledijo naloge, ki jih morajo posamezniki še opraviti.

Sami pozdravlja tako delovanje socialnega delavca. Že stari pregovor pravi, da lepa beseda lepo mesto najde, zato sva mnenja, da pohvala za narejeno povzroči nov, drugačen način ravnanja, kot so ga bili vajeni. To je lahko spodbuda za naprej, motivacija za iskanje novih poti, občutek vrednosti, po katerem vsi hrepenimo. S tem pa se poveča tudi posameznikova samozavest, okrepi se njegova samopodoba, kar pripomore k temu, da bo v naslednji podobni situaciji imel toliko poguma, da se bo z njo poskusil soočiti sam.

1.1.8. Vzporednice med teorijo socialnega dela in temo najine diplomske naloge

Teorije in metode socialnega dela s pristopi in načini usmerjanja pozornosti, kot sva jih opisali, po najinem mnenju povsem ustrezajo pogojem, ki so potrebni, da človek lahko prične odkrivati in izražati svojo notranjo modrost v smeri bolj zadovoljujoče osebne resničnosti.

To, da socialni delavec verjame v vire moči uporabnika in v to, da so želeni izidi zanj možni, ob tem da je radoveden glede uporabnikove nove zgodbe, vpliva na aktiviranje uporabnikovih virov moči. Med takima sogovornikoma se namreč zgodi

usklajevanje možganskega valovanja, kot navaja avtorica McTaggart (2008: 106). Kakor pri namenu zdraviti drugo osebo se tudi v tem primeru prenese potencial bolj koherentnega možganskega valovanja⁵ na osebo z manj koherentnim valovanjem. Prenos potenciala je toliko bolj učinkovit, kolikor bolj je njun stik dober, ko sta oba prepričana, da je uspeh zagotovljen, ko sta na uspeh tudi osredotočena in sta zanj motivirana, ko si zaupata in zaupata procesu in ko imata skupen namen⁶.

Kot zanimivost dodajava še odkritje, da so, kot pravi avtorica, »glavni možgani« človeškega telesa človeška srca in ne možgani sami, kar so potrdili z raziskavami na univerzi in bolnišnici v Montrealu. V srcu so namreč odkrili nevrottransmitterje, ki pošiljajo sporočila spodbude višjim aspektom misli (v možganih) in nanje tudi vplivajo⁷. Ugotovili so še, da sta prijeten fizični stik sogovornikov in ljubeča osredotočenost na srce sprožila, da so se valovanja oseb uskladila tako, da je frekvenca valov srca enega uskladila možgansko frekvenco drugega⁸ (McTaggart, 2008: 104).

Kako lahko pri človeku odkrivamo in spodbujamo njegovo edinstveno moč, tako da ne glede na okoliščine ohranja notranjo pozitivno naravnost in konstruktiven odnos s svetom? Na vprašanje sva odgovorili s stališča najinega razumevanja navedenih teorij, konceptov, metod in epistemologije socialnega dela v kontekstu omenjene radovednosti. Zapisali sva ga s pomočjo namišljene interakcije med socialnim delavcem in osebo, ki predstavlja naju v stanju iskanja načinov za dvig kvalitete svojega življenja, kot to midve opredeljujema.

⁵ Koherenca predstavlja mero medsebojne usklajenosti delovanja nevronov in kaže raven psihofiziološke integriranosti. Visoka koherenca EEG-valov kaže na veliko skladnost v delovanju različnih delov možganov oziroma na dosti večjo nevrofiziološko integracijo med prostorsko ločenimi in anatomske različnimi predeli možganov. Visoka raven EEG -koherence je tesno povezana s hitrejšim in učinkovitejšim prenosom informacij med različnimi deli možganov (<http://www.tm-drustvo.si/znanost.htm>).

⁶G. R. Schmeidler, *Parapsychology and Psychology*, cit. v J. Stone, *Course Handbook*; L. Dossey, *Healing Words: The Power of Prayer and the Practice of Medicine*, San Francisco, Harper Collins, 1993, v McTaggart (2008).

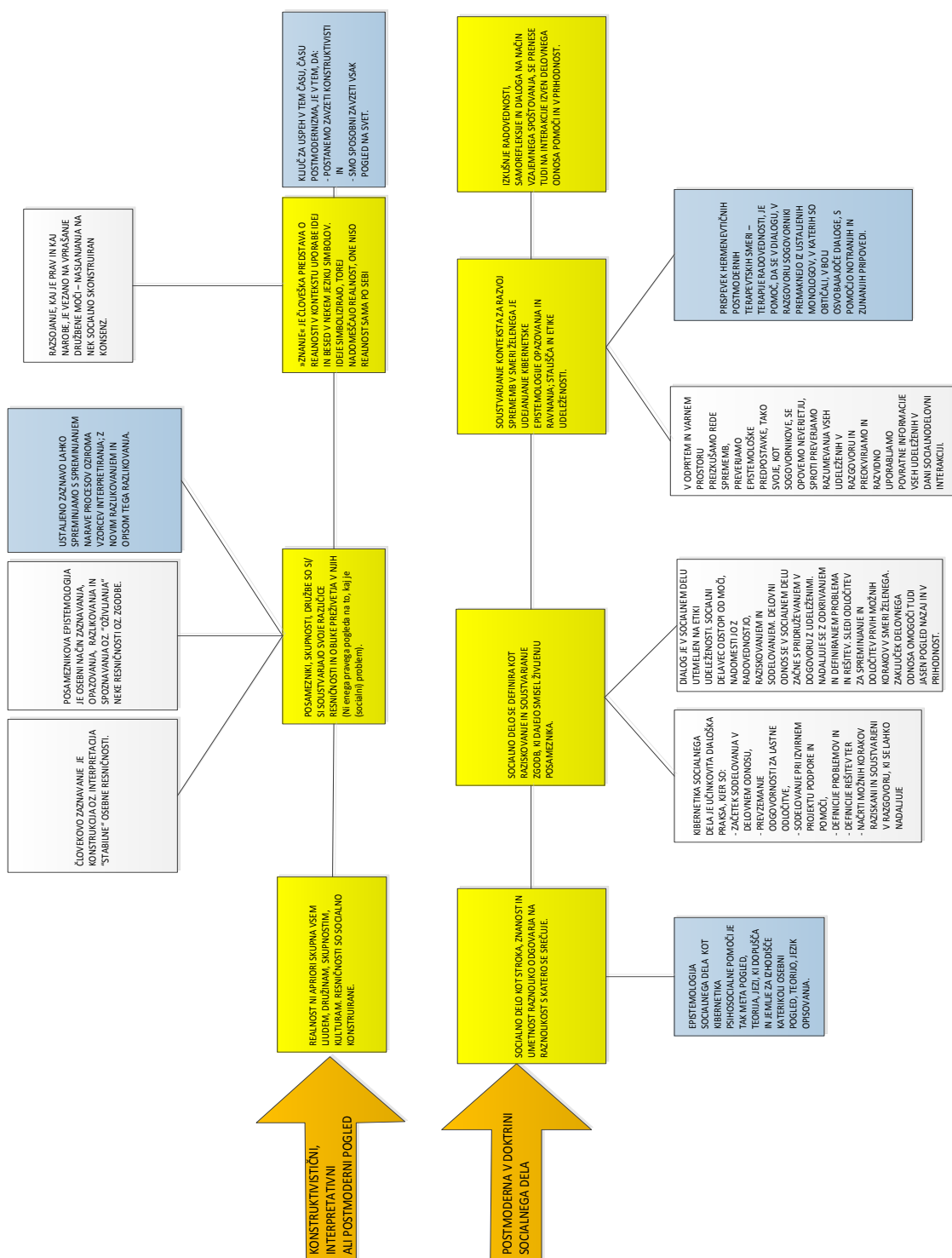
⁷J. Andrew Armour e J. L. Ardell, des. *Basic and Clinical Neurocardiology*, New York, Oxford University Press, 2004, v McTaggart (2008: 104).

⁸R. Mc Cratyetal., »The Electricity of Touch: Detection and Measurement of cardiac energy exchange between people«, v K. H. Pribram, ur., *Brain and values: is a Biological Science of Values Possible?*, Mahwah, NJ, Lawrence Erlbaum Associates, 1998, 359–79, v McTaggart (2008).

Socialni delavec, ki izhaja iz epistemološke predpostavke, da so osebne resničnosti socialno konstruirane, omogoči tako interakcijo z uporabnikom, da ta lahko pridobi pozitivno izkušnjo večje jasnosti glede trenutnega stanja, glede želenega stanja in širši pogled glede teme pogovora. V tem primeru to pomeni jasnost glede svoje potrebe in sposobnosti biti aktivnejši udeleženec v smeri želenega, kar sovpada z idejo salutogeneze. Ta namreč trdi, da človek za zdravje potrebuje ustvarjalno moč oziroma kreativno potenco, s pomočjo katere stalno vzdržuje in proizvaja zdravje.

V učinkoviti dialoški praksi socialnega dela socialni delavec odstopi od klasične moči. Nadomesti jo s sodelovanjem in radovednim raziskovanjem. Za sprožanje sprememb drugega in višjega reda uporablja strategiji preokvirjanja in preverjanja epistemoloških predpostavk. Pri tem se socialni delavec opira na koncepte delovnega odnosa in tako omogoči zaupen ter varen prostor za sodelovanje. Pozornost je usmerjena v to, kar se dogaja tukaj in zdaj in kar je možno v smeri želenega. Skupaj (v našem primeru) z uporabnico razlikujeta med trenutnim in želenim stanjem, istočasno raziskujeta smisel spremembe ter vire moči. Vir moči so lahko tudi zgodbe, analogije in metafore, ki jih socialni delavec spretno vnaša v razgovor. Prav tako razlikujeta med tem, kaj je za uporabnico moč, kaj ji jemlje moč in kaj ji jo dodaja. Nato preverjata, katere izbire so mogoče tudi glede na socialni kontekst uporabnice. Za preverjanje sprememb uporabljata lestvico ocenjevanja smeri in intenzivnosti spremembe. Sledi destabiliziranje vzorcev, ki jemljejo moč, in tistih, ki za novo pot niso več smiselni. Preizkušata raznolike načine in dinamično ter ustvarjalno iščeta, kar deluje. S tem, ko je socialni delavec bolj radoveden, postaja nova zgodba uporabnice vedno bolj resnična in konkretna. Tako se uporabnica tudi osvobaja ustaljenih problemskih miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev. Pri tem so ji besede, ki opogumljajo in dodajajo moč ter večajo možnost izbire, v oporo, da se lahko porajajo nove besede in da vedno znova zmore najti in povečevati svojo svobodo za stalno aktivno spreminjanje v smeri želenega. Potrebna je še prekinitev simetrije med neželenimi in želenimi vzorci odzivanja. Zatem sledi skupno delo na stabiliziranju novega.

1.1.9. Shematski pojmovni prikaz poglavja 1.1. »Postmoderna v doktrini socialnega dela«



Slika 1.1: Shematski pojmovni prikaz poglavja 1.1.

Knjigo Znanost namena avtorice Lynne McTaggart nama je priporočila najina mentorica, ko sva diplomsko nalogo imeli že pripravljeno za lektoriranje. V knjigi sva tako rekoč pri vsakem poglavju teoretičnega dela prepoznali pomembne vzporednice s temo najine diplomske naloge, kar sva v nalogo tudi dodali.

Lynne McTaggart se je rodila v Združenih državah Amerike. Z možem in dvema hčerkama sedaj živi v Londonu. Je raziskovalna novinarka, avtorica, založnica, predavateljica in govornica. Njeni govori in delavnice so spremenili življenje mnogih ljudi. Njeno delo je predstavljeno kot »most med znanostjo in duhovnostjo«. Je avtorica petih knjig, med katerimi sta Polje in Znanost namena. Slednja tudi vabi k sodelovanju v eksperimentu preko spleta in k izmenjavanju informacij, povezanih s preizkusi, ki se nanašajo na moč misli in namena.

V nadaljevanju sva dodali še nekaj razlag, dokazov ter uporabnih in za naju učinkovitih tehnik na temo, ki jo raziskujeva.

1.2. ZNANSTVENA RAZLAGA SPREMINJANJA STANJA ZAVESTI IN STANJA MOŽGANOV

Različni nevroznanstveniki so v svoje laboratorije povabili budistične menihe, ki se že dalj časa ukvarjajo z meditacijo. Ugotavljali so, kaj se dogaja z njihovimi možgani med meditacijo in po meditaciji in kako se njihove izkušnje doživljanja sveta razlikujejo od oseb, ki ne meditirajo (Strle 2008: 349). Eksperimenti z meditacijo kažejo na to, da lahko s tehnikami mistične meditacije dolgoročno spreminjamo stanja in razvijamo različne »pozitivne« mentalne navade. Spremembe v mentalnem delovanju se odražajo tudi v spremembah delovanja možganov oziroma v njihovi strukturi. Doživljanje izkušnje in možgansko delovanje sta podvržena spremembam, o katerih lahko do določene mere zavestno odločamo. Tudi mistične izkušnje vodijo v spremembe vedenja in doživljanja sveta.

Navade, čustvene odzive, načine pozornosti, doživljanje sveta, dele našega mentalnega sveta in možgansko delovanje lahko tudi dolgoročno spreminjamo. V naši moči je, da se zavestno odločimo spremeniti določene poteze, za katere se nam zdi, da nas omejujejo v našem življenju. Stanje zavesti in možgansko stanje lahko spreminjamo tudi z drugimi mentalnimi tehnikami in s tem krepimo določene značilnosti oziroma sledi, npr. pozitivno čustveno naravnost, sočutje, zavedanje, pozornost itd.

Spremenjeno stanje zavesti ni definirano v smislu določene vsebine zavesti ali specifičnega vedenja ali fiziološke spremembe, ampak v smislu splošnih vzorcev psihološkega delovanja. Splošni vzorec mentalnega delovanja pa vpliva na vsebine zavesti, vedenje in fiziologijo. Prav tako lahko spremenjeno možgansko stanje definiramo kot »kvantitativno spremembo v splošnem vzorcu delovanja možganov« (Strle 2008: 350).

»Sprememba stanja zavesti je cilj vsake meditativne prakse, ki poizkuša spremeniti prvotno stanje mentalnega delovanja in izbrisati razliko med meditativnim in postmeditativnim stanjem. Različne meditativne tehnike preko ponavljanja določenih izkušenj, npr. z izvajanjem določene tehnike, omogočajo spreminjanje sledi, ki ostajajo spremenjene tudi v postmeditativnem stanju in se ne kažejo le med samim izvajanjem določene tehnike. Dolgotrajno urjenje v meditaciji, npr. sočutja, naj bi spremenilo čustveno stanje. Meditativne prakse skratka težijo k razvijanju določenih značilnosti mentalnega stanja, ki vztrajajo v času, relativno neodvisno od somatosenzornih in zunanjih dogodkov« (Strle 2008: 350).

»Nevroznanstveniki ugotavljajo, da meditacijske tehnike trajno spreminjajo možgane in mentalne vzorce tistih, ki redno meditirajo« (Strle 2008: 350). Z določenimi tehnikami razvijamo določene izkušnje in tako spreminjamo delovanje in strukturo možganov.

Mentalni trening izboljša tudi odziv imunskega sistema pri osebah, ki so osem tednov meditirale po programu čuječnosti za zmanjševanje stresa (angl. mindfulness-based

stress reduction)⁹. S študijo¹⁰ so ugotovili, da se po le štirinajstih urah budistične meditacije na temo ljubezni in odsotnosti trpljenja drugih (angl. loving-kindness meditation) aktivacija premakne z desne proti levi strani prefrontalnega korteksa (večja aktivacija na levi strani pomeni več pozitivnih čustev, kot sta navdušenje in veselje).

»Mistične izkušnje lahko popolnoma spremenijo pogled človeka na svet in vodijo v dolgoročne spremembe vedenja in prepričanj. Ljudje, ki so doživeli takšno izkušnjo, poročajo o občutku globljega pomena in uvida v resničnost, občutku skrivnosti, razširjene percepcije, občutku, da ima vse, kar zaznavajo, pomen in namen, čutijo neopisljivo spoštovanje, občutek enosti itd.« (James 1901/1902; Fontana 2007b v Strle 2008: 351).

»Nevroznanstveniki so raziskovali nekatere značilnosti mističnih izkušenj in ugotovili, da izpostavljenost besedam ali idejam, ki imajo religiozno ali spiritualno konotacijo, v frontalnih režnjih cerebralnega korteksa poveča možgansko električno aktivnost na visoko raven, podobno stanjem pri mističnem izkustvu« (Ramachandran & Blakeslee v Strle 2008: 351).

S pomočjo ponavljanja določenih izkušenj lahko kultiviramo mentalno blagostanje, načine pozornosti, razmerje med pozitivnimi in negativnimi čustvi in se jih naučimo prenesti v vsakdanje življenje. Meditacija kot primer takšnega postopka omogoča pridobitev določenih vzorcev, npr. čustvenih, kognitivnih in vedenjskih, ki se prenesejo tudi v prostor izven meditacije.

»Možganski sistem ima sposobnost, da samega sebe spreminja. To pa mu omogoča veliko prednosti v kompleksnem okolju, kateremu se mora vseskozi prilagajati. Da pa se spreminjanje lahko izvršuje učinkovito, je potrebna zavest, saj šele ta omogoča notranji govor in samopreizkuse, ki lahko dejansko posegajo v notranje dogajanje subjekta. Pozornost je orodje, ki omogoča še bolj učinkovito izvajanje funkcij zavesti.

⁹ Davidsonetal 2003 v Strle 2008.

¹⁰ Davidsonetal 2004 iz Warren 2007 v Strle 2008.

Večja pozornost pomeni večjo zmožnost dostopa do vsebin/procesov, ki so bili prej skriti zavestni izkušnji in tako omogočajo večjo samokontrolo in svobodno voljo. Svobodna volja je lahko večja ali manjša: prihaja v stopnjah. Svojo svobodo povečamo, če se za to zavestno odločimo« (Strle 2008: 332).

1.2.1. Vzporednice teme najine diplomske naloge z znanstveno razlago spreminjanja stanja zavesti

Znanstveno je dokazano, da z meditacijo povečamo koherentnost možganskega delovanja. Visoka koherenca EEG-valov kaže na skladnost v delovanju možganov. Skladnost možganov je povezana s hitrejšim in učinkovitejšim prenosom informacij med različnimi deli možganov, s povečano ustvarjalnostjo, z izboljšanjem spomina, s povišano sposobnostjo učenja in povezovanja informacij. Povezana je tudi s povečano budnostjo, izboljšanjem koordinacije telesa in duha, skrajšanjem reakcijskega časa, povečano učinkovitostjo percepcije in motorike itn. V vsaj petindvajsetih študijah so ugotovili, da se med meditacijo sinhronizirajo EEG med štirimi predeli možganov¹¹.

Prav tako je znanstveno dokazano, da dosegajo atleti izjemne rezultate, kadar fizični trening kombinirajo z mentalnim. Znan je model psihologa Allana Paivia, s katerim si pomagajo atleti pri motivaciji, učenju in izboljševanju tehnik¹².

Najuspešnejši atleti med tekmovanjem dosegajo stanje tako imenovane »mirne hiperzavesti«, ko možgani delujejo sinhrono na zelo visokih frekvencah (McTaggart, 2008: 206) in je tako pretok informacij tudi s telesom optimalen.

Kadar možgani delujejo na izjemno visokih frekvencah, pričnejo faze možganskega valovanja delovati sinhrono na celotnem področju možganov. Prav ta sinhronost je

¹¹ M. Murphy et al., *The Physiological and Psychological Effect of Meditation: A Review of Contemporary Research With a Comprehensive Bibliography, 1931-1996*, Petaluma, CA, The Institute of Noetic Sciences, 1997, v McTaggart (2008).

¹² A. Paivio, »cognitive and motivational functions of imagery in human performance«, *Canadian Journal of Applied Sport Sciences*, 1985; 10: 22S-28S, v McTaggart (2008).

ključna pri intenzivnem zavedanju oziroma pri hiperzavesti¹³. Tedaj je dejavno gama valovanje in v sinapsah možganov oziroma v povezavah, po katerih električni impulzi preskakujejo, se prenašajo sporočila nevronom, mišicam ali žlezam¹⁴ kot hitro, jasno in učinkovito sporočanje oziroma komuniciranje.

Menihi lahko stanje hiperzavesti dosegajo v trenutku in kadar koli. Z meditacijo so vzpostavili trajne nevronske povezave oziroma utrdili nove »poti« prenašanja sporočil. Možganski valovi so pri menihih veliko bolj koherentni in organizirani kot pri tistih, ki ne prakticirajo meditacije. Tudi v stanju počitka ostaja možgansko valovanje pri menihih, ki meditirajo, na visokih ritmičnih gama aktivnostih, tj. v izjemno visoki dejavnosti¹⁵. Menihi so svoje možgane in svojo zaznavo s treningom trajno spremenili. Med meditacijo se v možganih menihov, ki meditirajo, sprožajo prave eksplozije beta in gama valovanja na visokih frekvencah. Pogosto jih povezujejo s trenutki ekstaze in intenzivne osredotočenosti¹⁶.

Najino razumevanje zgoraj navedene teorije sva zapisali s pomočjo delovnega odnosa med socialnim delavcem in uporabnico, ki sva ga uvedli v poglavju 1.1.8.

Med prvimi možnimi uresničljivimi koraki v smeri želenega je za uporabnico primerno preizkušanje tehnike za spreminjanje mentalnega delovanja. Dogovor velja za osem tedenski preizkus, ko se uporabnica zaveže, da bo izvajal mentalni trening s pomočjo spominjanja določenih svojih izkušenj in s pomočjo izpostavljanja izbranim besedam in idejam, ki imajo spiritualno konotacijo. Namen izbranega mentalnega

¹³W. Singer, »Neuronal synchronicity: A versatile code for the definition of relations?«, Neuron, 1999; 24:49-65; E. Varela et al., »The brain web: Phase synchronization and large scale integration«, Nature Reviews Neuroscience, 2001; 2: 229-39, riportato in A. Lutz et al., »Long-term meditations self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice«, Proceedings of the National Academy of Science, 2004; 16; 101(46): 16369-73 v McTaggart (2008).

¹⁴O. Paulsen, e T. J. Sejnowski, »Natural patterns of activity and long-term synaptic plasticity«, Current Opinion in Neurobiology, 2000; 10: 172-9 v McTaggart (2008).

¹⁵J. P. Banquet, »Spectral analysis of the EEG in meditation«, Electroencephalography and Clinical Neuropsychology, 1973; 35: 143-51; P. Fenwick et al., »Metabolic and EEG changes during Transcendental Meditation: An explanation«, Biological Psychology, 1977; 5(2):101-18; M. A. West, »Meditation and the EEG«, Psychological Medicine, 1980, 10(2): 369-75; J. C. Corby et al., »Psychophysiological correlates of the practice of tantric yoga meditation«, Postgraduate Medical Journal, 1985, 61: 301-4 v McTaggart (2008).

¹⁶N. Das, in H. Gastaut, »Variations in the electrical activity of the brain, heart and skeletal muscles during yogic meditation and trance«, Electroencephalography and Clinical Neurophysiology, 1955, Supplement n. 6: 211-9 v McTaggart (2008).

treninga je pridobitev novih čustvenih, kognitivnih in fizičnih vzorcev, ki jih lahko prenese tudi v vsakdanje življenje, s čimer lahko prispeva k dvigu kvalitete svojega življenja.

1.3. TEORIJA ANTHONYJA ROBBINSA

Anthony Robbins (1960, Glendora, Kalifornija, ZDA) je predavatelj, avtor, terapevt in igralec. Teme njegovih del in predavanj so osebna rast, zdravje, premagovanje strahov, izboljševanje odnosov in osebnih financ.

V danem trenutku je vedenje človeka v veliki meri odvisno od njegovega psihofizičnega stanja, to pa je v veliki meri odvisno od človekovih notranjih predstav in fiziologije. Notranje predstave in fiziologijo (držo, mimiko, ton glasu idr.) lahko izbira in spreminja. Izbira je domena komunikacije. Človek, zavedajoč se ali pa ne, vsak trenutek izbira stanja, prepričanja, lastne vrednote, mnenja idr.

Človek komunicira bolj ali manj udeleženo tako v svojem notranjem svetu kakor tudi v odnosu z zunanjim svetom. Obe obliki komuniciranja vplivata na človekove odnose. Ni vedenja in čustva, ki bi ne imelo svojih korenin v neki obliki komunikacije. Vsi proizvajamo dve obliki komunikacije: notranjo komunikacijo (kaj si predstavljamo, rečemo, čutimo itn. v svoji notranjosti) in zunanjo komunikacijo (besede, ton glasu, obrazna mimika, gibi telesa itn.), ki služi odnosu z zunanjim svetom.

Posamezniki, ki so spremenili svet, npr. John F. Kennedy, Martin Luther King, Franklin Delano Roosevelt, Winston Churchill, Mahatma Gandi ali pa Hitler, so imeli skupno to, da so bili sposobni sporočati ostalim svoje vizije, pa naj gre za polet v veselje ali pa oživitev tretjega rajha, prekipevajočega od sovraštva. In to so storili tako koherentno, da jim je uspelo vplivati na način mišljenja in delovanja množic ljudi.

Od spretnosti komuniciranja je odvisen odnos, ki ga ima človek s svetom, in tudi odnos, ki ga ima svet do človeka. Še pomembnejši je odnos, ki ga lahko človek

razvija v svojem notranjem svetu (sreča, radost, ekstaza, ljubezen itn.). Kako se človek počuti, ni odvisno toliko od tega, kar se mu v življenju dogaja, kot od njegove interpretacije tega, kar se zgodi. Večina ljudi deluje in reagira, kakor da bi ta proces interpretiranja bil avtomatičen. A človek lahko povečuje svojo zavestno udeležnost, ko komunicira.

Večina ljudi predpostavlja, da so naša stanja in naše misli izven naše kontrole. Toda človek lahko vpliva na svojo mentalno aktivnost in svoja vedenja do te mere, kot si malokdo upa pomisliti. Če je človek depresiven, pomeni, da je ustvaril to manifestacijo, ki jo definira kot depresijo. In če ste v ekstazi, ste jo sami ustvarili. Razna čustva in tudi depresija se ne zgodijo, temveč jih človek soustvari v svojem socialnem okolju in s pomočjo specifičnih mentalnih in fizičnih dejavnosti, ki jih s ponavljanjem utrdi v navado. Da bi bili v depresiji, moramo na svoj obstoj gledati na specifičen način. S posebnim tonom glasu si moramo pripovedovati specifične »zgodbe«, osvojiti moramo svoj somatičen pristop, poseben način dihanja idr. Kadar kdo želi izkusiti depresijo, naj hodi skrivljeno, s sključeno glavo, naj govori z žalostnim glasom, naj si predstavlja najhujše scene za svoje življenje in to večkrat ponovi. Tudi če iztirimo svojo biokemijo s pomočjo napačne diete, če pijemo preveč alkohola ali se drugače drogiramo, če »pomagamo« organizmu, da doseže nizek glikemični indeks, si s tem lahko zagotovimo depresijo. Lahko pa tudi dosežemo ekstazo tako, da usvojimo tak pristop, ki proizvaja to čustvo. Obarvamo si mentalno sliko, ki privede do tega čustva, spremenimo ton in vsebino notranjega dialoga, zavzamemo posebno držo telesa, način dihanja idr. To ponavljamo (izbiramo vedno isto) toliko časa, da postane navada (izbiramo vedno znova tisto, kar je ustaljeno oz. naučeno).

Zavestno rabo fizičnih in mentalnih dejavnosti z namenom, da bi proizvedli želena motivirajoča stanja, lahko primerjamo z delom, ki ga opravlja režiser, ko upravlja z vizualnimi in slušnimi efekti, da bi dosegel zelen učinek. Vse je odvisno od tega, kaj hoče prikazati na platnu. Enako lahko človek na »platnu« svojega uma poveča osvetlitev (podob), dvigne volumen pozitivnih sporočil in zmanjša predstave in zvok neprijetnih sporočil.

Notranje predstave strukturiramo s pomočjo petih čutov: vid, sluh, dotik, okus in vonj; in z naslednjimi dinamikami: disociirano/asociirano, zorni kot, hitrost, kvaliteta gibanja, temperatura, kvaliteta podob, jakost svetlobe idr. Način, kako strukturiramo svoje notranje predstave, v nezanemarljivi meri vpliva na naše psihofizično stanje, slednje pa, kot sva že omenili, na naše vedenje in dalje na stanja in vedenja, ki sledijo. In spet na to vplivamo s svojim načinom komuniciranja, ki ga lahko spremenimo.

Iz začaranega kroga priučenih stanj, morda dolgočasje, lahko prehajamo spiralno više in više in si od življenja lahko »jemljemo« (ustvarjamo) večje zadovoljstvo.

V življenju vsakega posameznika ne manjka trenutkov izziva. Čas, ko so vsi viri moči, ki jih poznamo, postavljeni pred preizkušnjo, ko se življenje izkaže za nepravično, ko so naša vera, naše vrednote, naše potrpljenje, naše sočutje, naša vzdržljivost pripeljani do roba in onkraj. Nekateri te situacije uporabijo (interpretirajo), da postanejo močnejši in v tem zrastejo, druge pa to dobessedno potolče. Anthony Robbins (1998) razkriva razliko, ki naredi razliko. Pravi, da je razlika v načinih interpretiranja in posledično odzivanja na življenjske izzive – interpretiranja tega, kar se nam je zgodilo, kar se nam dogaja in kar naj bi se nam zgodilo.

Sledi nekaj informacij glede strategij in interpretacij za katere avtor meni, da so vodilo za uspeh. Uporabili jih bova kot iztočnice za najin strukturirani intervju.

Avtor jih je poimenoval »temeljna formula uspeha«. Osnovne faze poti do uspeha so:

- poznati svoj cilj ali rezultat, ki ga hočeš osvojiti;
- posnemati, kar že deluje pri drugih;
- delovati v tej smeri;
- razvijati sposobnost prepoznavanja tipov odgovorov in rezultatov, ki se dosegajo z delovanjem, in čimprejšnje prepoznavanje tistih, ki pripeljejo najbližje zastavljenemu cilju;

- razvijati potrebno fleksibilnost, da lahko spreminjaš vedenje, dokler ne dosežeš želenega (opazuj in razvijaj naraščajočo občutljivost za raznolike vidike, povezane z »izdelavo svojega filma«).

Nekaj karakternih sledi, za katere avtor meni, da so še posebej izražene pri uspešnih osebah:

- strast, razlog, motivirajoč cilj, ki jih potiska k delovanju, rasti;
- vera in prepričanje o tem, kdo smo in kaj lahko postanemo/dosežemo, sta jasno definirana;
- strategija, način organiziranja virov, ki so prav tako jasno definirani;
- jasnost glede vrednot;
- sposobnost vzpostavljanja stikov in odnosov z vsemi ljudmi;
- komuniciranje na kreativen način in življenjski izzivi jim ne predstavljajo ovire;
- svet je zanje priložnost;
- osredotočeni so na to, kar hočejo, in ne na tisto, česar ne želijo;
- svoje pozitivne izkušnje »ohranjajo v svoji bližini« (pogosto jih prikličejo v spomin), medtem ko negativnim ne posvečajo pozornosti;
- občutke zadrege znajo povezati z notranjimi predstavami, ki jih imajo običajno takrat, kadar jim uspeva, kar jim omogoči, da se z izzivi soočajo iznajdljivo, z več moči, radosti, s humorjem, potrpežljivostjo idr. Ta kvantni preskok je izjemno produktiven. Je preskok iz ene izkušnje, npr. nelagodja, v drugo, npr. motiviranost za uspešno akcijo.

Nekaj uporabnih prepričanj (Robbins 1998).:

- kar koli se zgodi, ima svoj razlog in namen. In zgodi se zato, da to na nek način lahko uporabimo;
- ni neuspehov, so le rezultati (tistemu, kar ne deluje, ne pripisujejo negativnih čustev);
- za kar koli se jim zgodi, prevzamejo odgovornost (prepričani so, da so soudeleženi pri kreiranju svoje realnosti);
- delo je zanje igra;
- ne obstaja brezizhodnost, obstajajo le ljudje, ki so izgubili smisel za možnosti;

- ni dolgotrajnega uspeha brez vlaganja truda vanj;
- zavestno se je treba odločiti, kaj hočeš, in si o tem narediti karseda natančno podobo. S tem so si dobesedno programirali um in telo, da deluje v zastavljeno smer;
- tako ali drugače, neke predstave in prepričanja imamo. Uspešni so razvili take, ki jih podpirajo na izbrani poti in jim omogočajo več izbire. S tem, ko so si tako ustvarili novo resničnost v podobah, so se prestavili v resničnost onkraj svojih lastnih omejitev;
- verjamejo, da zmorejo.

1.3.1. Vzporednice teme najine diplomske naloge s teorijo Antonyja Robbinsa

Izjemne in merljive spremembe v smeri zelenega, ki so se zgodile kot posledica zavestnejše komunikacije oziroma večje udeležnosti v komuniciranju, je možno dosegati tudi s pomočjo bio povratne informacije (angl. biofeedback).

Biofeedback je proces, ki omogoča posameznikom, da se naučijo, kako spreminjati fiziološke aktivnosti z namenom, da bi izboljšali svoje zdravje, uspešnost, psihična stanja idr. Z občutljivimi in točnimi napravami merijo fiziološko aktivnost, npr. možgansko valovanje, delovanje srca, dihanje, mišične aktivnosti, temperaturo kože itn. Naprave v trenutku in precizno vračajo informacijo uporabniku kot povratno sporočilo, ki se nanaša na vsako najmanjšo spremembo v delovanju izbranega fizičnega procesa. Izidi, spremenjene fiziološke dejavnosti, se razlikujejo glede na spreminjanje mišljenja, čustvovanja in stanja osebe. Sčasoma se oseba s pomočjo takega feedbacka nauči večje udeležnosti pri upravljanju z notranjimi stanji, čustvovanjem, mišljenjem itn.¹⁷

V osemdesetih letih 20. st. sta ameriška psihologa Eugene Peniston in Paul Kulkosky s pomočjo biofeedbacka sodelovala s skupino alkoholikov. V tem primeru so uporabljali biofeedback možganskega valovanja. Odvisni od alkohola so se sprva učili osredotočanja na beta valove, ki prevladujejo v trenutkih odvisnosti. Zatem so se

¹⁷ [www.http://en.wikipedia.org/wiki/Biofeedback](http://en.wikipedia.org/wiki/Biofeedback), 2012.

učili spreminjati beta valove tako, da so povečevali valove frekvence alfa in theta. Slednji frekvenci možganskega valovanja sta pri človeku prisotni v trenutkih sproščenosti. Ti frekvenci omogočata tudi vzpostavitev stabilnega stanja in večje koherence možganskega valovanja. Osemdeset procentov odvisnih od alkohola je uspelo obvladati željo po alkoholu. Tako urjenje pa je vplivalo tudi na kemično sestavo njihove krvi tako, da se je nivo betaendorfinov dvignil. Betaendorfini so kemična snov, ki jo povezujejo z užitkom. Biofeedback, ki so ga podkrepili še z delom na podobi glede samih sebe, je v končni fazi odpravil odvisnost¹⁸.

Najino razumevanje teorije sva ponovno zapisali s pomočjo namišljenega delovnega odnosa med socialnim delavcem in uporabnico, ki sva ga uvedli v poglavju 1.1.8. in nadaljevali v poglavju 1.2.2.

Izkušnja mentalnega treninga, za katero se je uporabnica zavestno odločila zaradi občutka, da jo določene mentalne navade omejujejo, je po štirih tednih prispevala h krepitvi izbranih značilnosti. Na novo razlikovane vzorce čustvenega, kognitivnega in fizičnega odzivanja je začela uporabljati tudi v vsakdanjem življenju. Radovedno je začela iskati še druge možne načine ustvarjalnega mentalnega treninga. Z izkušnjo uspešne večje udeležnosti pri soustvarjanju svoje resničnosti se je pojavila tudi nova potreba, in sicer po večji jasnosti glede svojih življenjskih želja in ciljev. Pri raziskovanju omenjene teme so jima v oporo predvsem vprašanja, ki se nanašajo na cilje, želje in potrebe uporabnice, na delovanje v smeri zelenega, podmodalnosti, prepričanja, na osredotočenost idr. V oporo so jima tudi besede možnega, uresničljivega, zelenega, besede poguma v varnem in odprtem razgovoru, kjer nihče nima končne besede.

¹⁸ E. Peniston in P. J. Kulkosky, »Alpha-Theta brain wave training and beta-endorphin levels in alcoholics«, *Alcoholism: Clinical and Experimental Research*, 1989; 13: 271–9; E. Peniston, in P. J. Kulkosky, »Alcoholic personality and alpha-theta brain wave training«. *Medical Psychotherapy*, 1990; 3: 37–55, v McTaggart (2008).

1.4. TEORIJA MAXWELLA MALTZA

Maxwell Maltz (10. 3. 1899, Združene države Amerike) je bil uspešen lepotni kirurg. Njegovo delo je obsegalo rekonstrukcijo in kozmetične popravke obraza. Bil je mnenja, da mora biti vsak plastični kirurg tudi dober psiholog, saj sprememba obraza lahko privede tudi do spremembe osebnosti, vedenja itn. So pa tudi ljudje, ki jim operacija ni spremenila življenja, kot so sprva pričakovali. Zato se je odločil za premik od »zunanjih brazgotin« človeka na »notranje«. Svoja opazanja je zapisal v knjigi *Novi obrazi – nove prihodnosti*. To pisanje ga je spodbudilo, da se je odločil raziskati področje samopodobe. Pri raziskovanju se je tako srečal tudi s kibernetiko. Z njeno pomočjo mu je uspelo razložiti tisto, česar mu s pomočjo uporabe psihologije ni uspelo. Po desetletnem raziskovanju je napisal knjigo *Psihokibernetika*, v kateri je podal svoje ugotovitve, da je prvi korak do uspešnega življenja pozitivna samopodoba. V nasprotnem primeru posameznik obstane v ponavljajočem se vzorcu obnašanja, kjer so izbire omejene.

Maxwell opisuje možgane in živčni sistem človeka s pomočjo metafore. Njuno povezanost primerja z avtomatskim pilotom, mehanizmom, ki ustvarjalno deluje v smeri, ki jo človek določa zavestno ali pa ne. Človekove možganske in telesne funkcije delujejo z usmerjenostjo. Avtor po Jungu ta mehanizem opredeli tudi kot nezavedno, saj nima lastne volje in deluje avtomatično. Mehanizem uporablja obstoječe informacije, spomin oziroma zgodovino posameznika, da lahko rešuje težave in se odziva na vedno nove okoliščine.

Na okolje se mehanizem odziva priučeno in avtomatično. Mehanizem »pripoveduje, prikazuje« človeku, kaj in kakšen je svet, človek itn. Človek torej reagira na svoje lastne (lastne so mehanizmu oziroma naravnosti) mentalne predstave. Reagira v skladu s predstavami, ki so ustvarjene oziroma konstruirane v njegovem umu. V odnosu do vseh teh predstav, konstruktov se obnaša, kot bi bili resničnost.

Mehanizem se uči usmerjenosti oziroma naravnosti s pomočjo izkušenj, ki so bile natančno izpeljane iz pričakovanih reakcij človeka. Popravki usmerjenosti so iz izkušnje v izkušnjo vedno redkejši, saj se vsega nauči skozi več poskusov in napak,

ki jih popravlja, vse dokler ne izvede poskusa, ki je uspešen. Ko mehanizem doseže želene reakcije, se te vtisnejo v spomin za prihodnje podobno delovanje. Tako reakcije postanejo avtomatizirane. Prav tako postanejo avtomatizirane podobe. Postanejo s strani posameznika definirane mentalne navade. Sistem pomni le uspele in pozabi neuspele reakcije. Neuspele namreč prepozna, jih popravi ter nato nanje pozabi. Še vedno pa v spominu ohranja odziv, ki je bil uspešen in se nanj tudi osredotoča¹⁹.

Cilji, ki jih mehanizem skuša doseči, so mentalne podobe. Mentalna podoba sebe je za človekov obstoj ključna, saj določa meje zanj možnega. Vsi imamo pozitivne in negativne podobe (spomine oziroma vtise). Sami se bolj ali manj zavestno odločamo, katerih se spominjati in o katerih razmišljati. Podobe se neprestano spreminjajo. Spreminjajo se na način, da se v umu pojavljajo pod vplivom našega razpoloženja, načina razmišljanja in naravnosti, ki jo imamo do vtisa/spomina v tistem trenutku.

Mentalne podobe nam tudi omogočajo, da izkusimo nove načine mišljenja, predstavljanja in pomnjenja. Te načine moramo utrjevati in jih naposled usvojiti. S tem širimo nabor svojih umskih sposobnosti. Mehanizem sam po sebi namreč ne loči med izkušnjo, ki je doživeta, in izkušnjo, ki si jo lahko intenzivno in natančno domišljamo v svojem umu.

Človek vpliva na doseganje svojih izidov s pomočjo zavestnih misli. S pomočjo trenutnega mišljenja delamo nadaljnje zaključke in izbiramo podobe – cilje, na katere se mehanizem osredotoča, ko mi že razmišljamo o drugem. Z mišljenjem vsak trenutek določamo usmerjenost mehanizma. Zaradi tega naj bi postala zavestna misel o zelenih izidih tako živa in močna, da jo mehanizem naposled sprejme za resnično in s tem ubere novo usmerjenost. V umu bi morali s tem namenom imeti pretežno le misli in občutke, ki podpirajo naše zelene izide. S tem sodelujemo pri

¹⁹ Avtor se v delu posveča in osredotoča le na pozitivne izkušnje. Mnenja je, da negativne človeka ne omejujejo, vse dokler z njimi pravilno ravna, pač pa da celo izboljšujejo učenje. Ko človek prepozna napako, jo lahko popravi. Zato je treba zaupati predpostavki, da neuspeh ni mogoč.

kreiranju svoje resničnosti na način, ki ne ovira na ta način določene naravnosti mehanizma.

Podobe o sebi, svetu, drugih ljudeh lahko zamenjamo s pomočjo razuma in s pomočjo izkušnje. Kako? Da bi lahko projicirali svojo zaznavo onkraj trenutnega stanja, moramo vnaprej pripraviti jasen in natančen načrt zelenih novih podob ter jasno in podrobno podobo končnega zelenega izida. Tako lahko oblikujemo nova mnenja glede sebe, sveta in drugih ljudi, nove vtise, nove kreacije za nas nove in zelene resničnosti.

Avtor predlaga naslednji postopek za kreiranje novih ciljev:

Treba je določiti in jasno definirati zelene izide, formulirane na način, kot da že obstajajo. Začeti je treba s predpostavko, da je za človeka najugodnejši izid že zagotovljen. Te predpostavke se je treba čim pogosteje spominjati. S pomočjo tega postanemo vedno bolj dojemljivi za optimizem in zaupanje. Mentalne podobe zelenih izidov postanejo sčasoma, ko se jih vedno bolj spominjamo in o njih premišljujemo, bolj dovršene in občutki zaupanja in vere vase vse bolj prisotni in stvarni. Tudi naša notranja harmonija in zadovoljstvo sta sama po sebi zelo pomembna izida. Pričakovati je treba svoje osebno zadovoljstvo in zelene izide. Želeni izidi morajo postati stvarni za naš mehanizem. Mehanizem usmerjamo z občutki zmage, zaupanja vase in v življenje ter s trdnim prepričanjem, da je najugodnejši izid za nas (in za druge) zagotovljen. Novi mentalni pristopi tako nadomestijo stare in s tem določimo novo smer mehanizmu.

Naslednji korak je zaupanje mehanizmu. Potrebujemo enaindvajset dni novega ravnanja, da le-to postane avtomatizirano. Našo prihodnost moramo potem, ko smo določili podobe zelenih izidov, zaupati in predati močem, ki so onkraj našega razumevanja, saj tega z zavestnim mišljenjem ne moremo ustvarjati. Za tako ustvarjanje se moramo osvoboditi zavestnega mišljenja in egoistične zaskrbljenosti. Vsak človek ima bogate vire, toda tega ne moremo vedeti, dokler jim ne dovolimo, da delajo za nas. Mozart je izjavil: »Ne morem prisiliti svoje glasbe, da prihaja. Lahko se le prestavim v stanje, v katerem jo lahko sprejemam, v katerem prične pritekati.«

Kreativen proces je opisal kot nekaj, kar se dogaja v prijetnem in živahnem snu. Prevelika skrb in živčna napetost ovirata delovanje mehanizma za uspeh.

Ko človek občuti notranjo naravnost k zmagi, je njegov mehanizem že dejansko pripravljen nanjo. Jasno in čim pogosteje si je treba predstavljati in uloviti občutke, ki bi jih imeli, če bi svoj želeni izid že dosegli. Ustvarjati moramo razne modele uspehov in navajati se moramo na uspeh. Prepoznavati ga začnemo v majhnih dosežkih in s tem začnemo ustvarjati atmosfero uspeha. Nič ne vodi do uspeha tako kot sam uspeh. Če človek ni bil deležen večjih uspehov, lahko izkušnjo uspeha, pa čeprav majhno, ustvari v svojem umu. Kot že napisano, mehanizem ne razlikuje med izkušnjo, ki jo človek dejansko ima, in izkušnjo, ki si jo intenzivno predstavlja oziroma si jo domišlja.

Človek naj bi se naučil biti srečen. Zadovoljstvo je stanje uma, stanje v prijetnem mišljenju. Zadovoljstvo je produkt idej, misli in pristopov, ki se porajajo in razvijajo neodvisno od okolja. Je izid dejstva, da človek na določen način interpretira svet, sebe in druge.

Avtor meni, da je cilj človeka ta, da se v polnosti in svobodno izraža. Ta cilj je povezan s sposobnostjo, da se ne glede na okoliščine, v katere je človek rojen, sprejme in sprejema druge, se spoštuje in spoštuje druge, si zaupa in zaupa življenju ter ima občutek notranjega ravnovesja, harmonije in zadovoljstva, medtem ko soustvarja resničnost, ko se vsakič na novo porajajo novi trenutki sedanjosti. Nikoli ni prepozno, da človek svoj mehanizem naravna v tej smeri.

Tudi podoba, ki jo ima človek o samem sebi, se v danem trenutku poraja večinoma avtomatično kot izid posameznikove zgodovine. Vanjo človek v večini primerov ne dvomi in odziva se, kot bi bila to edina možna resničnost.

Kadar človek s trenutno podobo o sebi (resničnostjo) ni zadovoljen, jo lahko zamenja na enak način, kot zamenjamo druge podobe, in sicer s projekcijo svoje zaznave, kot sva že zapisali. Avtor pove, da bi na tem mestu psihologijo morala zamenjati religija.

Tako predlaga podobo o nas samih. Trdi, da je najbolj točna podoba ta, da smo ustvarjeni po božji podobi. Stvarnik naj ne bi ustvaril človeka, ki bi bil manjvreden. S takim končnim izidom se preusmerimo k višjim idealom, ki jih vsak zase prepozna le v sebi, in sprejmemo nove vire osebne moči, ki so tako rekoč neomejeni. V skladu s to idejo si človek ustvarja žive mentalne podobe, o tem razmišlja, jim posveča pozornost, čuti in korigira morebitna odstopanja od zadanega. Ob tem pomni uspešne poteze, tiste, ki vodijo k zadanemu, in namenoma pozablja neuspele. Vsak trenutek deluje, kot bi bil uspeh že zagotovljen. S pomočjo vizualiziranja in pomnjenja ustvari izkušnjo nove podobe in »oživlja« nove prototipe mentalnih odzivov ter deluje, kot bi že bil tisto, kar ve, da lahko postane.

Neželene dele svoje osebnosti prepozna kot signale, ki ga vestno opozarjajo, da je stopil s poti in v napačno smer. S pozitivnim in agresivnim delovanjem, ki ga je prav tako načrtoval, se nemudoma preusmeri. Neželeni deli osebnosti oziroma signali za neuspeh so: frustracija, obup, brezupnost, nesmisel, napačno usmerjena agresivnost, pomanjkanje varnosti, občutek osamljenosti, negotovost, nejevolja, nevoščljivost, občutek praznine itn. To, da se jih človek zaveda, mu omogoči, da se ponovno preusmeri na pot svojega zadovoljstva in uspeha. Zaveda se, da zanj niso ne koristni in ne primerni glede na to, kaj se je odločil. Zaveda se negativnih signalov, a je usmerjen in osredotočen na pozitivne izide.

Ko človek zase želi le spremembe na bolje, mora razvijati in ustvarjati vedno višja občutenja glede sebe in sveta. Človek naj bi stremel k močem, ki so onkraj tega, kar je v danem trenutku poznano.

Tudi za soočanje z izzivi in osebnimi kriznimi situacijami si lahko vnaprej naredimo načrt možnega novega delovanja. Omejen, zastarel in večinoma neprimeren mentalni zemljevid, ki smo ga skozi zgodovino soustvarili, zamenjamo z novim. Ta zajema širši nabor domiselnega odzivanja z več izbire, kar posamezniku veča občutek lastne udeležnosti v kreiranju svojega življenja. Svojo zaznavo moramo projicirati onkraj trenutnega stanja in onkraj do sedaj poznanih načinov odzivanja v

stanje večje izbire, osebnega zadovoljstva in uspeha ter osebne svobode. Negativne izide tako nadomestimo s pozitivnimi.

Za soočanje z izzivi in/ali osebnimi kriznimi situacijami se je treba usposabljaati v pogojih, ko človek ni pod pritiskom samega izziva oziroma krize. Ustvarjati, preverjati in vaditi moramo možne želene odzive ter vaditi tako dolgo, da jih je nazadnje mogoče z lahkoto in igrivo izvajati. Na izzive se je treba naučiti odzivati agresivno in pozitivno hkrati. Zato naj bo v umu vedno pozitiven izid za vse udeležene. Izzivi sami so tudi priložnost, v katerih lahko vsak pridobi na moči. Neuspehi iz preteklosti ne škodijo v primeru, da sta naše sedanje mišljenje in naša pozornost usmerjena v zelen pozitiven izid, ki je pričakovan. So koraki v procesu učenja in sredstvo za doseganje zelenega.

Morebitne prihodnje napake in negativne izkušnje so le odkloni od zelenega izida. Ko jih prepoznamo kot take, kot napako, ki jo lahko popravimo, je treba namerno pozabiti na napako ter si zapomniti in vztrajati v spominu na poskuse, ki so imeli uspešne želene odzive.

Naše čustveno življenje naj se odvija v skladu s sedanjim trenutkom. Nikoli naj se ne bi osredotočali na negativna čustva. Če do tega vseeno pride, naj naša osredotočenost takoj preskočiti na pozitivne mentalne podobe, naše želene izide, s katerimi moramo dobesedno zapolniti naš um. Sčasoma bodo negativna preprosto izginila. Nadomestila jih bodo nova občutenja glede novih podob. Tako se oblikuje navada. Gre za spremembo mentalne navade.

Negativni občutek je lahko sporočilo, ki ga uporabimo sebi v prid. Če se ga zavemo, se mu lahko izognemo. Vendar pa je treba izpolniti tri pogoje: (a) na negativne znake smo pozorni le toliko, da nas opozorijo na nevarnost; (b) negativne znake prepoznamo kot nekaj neželenega, nekaj, česar nočemo, in (c) takoj naredimo popravke v nasprotno smer. Priklicati si je treba pozitivne občutke, ki lahko z vajo postanejo zvonec, ki sproži pogojni refleks, ta pa nato dalje sproži občutek zmage. Tako s pomočjo razumskega mišljenja spreminjamo naučene in avtomatizirane

navade oziroma odzive na način tega, kar mislimo zdaj. In to je odločitev vsakega trenutka znova, ki govori o naši udeleženi pri soustvarjanju svojih zelenih izidov.

1.4.1. Vzporednice teme najine diplomske naloge s teorijo Maxwell Maltza

S pomočjo elektromiografa (naprava za merjenje električnih impulzov, ki jih nevroni pošiljajo mišicam, da se lahko krčijo itn.) so dokazali, da je mogoče tudi le z mislijo o neki prihodnji dejavnosti vplivati na njeno učinkovitost oziroma boljšo izvršitev. S tem so tudi dokazali, da možgani ne ločijo med jasno in intenzivno mislijo o neki dejavnosti in njeno dejansko izvedbo²⁰.

Z mislimi proizvajamo nevronska navodila in lahko tudi nove povezave, ki nam služijo, ko v prihodnosti izvedemo izbrano aktivnost²¹.

Možgani so prav tako mišica, zato lahko s ponavljanjem misli o neki dejavnosti utrdimo in avtomatiziramo želeno potezo oziroma dejavnost. S tem delujemo na učinkovitost dejavnosti, ki smo se jo namenili v prihodnosti opraviti, saj možgani s tem prepoznajo vnaprej »prehojeno« pot. Med nevroni, živci in mišicami se z miselnim ponavljanjem, živim predstavljanjem opravljanja zelene dejavnosti, vzpostavijo stabilne povezave in utrdijo v mislih ustvarjeno izvršitev (McTaggart, 2008: 211). Kot primer avtorica navaja uspešne športnike, ki »ne le da imajo vizualno predstavo svoje predvidene zmage, temveč jo celo slišijo vnaprej, fizično (kinestetično) jo zaznavajo, jo že vohajo, čutijo njen okus, in sicer okolja, v katerem se bo zgodila, njihovih nasprotnikov, znoj svojega telesa, aplavze in nagrade²². V mislih si vnaprej do potankosti ustvarijo celovit nadzor nad potekom prihajajočega

²⁰ R. M. Suin, »Imagery rehearsal applications to performance enhancement«, The Behavior Therapist, 1985; 8: 155–9, v McTaggart (2008).

²¹ L. Baroga, »Influence on the sporting result of the concentration of attention process and time taken in the case of weight lifters«, in Proceedings of the 3rd World congress of the International Society of Sports Psychology: vol. 3, Madrid, Instituto Nacional de Educacion Fisica y Deportes, 1973 v McTaggart 2008: 210.

²² M. Denis, »Visual imagery and the use of mental practice in the development of motor skills«, Canadian Journal of Applied Sport Science, 1985; 10: 4S-16S v McTaggart 2008: 208.

dogodka²³. Osredotočijo se na najtežje trenutke in ustvarjajo različne strategije za uspešno soočanje z njimi (McTaggart, 2008: 208).

Najino razumevanje teorije sva ponovno zapisali s pomočjo namišljenega delovnega odnosa med socialnim delavcem in uporabnico, ki sva ga uvedli v poglavju 1.1.8. ter nadaljevali v poglavjih 1.2.2. in 1.3.2.

Raziskovanje želenih izidov ne poteka le v delovnem odnosu, temveč se lahko razprostira skozi celotno življenjsko pot človeka. Prav zaradi tega je izkušnja raziskovanja, radovednosti in s tem nastajanja novega v socialnodelovnem odnosu tako dragocena, saj se lahko prenese tudi v prostor izven tega odnosa. To je po najinem mnenju prispevek k povečevanju izražanja notranje moči človeka pri kreiranju želenih izidov, saj predpostavlja možnost novega in udeležенost pri njegovem ustvarjanju.

Kot naslednje področje raziskovanja uporabnica izbere mentalne podobe. S socialnim delavcem najprej raziskujeta uporabničine obstoječe podobe glede sebe, sveta in življenja nasploh, nato pa še želene. Želeno samopodobo je, kot ugotavlja uporabnica, smiselno definirati kot notranje stanje zaupanja vase in radosti bivanja. Nova podoba sveta predpostavlja priložnosti in ni več vir tegob in strahu. Nova podoba življenja sega čez meje, na katere uporabnica ni nikoli upala pomisliti. Tudi v tem primeru, kot ugotavlja, je smiselno aplicirati tehnike mentalnega treninga, da bi pridobila nove vzorce v svojem umu glede vseh teh vidikov svojega življenja in jih tudi utrdila. Poleg tega raziskujeta možne načine, ki bi uporabnico čim pogosteje spominjali na nove podobe. Eden od primerov so misli, napisane na opomnikih na hladilniku, v kopalnici in drugod. Skice, ki jih po asociaciji nariše, fotografije idr. delujejo kot sidro, ki spominja na zelena stanja glede novih podob. Uporabnica ustvarja tudi seznam možnih odzivov kot priročno pomagalo oziroma prvo pomoč za trenutke, ko se pojavi osebna kriza.

²³R. S. Burhans et al., »Mental imagery training: effects on running speed performance«, International Journal of Sport Psychology, 1988; 19: 26–37 v McTaggart 2008: 208.

Nasmehni se.

Vstani in se pretegni tako, kot bi hotela objeti veselje.

Globoko zadihaj.

Prižgi predvajalnik glasbe in zavrti svoj najljubši komad.

Poskakuj ali poplesavaj.

Spomni se, kam si namenjena.

Spomni se, da je še vsakič doslej minilo.

Spomni se tudi, da si se vsakič po krizi počutila lažjo in svobodnejšo.

Postavi si vprašanja: »Kako me to stanje lahko obogati?« »Na kakšen način lahko to stanje še preživim, da bom na koncu imela občutek večje moči?«

Vedi, da je vse »OK«.

Poleg tega radovedno raziskuje pomen ideje, da je za porajanje novega potrebno projicirati zaznavo onkraj znanega.

1.5. TEORIJA STEPHENA GILLIGANA IN ROBERTA DILTSA

Robert Dilts (1955, Združene države Amerike) v svojih delih obravnava predvsem temo prepričanj in človekovih strategij uspeha. Je raziskovalec, avtor, trener in svetovalec nevrolingvističnega programiranja od leta 1975.

Stephen G. Gilligan (1954, Združene države Amerike) je avtor, psiholog, psihoterapevt in se ukvarja s hipnozo. Tema njegovih del je »prebujanje duše«, pri čemer uporablja koncept sponzoriranja samega sebe.

Oba sta študirala pod mentorstvom Milтона Ericksona in Gregoryja Batesona ter sodelovala z Richardom Bandlerjem in Johnom Grinderjem. Skupaj sta napisala knjigo Prebuditev heroja s pomočjo nevrolingvističnega programiranja, iz katere povzemava v tem poglavju. Z metaforo heroja označujeta osebo, ki prepozna, sprejema in spoštuje svojo edinstvenost ter se poda na pot udejanjanja svojih potencialov. V knjigi so podana vodila, inovativne ideje in strategije za tiste, ki se podajo na pot prebujanja svojih notranjih moči.

Avtorja menita, da človek, ki zvedavo raziskuje globlji pomen in namen svojega obstoja, živi bolj polno in kvalitetno življenje, z občutkom avtentičnosti. Identiteto človeka povežeta tudi s temi vidiki človekove zaznave in pravita, da je človekov živčni sistem orodje človekove zavesti. S pomočjo zavesti človek zaznava vidike obstoja, ki očem niso vidni, so pa del njegovega obstoja. Prav ta zaznava svojega notranjega sveta, pozornost v svoj »notranji svet« in raziskovanje le tega je ključno za prebujanje notranjih moči človeka.

V primeru, ko človek pozornost dalj časa usmerja izključno v zunanji svet, se prej ali slej izgubi v sencah, ranah in bolečini, kot pravita. Dalj časa trajajoče trpljenje pri človeku je znak, da je prekinjena zaznava svoje notranje edinstvenosti. Ko se človek s prekinjeno povezavo s svojim notranjim svetom moči sooča z življenjskimi izzivi, se preda stiski in problemu, saj njegova pozornost ostaja v zunanjem svetu. Avtorja predlagata nekaj korakov za ustvarjalno odzivanje na življenjske izzive: bodi sproščen in hkrati osredotočen. Bodi pomirjen s seboj, ničesar ne počni in na nič posebnega ne misli. Osredotoči se na svoje dihanje. Nato se začni zavedati prostora, v katerem si, širše, kraja, države, planeta itn. Raziskuj, kako bi se čim pogosteje ljubeče spet osredotočil v svoji notranjosti. Ko si spet s svojo pozornostjo v svojem notranjem svetu, ostajaj hkrati dojemljiv za vse, kar se ti poraja glede poti, ki si jo z zaznavo opraviš pred tem, ko si se ponovno osredotočil v sebi. Uri se v zaznavanju svojega centra in vtisov, ki jih zaznaš na »popotovanju«. Sčasoma poskušaj vse svoje dejavnosti s svetom opravljati z zavedanjem svojega centra. Z vajo prični zaznavati in širiti polje svoje zaznave tudi onkraj tega, kar je očem vidno. Lahko ustvariš simbol, ki te bo spominjal na to stanje notranje osredotočenosti in ravnovesja. Nato usmeri svojo pozornost za krajši čas na problematično stanje in hkrati ostajaj osredotočen v svojem svetu. Kmalu zatem preusmeri pozornost na stanje, ko je problem že rešen in je vse v redu. Pogosto je potrebno stanje, vezano na želeni izid, pred tem raziskati in mu posvečati pozornost, da postane vedno bolj jasno. Nato usmeri svojo pozornost na prostor med tema dvema: med problematičnim stanjem in stanjem rešitve. Nazadnje usmeri svojo pozornost na polje, ki zaobjema osredotočenost v centru, problematično stanje, stanje rešitve in prostor med problematičnim stanjem in stanjem rešitve ter vse tudi presega.

Če človek še nima izkušnje osredotočenosti v svojem centru, ga lahko stresne okoliščine zelo prestrašijo. Ko pa ima izkušnjo svojega notranjega vira moči, se z izzivi sooča na pozitiven in kreativen način. Svojo zavest naj bi človek poleg osredotočenosti v svojem centru hkrati neprestano ohranjal na širšem polju. Svojih misli naj ne bi dalj časa »zaposlil« s problemi.

Navajata še en primer zavzemanja različnih pozicij in ustvarjalnega soočanja s problemi:

- Identificiraj problem.
- Osredotoči se v svojem centru.
- V mislih »polož« problem v širše polje in na polju ohranaj pozornost.
- V mislih se »sprehajaj« okoli problema in ga igrivo neguj. Opazuj porajajoče se nove interpretacije glede problema, sebe idr.
- Zamisli si nove načine ravnanja s problemom v prihodnosti. Spoštljivo ravnaj s problemom in s seboj ter načrtuj uspešno sodelovanje tudi v prihodnosti.

Zaznava iz disociirane perspektive, kot je zgoraj opisana, omogoči, da človek problem doživlja ločeno od svoje osebnosti. Človek lahko ima problem, vendar ga hkrati na ta način tudi presega. S pomočjo utrjevanja tovrstne zaznave pridobimo občutek povezanosti s širšim poljem zavesti, ki je prav tako del nas samih. Svoje pozornosti naj ne bi posvečali problemu, temveč polju kot celoti vsega, kar je, in v katerem se nahaja rešitev zanj. Prav tako naj ne bi zavzemali le enega položaja, temveč naj bi bili sposobni gibanja znotraj položajev in med njimi. Za novousvojeno spretnost poiščemo simbol, ki nas bo spominjal nanjo in jo utrjeval.

S spominjanjem na možnost širše zaznave, kjer verjamemo, da obstajajo rešitve, opustimo hipnotični prijem in koncentrirano pozornost na en problem, en specifičen odnos idr. Takšno razširjeno zavest in sposobnost človeka, da se z njeno pomočjo z več svobode odziva na izzive, sta avtorja poimenovala izkustvena zavest. To spretnost metaforično imenujeta tudi »sponzoriranje samega sebe« in jo opišeta s pomočjo naslednjih faz:

- človek sprejme, kar se pojavi v njegovi notranjosti v stresnih okoliščinah, in se »pojavom« ne upira;
- vnaprej vadi spoštljivo »zaobjemanje porajajočih se pojavov« disociirano z metapozicije ter iz drugih možnih zornih kotov in raziskuje njihovo potencialno uporabnost;
- spomni naj se, da nobena izkušnja ni sama po sebi problematična, le odnos, ki ga človek ima do nje, jo lahko naredi problematično;
- vnaprej naj bi človek tudi raziskoval, kako se težavam, bolečinam ali sencam ustvarjalno in zadovoljivo pridružuje;
- osredotočenost v svojem centru je treba vaditi;
- človek naj bi določil pozitiven namen učinkov, ki jih lahko ima stresna okoliščina nanj, in naj bi opustil predsodke, vezane na ta pojav;
- ves proces lahko vnaprej preigrava s pomočjo namišljene časovne črte.

Avtorja sta mnenja, da so težave, bolečine in sence, s katerimi se človek sooča kot sprožilci, s katerimi se naša »globlja« identiteta prebuja, kot ta proces onadva opišeta. Tudi tako interpretirano prebujanje opišeta s pomočjo faz:

- življenjski izzivi, ki posameznika »prisilijo« k novemu, drugačnemu odzivanju, kar avtorja interpretirata kot prebuditev edinstvenih moči;
- sprejetje izziva in z njim povezanega poizvedovanja o učinkovitem odzivanju, ki vključuje predvsem notranje vire moči, kot pravita;
- poizvedovanje v svoji notranjosti opišeta kot prestop meje (iniciacija): novo, neznano, nepredvidljivo ozemlje, kjer ne čutimo več ugodja, ne varnosti. Gibanje znotraj tega neznanega postane oteženo, zahtevno, nevarno, celo usodno. Ko človek spozna, da mu v obljubljeni deželi, oviti v meglice, običajno mišljenje ne služi več, odreagira s tresavico, vrtoglavico, paralizo, zmedo, negotovostjo in tudi z nezvestjo. To so znamenja, kot pravita avtorja, da je človek poklican tja, kjer še nikoli ni bil. Za prestop meje znanega je potrebna reorganizacija svoje zaznave;
- izbor pomočnikov je, kot opišeta, poizvedovanje po raznih virih (avtorja navajata predvsem osebe kot vire) v svojem notranjem svetu, za katere vemo, da nam lahko na razne načine iz z različnimi viri pomagajo;

- soočanje z osebnimi problemi in življenjskimi izzivi pomeni, da smo na točki, ko moramo narediti več zase in za svet, nekaj, česar doslej še nismo;
- odkriti in uporabiti moramo nove vire notranje moči za novo ravnanje s svojimi notranjimi dinamikami, kar presega tudi naše ustaljeno, običajno mišljenje in notranje »početje«;
- za preobrazbo sta potrebna napor in delo, saj moramo ustvariti to, kar do sedaj še ni obstajalo. Kar na novo ustvarimo, naposled obogati nas same in svet, v katerem živimo.

Življenjske težave, izzivi in konflikti so kot mejniki, ki označujejo možen prehod v področje, kamor še nismo stopili in h kateremu smo »poklicani«, kot menita avtorja. Izzvani smo k novemu načinu mišljenja, čutenja in ravnanja. Izzvani smo k ustvarjalnemu preobražanju v vedno spreminjajočih se zunanjih pogojih.

1.5.1. Vzporednice teme najine diplomske naloge s teorijo Stephena Gilligana in Roberta Diltsa

Mentalne strategije, katerih izid je osamitev osebe z namenom, da se zaščiti pred zunanjimi vplivi, niso uspešne. Take strategije ne pripomorejo k temu, da oseba zadovoljivo ravna z neželenimi vplivi²⁴. Avtorica McTaggart meni, da se v trenutkih osebne stiske in stresa »oprimemo« naše najbolj plemenite misli glede našega življenjskega namena. Kaže, da je poznavanje namena izjemnega pomena. V nadaljevanju navajava nekaj ugotovitev glede vpliva namena in osredotočenih misli na fizično resničnost.

Moč namena so potrdili z eksperimenti s tako imenovano »črno škatlo«. Predpostavili so, da se da misli »uloviti« v en bit elektronskega spomina, ki nato te misli oddaja v prostor. Na ta način naj bi vplivali na fizični svet (McTaggart, 2008: 186).

²⁴ C. Watt et al., »Exploring the limits of direct mental influence: Two studies comparing 'blocking' and 'co-operating' strategies«, Journal of Scientific Exploration, 1999; 13 (3): 515–35 v McTaggart 2008: 248.

Štiri osebe, izkušene v meditaciji, so se zbrale ob mizi, na kateri je bila črna škatla. V njej so namestili tri oscilatorje iz minerala kvarca (SiO_2) in eno komponento spomina EEP-ROM. Ena oseba je na glas prebrala namen, ki so ga pred tem skupaj premišljeno, strnjeno in jasno definirali. Definirali so torej, na katere merljive kemične procese mušice (lat. *Drosophila melanogaster*²⁵) so se namenili vplivati z »uskladiščenim« namenom in zatem so izvedli eksperiment.

Ugotovili so, da je prišlo do bistvenih razlik med eksperimentalno in kontrolno skupino mušic. Poleg tega so tudi odkrili, da so se ličinke mušic, ki so bile podvržene vplivu namena, bolje razvijale. in sicer petnajst procentov hitreje kot ličinke, ki niso bile pod vplivom namena. Kasneje se je tudi izkazalo, da so bile ličinke, podvržene namenu, bolj zdrave od svojih vrstnikov in prav tako njihovi potomci²⁶. Z »uskladiščenim« namenom so torej vplivali na mušice, podvržene eksperimentu, in na njihovo gensko linijo.

Pojav so označili kot kvantni učinek, saj je v črni škatli uskladiščen namen deloval tudi po tem, ko so škatlo odstranili iz prostora. Učinke »uskladiščenega« namena so nato preverjali še v drugih laboratorijih, in sicer so preverjali učinek »uskladiščenega« namena na vodo in na miši. V prostoru se je tudi v teh primerih ohranjal namen in vplival tako na vodo kot na miši s svojim »redom«²⁷ oziroma večjo koherenco, ki so jo merili z napravo REG.

²⁵ Mušica je zelo primerna za raziskave dednosti, mutacij in prilagoditve na življenjsko okolje iz več razlogov: je nezahtevna za gojenje in se brez težav razmnožuje v laboratoriju, hiter generacijski čas omogoča preučevanje mnogih generacij v danem času, v celicah žlez slinavk ima orjaške kromosome z jasno vidnimi regijami, kjer se dogaja prepisovanje genov, fenotipsko izražanje genskih znakov je enostavnejše kot pri denimo sesalcih (http://sl.wikipedia.org/wiki/Drosophila_melanogaster).

²⁶ W. A. Tiller e Walter E. Dibble, Jr., »New experimental data revealing an unexpected dimension to materials science and engineering«, *Material Research Innovation*, 2001; 5: 21–34 and »New experimental data« v McTaggart (2008: 189).

²⁷ G. K. Watkins e A. M. Watkins »Possible PK influence on the resuscitation of anesthetized mice«, *Journal of Parapsychology*, 1971; 35: 257–72; G. K. Watkins, et al., »Further studies on the resuscitation of anesthetized mice«, in W. G. Roll, R. L. Morris e J. D. Morris, eds. *Research in Parapsychology*, Metuchen, NJ, Scarecrow Press, 1973, 157–9.

Avtorica navaja, da so povišano koherenco izmerili tudi v neposredni bližini zdravilcev²⁸ in na posvečenih (svetih) krajih²⁹.

Avtorica meni, da je učinek namena toliko večji, če se ga izreka v istem prostoru oziroma na istem mestu (McTaggart, 2008: 199). Učinek namena se povečuje tudi s številom udeležениh v trenutkih njegovega »skladiščenja«.

Najino razumevanje ponovno zapiševa s pomočjo namišljenega delovnega odnosa med socialnim delavcem in uporabnico, ki sva ga uvedli v poglavju 1.1.8. ter nadaljevali v razdelkih 1.2.2., 1.3.2. in 1.4.2.

V socialnodelovnem odnosu uporabnica in socialni delavec pogosto beležita spremembe s pomočjo lestvice sprememb, kjer je moč razbrati, da so se v času sodelovanja zgodile večje spremembe v smeri želenega. Socialnodelovni odnos predvideva tudi proslavljanje uspehov in dajanje priznanj (besednih) oziroma pohval za uspehe. Oboje je lahko dodatna motivacija za uporabnico (in socialnega delavca).

Naboru novih možnih načinov ravnanja z izzivi dodajata prostor še za enega in s tem povečujeta možnost izbire uporabnice. Kot alternativno ravnanje, kjer pri soočanju z izzivi človek nemudoma preusmeri pozornost na zelene izide, se v tem primeru sooči s tistim, kar se poraja v njeni notranjosti, in se uči ustvarjalno s tem ravnati. Uči se biti notranje pozitivno naravnana ne glede na okoliščine. Pri raziskovanju sledita ideji, da ima človek moč za soočanje z izzivi. Uporabnica v dialogu raziskuje možne nove interpretacije (pomene) glede (svojih) življenjskih izzivov. Prav tako raziskuje in preverja nove načine za ustvarjalnejše odzivanje na izzive. Učinkovita nova ravnanja tudi poimenuje in jih domiselno vnaša v svoje vsakdanje življenje. Socialni delavec s pomočjo merila doseženih korakov, ki sta ga definirala skupaj z uporabnico, usmerja pozornost na to, kar je bilo narejeno in doseženo. S tem tudi utrjuje nova zelena ravnanja, predvsem konstruktiven odnos do sebe, drugih in sveta. Uporabnica

²⁸ D. Radin, »Beyond Belief: exploring interaction among body and environment«, *Subtle Energies*, 1992; 2(3): 1–40. »Environmental Modulation and Statistical Equilibrium in Mind-Matter Interaction«, *Subtle Energies*, 1993; 4(1): 1–30 v McTaggart (2008: 199).

²⁹ D. Radin, et al., »Effects of healing intention on cultured cells and truly random events«, *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 2004; 10: 103–12 v McTaggart (2008: 199).

interpretira svoje novo in uspešno ravnanje kot majhne zmage, ki se nizajo. To je zanjo osebni uspeh. S pomočjo socialnodelovnega odnosa je obenem dobila izkušnjo sebe kot ustvarjalke nove zgodbe in hkrati udeleženke nove osebne zgodbe, ki ima zanjo smisel. Nova osebna zgodba predpostavlja uporabnico kot aktivno ustvarjalko svoje resničnosti, kar posledično določa osebno izkušnjo. Epistemološki premik, sprememba zaznavnega položaja od odvisnosti od zunanjih dogodkov k sodelovanju in soustvarjanju z njimi ima daljnosežne posledice, npr.: aktivno in ustvarjalno odzivanje, občutek možnosti izbire, več svobode pri interpretiranju, določanju pomena in smisla ter več moči pri zavzemanju in zapuščanju različnih zornih kotov.

Izkušnja sodelovanja v socialnodelovnem odnosu je dragocen prispevek k moči uporabnice, da spet verjame vase, da zmore prevzeti nadzor nad svojim življenjem na način, ki ji je najbližji in v svojem ritmu. Občutek svobode pri interpretiranju ter občutek svobode pri gibanju oziroma zavzemanju in zapuščanju različnih zornih kotov je tesno povezan z močjo in sposobnostjo uporabnice, da »krmarí« v smeri zelenega. Izkušnja sodelovanja je prispevala k občutenju, da je vredna, da ima pravico do svoje udeležnosti s svojo edinstvenostjo. S tem, ko drugi človek verjame, da je to možno, s tem, ko sliši druge zgodbe o podobnih spremembah, začne verjeti tudi sama v svoj uspeh glede svoje nove zgodbe. Povsem novo in zanimivo področje osebnega raziskovanja je področje namena, še posebej odkar ve, da ta vpliva na potek dogodkov³⁰.

Predpostavka te diplomske naloge, da lahko ljudje kot konstruktorji pomenov proces konstruiranja ozavešimo, nameravamo in nadziramo in tako maksimiziramo vpliv na njegove izide, tj. na naše konstrukcije, povezuje različne ideje in spoznanja. Zavedava se, da v nalogi nisva zajeli vseh.

Za zaključek teoretičnega dela diplomske naloge ponovno uporablja misli avtorice McTaggart (2008: 299): »Spontana ozdravljenja so praviloma posledica izrazite psihološke spremembe oseb z različnimi, tudi domnevno neozdravljivimi boleznimi.

³⁰ Navodila za uspešno formuliranje in izjavljanje namena, kot ga opisuje avtorica McTaggart v svoji knjigi Znanost namena, so v prilogi št. 7.8.

Svoje življenje začnejo zaznavati povsem drugače, in sicer kot privlačno in smiselno. Osvobodijo se izvora psihološke tesnobe³¹ ter prevzamejo odgovornost za bolezen in ozdravljenje³².

Ljudje zbolevalo, kadar izgubijo upanje, da je življenje lahko lepo. Izgubijo pa ga kot posledica 'napačnih' misli. Misli, ki 'nekontrolirano' begajo dan za dnem v njihovih umih so pravzaprav namera, ki vodi njihovo življenje, žal, v neželeno smer.

S pomočjo misli in namena lahko izboljšamo svoje zdravstveno stanje, tako fizično kot psihično, itn. Kadar se človek nameni nekaj spremeniti v sedanjosti, vpliva na vse, kar je pripeljalo do tega trenutka. Nenavadna misel o vplivanju z namenom za nazaj ima svoje povezave s kvantnim svetom, kjer, kot teoretizirajo kvantni fiziki, vse obstaja v potencialnem stanju³³. Življenje je kot velik tu in zdaj. Večinoma je podvržen našemu vplivu v vsakem trenutku.«

³¹ R. T. D. Oliver, »Surveillance as a possible option of management of metastatic renal cell carcinoma«, *Seminars In Urology*, 1989;7: 149–52.

³² P. C. Raud, »Psychospiritual dimension of extraordinary survival«, *Journal of Humanistic Psychology*, 1989; 29: 59–83.

³³ D. Bierman, »Do PSI-phenomena suggest radical dualism?«, in S. Hammeroff et al., eds., *Toward a Science of Consciousness II* (Cambridge, MA, The MIT Press, 1998), 709–14.

Shematski pojmovni prikazi od razdelka 1.2. do razdelka 1.5.

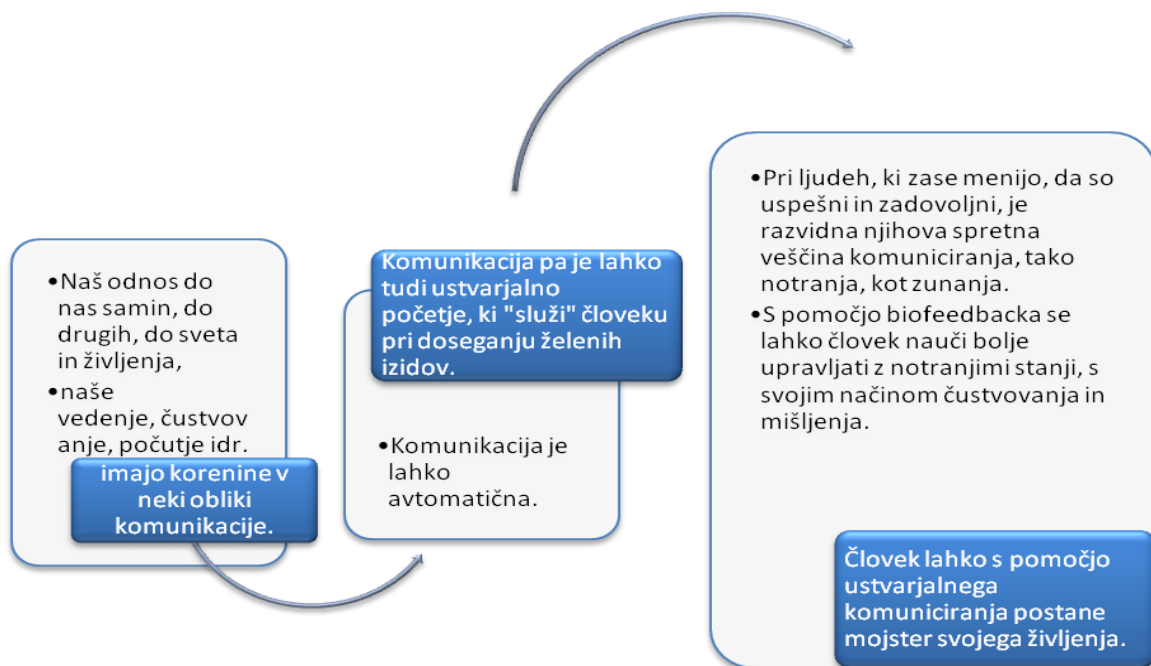
Shematski pojmovni prikaz razdelka 1.2. »Nevroznanstveniki o vplivih mentalnega treninga«



Slika 1.2: Shematski prikaz razdelka 1.2.

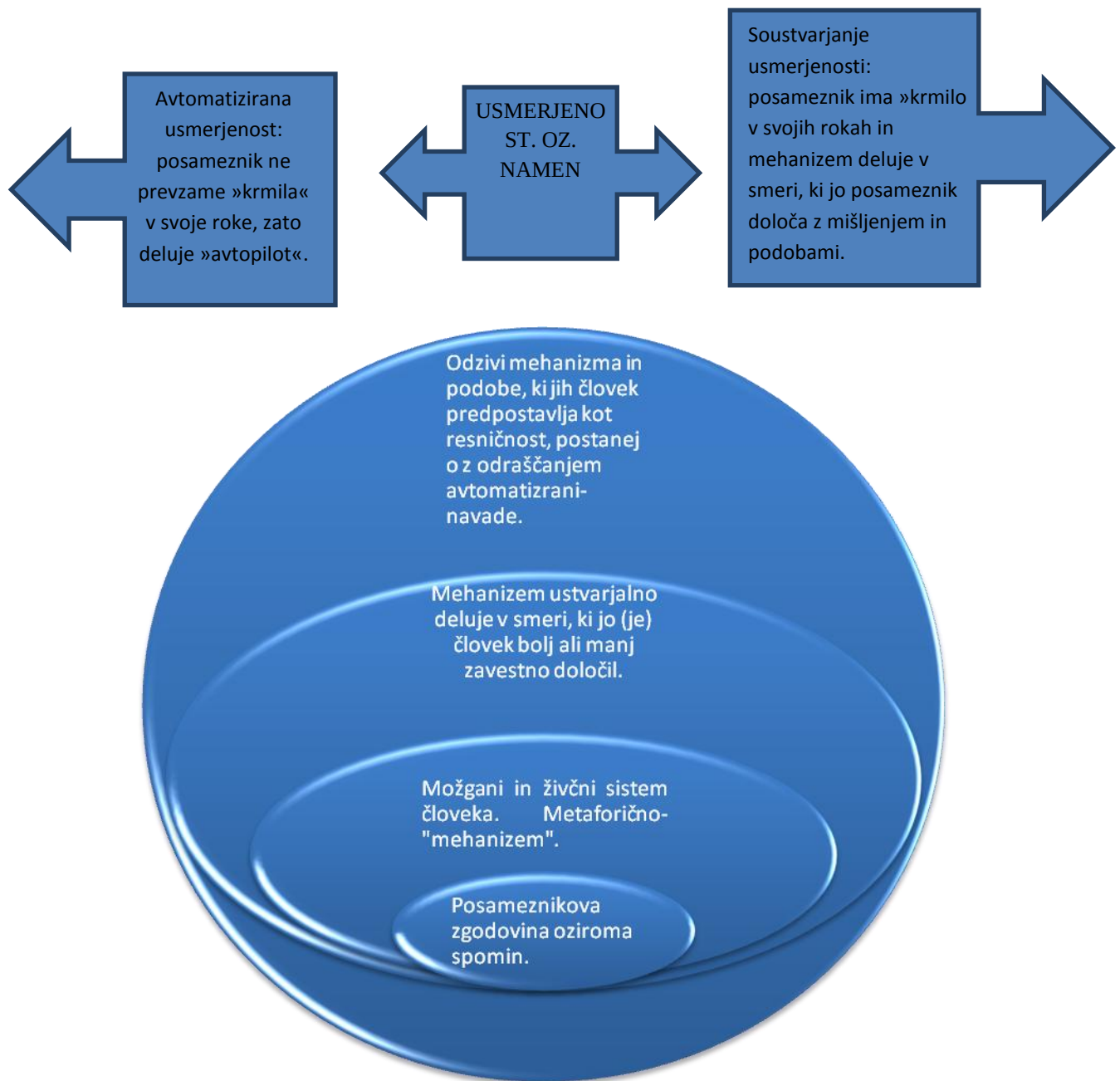
Shematski pojmovni prikaz razdelka 1.3.

»Pomen ustvarjalnega komuniciranja«



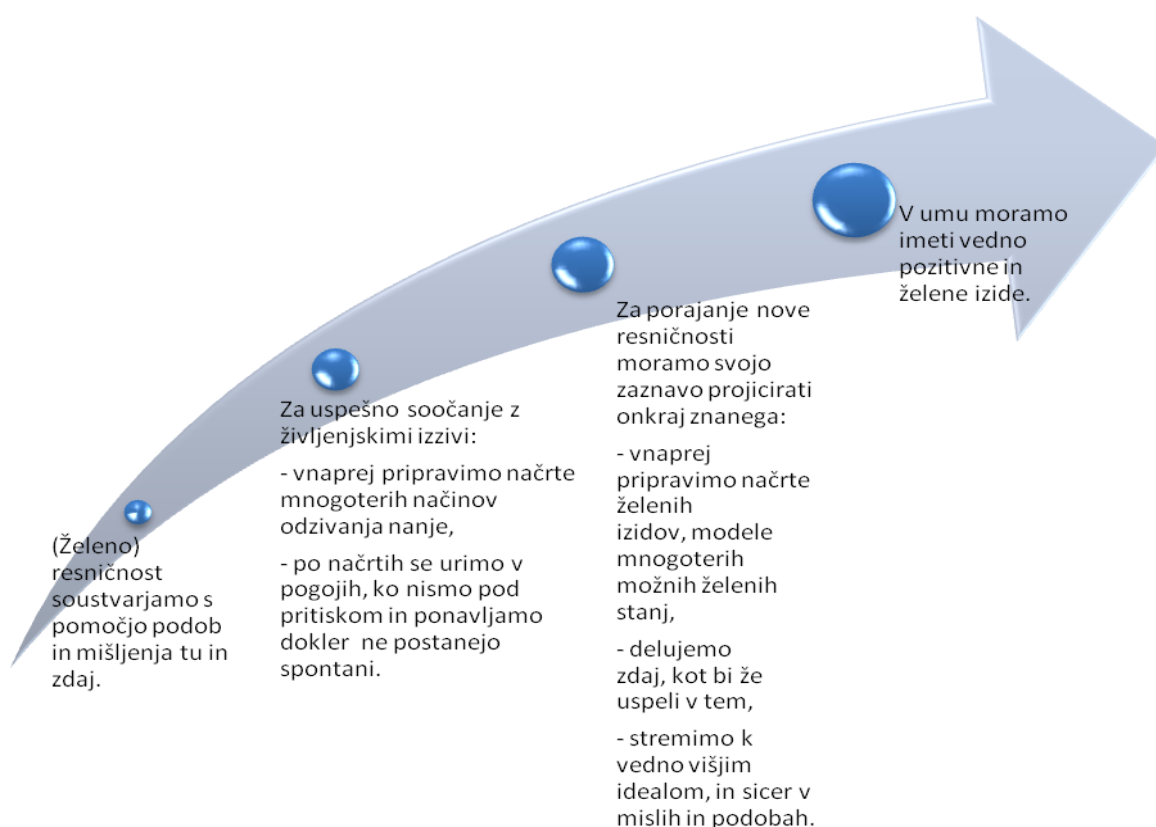
Slika 1.3: Shematski prikaz razdelka 1.3.

Shematski pojmovni prikaz razdelka 1.4. »Pomen človekovega namena«



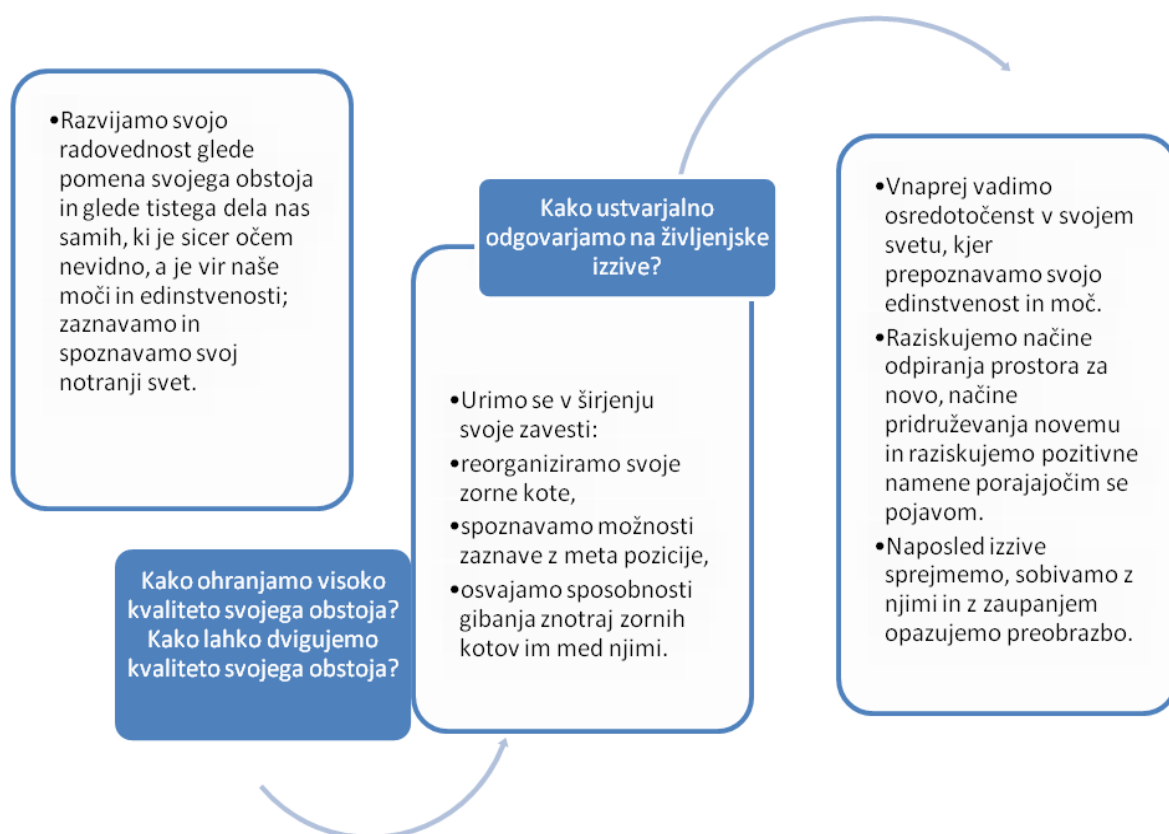
Slika 1.4: Shematski prikaz razdelka 1.4.

»S podobami in mislimi načrtujemo nove zelene izide«.



Slika 1.5: Shematski prikaz razdelka 1.4.

Shematski pojmovni prikaz razdelka 1.5. »Ustvarjalno ravnanje z izzivi«



Slika 1.6: Shematski prikaz razdelka 1.5.

2. PROBLEM

DA BI NAŠLI TAO,
VAM NI TREBA ISKATI NIKJER.
ČE GA NI ZNOTRAJ VAS, NI TAO.

(Druga knjiga taa)

Zanima naju, kako lahko človek povečuje kvaliteto svojega življenja ali jo vzdržuje na zadovoljivi ravni v svetu, ki je kljub svoji stabilnosti in zveznosti tako pester in nepredvidljiv.

V diplomski nalogi raziskujem tiste dejavnike kakovosti življenja, ki so minimalno odvisni od ekonomskih, socialnih, izobrazbenih, zdravstvenih, kulturnih idr. dejavnikov, temveč so v največji meri povezani z individualno ustvarjalnostjo človeka, s posameznikovimi psihološkimi, duhovnimi in nevrološkimi dejavniki, na podlagi katerih človek konstruira kvaliteto svojega življenja. Zavedava se povezanosti naštetih dejavnikov, a sva se osredotočili na omenjeni vidik kognitivne konstrukcije stvarnosti. Te dejavnike sva metaforično poimenovali kot »osebno moč« posameznika.

Ljudje se med seboj bolj ali manj razlikujemo. Prepričani sva, da pa nam je skupna notranja modrost, moč za soustvarjanje z večjo mero svobode pri interpretiranju prav vsega, kar se poraja v našem življenju.

Najina prva predpostavka je, da obstaja znanje »kako«; znanje, ki ga človek namerno uporablja, da vzdržuje ali/in celo povečuje kvaliteto svojega življenja. S to nalogo radovedno usmerjava lastno pozornost v odkrivanje takega znanja in z njim povezanega ravnanja.

Meniva, da raziskovanje opravičujejočih (eksplicitnih) in delujočih (implicitnih) teorij/opisov obstoja in ravnanja, ki je značilno za najino raziskavo, spada v področje kognitivne znanosti.

Kognitivna znanost je interdisciplinarno področje raziskovanja duševnih procesov, v katero so kot osrednje discipline vključene filozofija, psihologija, računalništvo, nevroznanost, lingvistika in družbene vede (Kordeš, Markič, 2007: 11).

Narava duha je bila uganka vse od začetka filozofije. Razumeti mentalne procese ter umestiti misli in občutke v svet narave predstavlja tudi v današnjem času velik izziv tako za znanstvenike kot za filozofe (Bergant, Markič, 2007: 9).

Heinz von Foerster svetuje, da začnemo tako raziskovanje na drugem koncu: če želiš videti, se nauči delovati; sožitje z netrivialnimi pojavi, pridobivanje aktivne zmožnosti za (zadovoljujočo) navigacijo v netrivialnem (Kordeš, 2004).

»Če sumim, da je določen sistem ali proces odvisen od zgodovine interakcij z okoljem, da je analitično nedoločljiv in zaradi tega nenapovedljiv, ga bom uvrstil v kategorijo netrivialen« (Kordeš, 2004: 52).³⁴

Znanost netrivialnega (neulovljivega) se poslužuje opazovanja, raziskovanja odnosa jaz – svet in zavedanja opazovalčeve interakcije z opazovanim (Kordeš, 2004).

Metodologija (v strogem smislu besede) za raziskovanje netrivialnih sistemov ni mogoča. To pa še ne pomeni, da netrivialnih sistemov ne moremo raziskovati. Njihovega delovanja ne moremo (popolno) opisati z algoritmom, lahko pa še vedno sodelujemo z njimi, jim sledimo, se jim pustimo nagovoriti in se s tem učimo o njih in od njih (Kordeš, 2004).

³⁴ Netrivialne stroje in sisteme je med prvimi opisoval Heinz von Foerster. V tej nalogi se ne spuščava v dodatne razlage o teh sistemih.

Najina druga predpostavka je, da je »priklic« takega znanja »kako« eden večjih prispevkov k dvigovanju osebne moči človeka, kar je eden od ciljev tudi socialnega dela.

Pojem »priklic« predpostavlja, da ima vsak človek že v svoji biološki strukturi vsebovano potrebno znanje, ki podpira življenje (Maturana, Varela 1998). Na tem mestu tega ne bova utemeljevali, ker bi nalogo razširilo čez meje, ki so za najino raziskavo predvidene.

2.1. FORMULIRANJE PROBLEMA

Tako osebna zadovoljstva kot osebni uspehi so konstrukti, ki vsakemu posamezniku pomenijo nekaj drugega. Lahko pa trdimo, da so povezani s sposobnostjo človeka, da vzdržuje, če ne celo dviguje kvaliteto svojega življenja.

Z namenom, da bi zadeli čim bližje najinemu cilju, sva se odločili, da bova za to nalogo ljudi vprašali o njihovih osebnih zadovoljstvih in osebnih uspehih. Radovedni sva glede tega, kakšne opise (interpretacije) imajo ljudje o lastnih (uspešnih) načinih »krmarjenja« skozi življenje.

Obstaja znanje »kako«, ki omogoča uspešno in zadovoljujoče krmarjenje skozi življenje, ali če uporabiva Foesterjev izraz, za sožitje z netrivialnim, ali če uporabiva že omenjeni ključ za uspeh, zato da smo zavzeti konstruktivisti in da znamo zavzeti vsak pogled na svet.

Priklic te veščine »kako« je po najinem mnenju eden večjih prispevkov k večanju osebne moči človeka kot aktivnega udeleženca pri konstruiranju radostnega obstoja.

3. METODOLOGIJA

3.1. VRSTA RAZISKAVE

Raziskava temelji na izjavah oseb, ki so v svojem življenju vsaj enkrat doživele izkušnjo osebnega zadovoljstva in uspeha.

Glede na stopnjo v procesu spoznavanja je raziskava:

- eksplorativna ali poizvedovalna, saj je svojstven uvod v spoznavanje izbranega področja. Njen namen je odkriti in/ali formulirati »iztočnico za nadaljnje raziskovanje«;
- deskriptivna ali opisna, saj ugotavlja obstoj in jakost zveze med več pojavi;
- eksplanativna ali pojasnjevalna, saj skuša pojasniti nastanek in razvoj pojavov, pri čemer uporabiva tudi vnaprej izdelane in logično premišljene obrazce.

Glede na odnos do neposrednega izkustvenega gradiva pa je raziskava:

- empirična, saj je zbrano novo neposredno izkustveno gradivo, ki ga uporabiva tudi za preverjanje hipotez;
- praktično uporabna oziroma aplikativna, saj lahko ugotovitve uporabimo tudi v socialnem delu;
- kvalitativna. Osnovno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, so besedni opisi, pridobljeni s strukturiranimi vprašanji, primernimi za individualne intervjuje.

Empirično gradivo je obdelano tudi z besednimi opisi.

3.2. MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV

Podatke, ki sva jih potrebovali za analizo pri svoji raziskavi, sva pridobili s pomočjo strukturiranih intervjujev. Sledili sva vnaprej opredeljenima širšima temama, in sicer temi, ki se nanaša na človekovega znanja za soustvarjanje osebne resničnosti, in temi načinov, kako ta znanja odkrivati in spodbujati (smernice za intervju so

podrobneje predstavljene v teoretičnem delu naloge). Vnaprej sva pripravili relevantna vprašanja (bralec lahko vidi smernice za intervju v prilogi št. 1), struktura in kontekst intervjuvanja pa sta intervjuvanim kljub temu omogočala prosto medsebojno komunikacijo in veliko manevrskega prostora. Intervjuje sva opravili osebno in vsakega posebej ter si odgovore dobesedno zapisovali. Pozorni sva bili tako na verbalno kot tudi na neverbalno komunikacijo.

Namen naloge je bil na osnovi opisov in interpretacij ugotoviti, kako v praksi intervjuvani izražajo notranje modrosti pri soustvarjanju osebne resničnosti. Iz opisov je bilo mogoče sklepati na dejansko izražanje osebne notranje modrosti in na njeno domnevno izražanje. Domnevali sva na osnovi konteksta razgovora in opisov, ki so se ponavljali. Te različne opise sva ločili na dva pripadajoča sklopa: (a) Obstaja znanje »kako« in (b) Obstaja domnevno znanje »kako«.

3.3. POPULACIJA IN VZOREC

Populacijo raziskave predstavljajo osebe, ki so v svojem življenju vsaj enkrat doživele občutek osebnega uspeha in/ali zadovoljstva. Izbrani vzorec intervjuvancev je neslučajnostni. Sestavlja ga sedem oseb. Vanj spadajo enote populacije, ki nimajo enake verjetnosti biti izbrane v vzorec. Je pa najin vzorec tudi namenski, saj sva se odločili preučiti le nekaj enot, ki predstavljajo določeno populacijo. Želeli sva zajeti čim širšo možno paleto življenjskih kontekstov, in sicer po enega moškega in po eno žensko iz vsakega od izbranih kontekstov:

- poslovno uspešnega moškega in žensko (ki sta svojo kariero sama zgradila in jo uspešno vzdržujeta);
- vrhunskega športnika, moškega in žensko;
- duhovnika in nuno;
- ozdravljenega odvisnika, moškega in žensko;
- brezdomca, moškega in žensko.

Kriterij za izbiro kontekstov sva določili sami.

Uspelo nama je intervjuvati le poslovnega moškega in žensko, vrhunskega športnika, nuno, brezdomca, spreobrnjenega duhovnika in višinskega delavca, ki je dnevno izpostavljen nevarnosti padca.

Glede na velikost in reprezentativnost vzorca podatkov ne moreva posploševati na celotno populacijo oseb v Sloveniji, ki so imele vsaj enkrat v svojem življenju izkušnjo osebnega uspeha in/ali zadovoljstva. To tudi ni najin namen, saj sva želeli le odpreti nekaj oken v to kompleksno področje, dimenzijo našega življenja.

3.4. ZBIRANJE PODATKOV

Podatke za analizo empirične raziskave, ki je nastala v okviru predmeta raziskovalni seminar, sva zbirali z individualnimi intervjuji. Intervjuje sva izvedli s sedmimi osebami. Izvedli sva jih posamično. En intervju sva opravili skupaj. Z vsemi sva se vnaprej dogovorili za čas intervjuvanja, ki jim je najbolj ustrezal. Seznanili sva jih z namenom raziskave in vsakega vprašali, ali bi v njej želel sodelovati.

Intervjuji so povprečno trajali štirideset minut. Zbiranje podatkov je potekalo od pomladi do jeseni leta 2011. Zbiranje in analiza podatkov sta potekala na besedni način.

Strukturirani intervju je sestavljen iz devetih sklopov, s pomočjo katerih sva poskusili iz več zornih kotov raziskovati zastavljena tematska sklopa.

3.5. OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Izhodišče za kvalitativno obdelavo podatkov so bili odgovori intervjuvanih, ki so bili urejeni glede na smernice intervjuja.

3.5.1. Urejanje gradiva

Intervjuje sva zapisovali ročno. Po končanem intervjuju sva si intervju pozorno prebrali in podčrtali relevantno besedilo. Tako podčrtano besedilo sva nato prepisali v levi stolpec pripravljenega obrazca (priloga Dokument št. 2; Obrazci po strukturi intervjuja), ki sva ga predhodno oblikovali po zgledu strukture intervjuja. Ker je bilo intervjuvanih več oseb, sva te odgovore oštevilčevali. Prva številka pomeni vrstni red intervjuvanih oseb, druga pa zaporedje odgovorov po pripravljenem obrazcu. V desni stolpec sva za vsako izjavo pripisali, ali gre za izrečeno mnenje, opis kakega svojega čustva, za kak svoj uvid ali pa za neko opravljeno dejanje. Nato sva v nov (Excelov) dokument (priloga Tabela št. 2: mnenja, prepričanja, ravnanja in občutki glede osebnega zadovoljstva in uspehov) za vse osebe skupaj, kot obrazec primerjave, vpisali vse relevantne opise osebnih mnenj, čutenj in delovanja vseh intervjuvanih. Obdelava je bila ročna.

3.5.2. Določitev enot kodiranja

Relevantno podčrtano in oštevilčeno besedilo sva nato prepisali v novo tabelo (Tabela št. 3: Tabela združevanja sorodnih pojmov po sklopih in kategorijah), in sicer v levi stolpec.

3.5.3. Odprto kodiranje

Pripisovanje pojmov empiričnemu gradivu

V desni (prvi) stolpec sva pripisali kode oziroma pojme, ki sva jih (prostorsko) ločili glede na to, ali gre za:

- mnenje, čutenje in druge interpretacije, ki se nanašajo na domnevno znanje »kako«, ali pa za
- dejansko izražanje znanja »kako«.

Ta ločitev je potrebna, ker je s pomočjo opisov mnenj, čutenj in drugih nedoločenih interpretacij možno sklepati le na domnevno uporabljanje znanja »kako«, pri

dejanskem ravnanju pa lahko sklepamo na uporabljanje oziroma izražanje osebnega znanja »kako«.

Pojmi, ki so enotni za obe skupini, pa so naslednji:

- A1 zavedati se izziva in se umakniti
- A2 sprejeti izziv in se z njim soočiti
- B1 splošna pozitivna naravnost
- B2 notranja pozitivna in konstruktivna naravnost k želenemu
- B3 zunanja pozitivna in konstruktivna naravnost k želenemu
- B4 splošna negativna naravnost
- C1 jasni cilji
- C2 nejasni ali/in neznani cilji
- D1 jasne vrednote
- D2 nejasne vrednote
- E1 notranja pozornost
- E2 zunanja pozornost
- E3 notranja in zunanja pozornost
- E4 raztresenost, nejasni fokus
- F1 osebni uspeh in zadovoljstvo sta znana (jasnost glede tega, kaj sta in kaj mu/ji pomenita)
- F2 osebni uspeh in zadovoljstvo nista znana

Združevanje sorodnih pojmov v kategorije

Pojme sva primerjali, ugotavljali odnose in jih združili v kategoriji »dejavna udeležенost« in »svojstveno znanje kako«, kar sva vpisali v naslednji desni stolpec. Torej sva kategoriji ločili na dva večja sklopa, in sicer:

- a) obstaja dejansko znanje »kako« in
- b) obstaja domnevni obstoj znanja »kako«.

Sklopa sta tudi prostorsko ločena z različnima dokumentoma, vendar se enake izjave lahko večkrat ponovijo v različnih kategorijah.

Osno oziroma aksialno kodiranje

Kode sva smiselno uredili v hierarhično celoto in jim pripisali spodnji dve kategoriji. Kategoriji sta:

a) Dejavna udeležnost

- a1 pri soustvarjanju svoje resničnosti
- a2 v odnosu z zunanjim svetom
- a3 v smeri zelenega
- a4 pri soočanju z izzivi
- a5 v svoji notranji resničnosti
- a6 nedejavna udeležnost

b) Za posameznika značilno znanje »kako«

4. REZULTATI IN RAZPRAVA

Radovednost glede načinov odkrivanja, spodbujanja in izražanja notranje modrosti človeka; kaj točno posameznik počne, da je izid njegov občutek zadovoljivega krmarjenja skozi življenje, naju je pripeljala do zanimivih rezultatov.

Nekaj znanj sva »zajeli« in ugotovili, da so nekateri posamezniki ustvarjalno udeleženi v svojih življenjih s svojimi vizijami, cilji, želenimi izidi in z dejavnostjo v jasno določeni smeri. Iz sedmih intervjujev sva pridobili sedem različnih načinov interpretiranja sebe, življenja, odnosov, sveta idr. Vsak intervjuvani je opisal svoje strategije ravnanja v izkušnjah uspeha in zadovoljstva in v sedmih različnih zgodbah sva zaznali različne oblike komunikacije.

Metafora »živijo v duhu epistemologije netrivialnosti« na svoj edinstven in ustvarjalen način je primerna za nekatere izjave:

6.13 »Prave življenjske uspehe dosegam z jasno vizijo o tem, kaj hočem. Trmasto, a ne trdovratno. Vztrajanje in iskanje možnih načinov, ne pa z glavo skozi zid.«

Nekateri interpretirajo sebe in zunanje okoliščine na način, ki jih še dodatno opogumlja in jim dodaja moč, npr.:

3.29, 30 »Operacija ni bila več ovira. Le za preskočit in iti dalje.«

Zavzeti konstruktivisti ne glede na življenjske izzive s svojim socialnim okoljem soustvarjajo sebi prirejeno in želeno smiselno življenje, npr.:

7.8.-10 »Osebno zadovoljstvo sem občutil, kot bi se ponovno rodil. Zadovoljen s sabo, ker sem vztrajal, ko so vsi rekli, da bom na vozičku. Spominjam se padca in pozitivne izkušnje premagovanja ovire. Zame predstavlja to še več kot motivacijo, saj je prisotna želja po uspehu, da se pobereš in prestaviš meje nemogočega.«

V teh in podobnih izjavah sva prepoznali vzporednico s Foersterjevim konstruktivističnim etičnim imperativom, ki se glasi: »Vedno bom ravnal/-a tako, da bom povečeval/-a število svojih izbir« (Foerster v Šugman Bohinc, 2000: 11).

Skupni imenovalec zadovoljnih ljudi niso neki zunanji dosežki, čeprav so ti pomembni »stranski produkti«. Skupni imenovalec ljudi, ki zase menijo, da so zadovoljni, je pozitivna in konstruktivna naravnost in ustvarjalna dejavnost, ki je, kot kaže, niti neugodni izzivi ne morejo zlomiti. Pri tem odigrava pomembno vlogo notranja komunikacija, npr. jezik moči, jezik iznajdljivosti in ustvarjalnosti, jezik pozitivne naravnosti, jezik usmerjenosti, jezik spodbujanja, jezik možnosti in izbire, jezik radovednosti, jezik sodelovanja, jezik zavedanja, jezik poskušanja in upanja, jezik razumevanja in sprejemanja, jezik zadovoljstva in ne nazadnje jezik o prehodu onkraj mogočega.

Pri ločevanju kategorij »dejavna udeležенost« in »svojstveno znanje kako« je meja bolj jasna kot pri ločevanju med »obstaja znanje kako« in »domnevni obstoj znanja kako«. Na slednje ločevanje sva poleg opisov intervjuvanih včasih domnevali tudi iz konteksta pogovora.

a) Dejavnost udeležенosti:

Prva oseba

1.24 »Sem si zamislil, sem se trudil, sem prevzel odgovornost.«

1.31 »Nikoli se nisem predal neprijetnostim.«

Zamisliti si.

Se truditi, prevzeti odgovornost.

Se ne predati neprijetnostim.

Druga oseba

2.2 »Se ne pustiš vplivati od okolice, a ne ravno menefregistično.«

2.3 »Na razumski ravni najti pot ohranjanja ravnovesja.«

2.10 »Ne smeš odnehati s prve, ko ti mnogi rečejo, da se ne da.«

2.17 »To dosegam tako, da se zavem vsakega trenutka komunikacije s stranko in ji vlivam vero v to, kaj ji govorim.«

2.20 »V pogovoru sem se opazovala, kaj govorim človeku.«

Se ne pustiti vplivati od okolice, ne odnehati takoj.

Najti pot ohranjanja ravnovesja.

Zavedati se vsakega trenutka komunikacije, vlivati nekomu vero.

Se opazovati, ko govoriš z drugimi.

Tretja oseba

3.11, 12 »Sprejel sem situacijo. Se zaprl vase in osamil ter meditiral nad novimi podvigi, pač s te nove pozicije.«

3.21 »Se zaprem, meditiram in se vidim, kako že telovadim.«

3.26 »Postanem manj komunikativen.«

3.27 »Grem v svoj svet.«

3.28 »Sem se pripravljaj.«

3.29,30 »Operacija ni bila več ovira. Le za preskočit in iti dalje.«

3.31 »Sem se sprijaznil, prilagodil in si rekel, zdaj moram to!«

Sprejeti situacijo.

Zapreti se vase, osamiti se, meditirati nad novimi podvigi.

Četrta oseba

4.15-17 »Osebno zadovoljstvo in uspehe znam doseči, in sicer tako, da sam naredim nekaj za to, da se učim, se poglabim in sem pozoren na priložnosti.«

4.19-21 »Neuspehi mi predstavljajo napake, na katerih se učim. Poskušam nekaj drugega in upam, da bo drugič boljše.«

Narediti nekaj za osebno zadovoljstvo, učiti se, poglobiti se, biti pozoren na priložnosti.

Poskušati nekaj drugega in upati na bolje.

Peta oseba

5.14-15 »Ne spominjam se pogosto svojih uspehov in to vem, da je moja šibkost.

Hkrati pa je to tudi priložnost za spremembo in v tem vidim moč.«

5.17-18 »Zame je uspeh prepoznati Božjo voljo in jo izpeljati. Prav tako je zame uspeh to, da zberem pogum in izpeljem zastavljeno.«

5.29 »V zadregi in nelagodju včasih rabim čas, da to sprejem. Šele nato grem lahko dalje.«

5.31-32 »Pri neuspehih je treba predelati odziv in se naučiti, zakaj je prišlo do tega. So pa tudi motivacija za naprej.«

Svojo šibkost videti tudi kot priložnost in moč.

Prepoznati in izpeljati želeno.

Zbrati pogum.

Vzeti si čas.

Predelati odziv.

Šesta oseba

6.2 »Osebno zadovoljstvo dosegam s kombinacijo znanja o človeku in družbi ter duhovnih dimenzijah človeka. V to pa vstopi tudi vsakdanja izkušnja.«

6.13 »Prave življenjske uspehe dosegam z jasno vizijo o tem, kaj hočem. Trmasto, a ne trdovratno. Vztrajanje in iskanje možnih načinov, ne pa z glavo skozi zid.«

6.17-19 »Moji uspehi in zadovoljstva so v 85 % odvisni od mene. Ostalo pa so okoliščine ali višja sila. Treba je delati tako, kot da je vse odvisno od tebe, in zaupati, kot da je vse odvisno od Boga.«

Kombinirati znanja in izkušnje.

Jasna vizija o želenem.

Vztrajati in iskati možne načine.

Delati in zaupati.

Sedma oseba

7.2-3 »Osebno zadovoljstvo dosegam z mislimi in borbo. Tako da si zastavim cilje, jih realiziram s 100 % tempom.«

7.8-10 »Osebno zadovoljstvo sem občutil, kot bi se ponovno rodil. Zadovoljen s sabo, ker sem vztrajal, ko so vsi rekli, da bom na vozičku. Spominjam se padca in pozitivne izkušnje premagovanja ovire. Zame predstavlja to še več kot motivacijo, saj je prisotna želja po uspehu, da se pobereš in prestaviš meje nemogočega.«

7.18-19 »Znam narediti, da sem uspešen in zadovoljen. Najprej sem delal za to, da sem se naučil in to znanje naprej uporabljal v svoj prid. Ko imaš znanje in izkušnje, ki jih drugi nimajo, to lahko izkoristiš.«

Osebnostno zadovoljstvo dosegati z mislimi, delom in borbo, občutiti, kot bi se ponovno rodil.

Zastaviti si cilje.

Biti s sabo zadovoljen, ker vztrajaš.

Spominjati se negativnega dogodka in pozitivne izkušnje premagovanja ovire.

Prisotnost želje po uspehu.

Pobrati se in prestaviti meje nemogočega.

Znati narediti, da si zadovoljen.

b) Svojstveno znanje »kako«

Tretja oseba

3.11-12 »Sprejel sem situacijo. Se zaprl vase in osamil ter meditiral nad novimi podvigi, pač s te nove pozicije.«

3.21 »Se zaprem, meditiram in se vidim, kako že telovadim.«

3.25 »Mislim, da gre za neke mentalne aktivnosti. Se distanciram, tudi od najbližjih.«

3.26 »Postanem manj komunikativen.«

3.27 »Grem v svoj svet.«

3.28 »Sem se pripravljaj.«

3.29-30 »Operacija ni bila več ovira. Le za preskočiti in iti dalje.«

3.31 »Sem se sprijaznil, prilagodil in si rekel, zdaj moram to!«

Sprejeti situacijo, se prilagoditi, iti v svoj svet, meditirati in se videti, kako že telovadi, reči si, kaj mora zdaj.

Pripravljati se, preskočiti oviro in iti dalje.

Peta oseba

5.17-18 »Zame je uspeh prepoznati Božjo voljo in jo izpeljati. Prav tako je zame uspeh to, da zberem pogum in izpeljem zastavljeno.«

5.26-27 »Moje znanje doseganja uspeha in zadovoljstva je v tem, da imam podobo o želenem izidu, da to vizualiziram, pričakujem konec in ga tudi proslavim.«

Imeti podobo o želenem in to vizualizirati ter pričakovati želen izid.

Šesta oseba

6.13 »Prave življenjske uspehe dosegam z jasno vizijo o tem, kaj hočem. Trmasto, a ne trdovratno. Vztrajanje in iskanje možnih načinov, ne pa z glavo skozi zid.«

6.17-19 »Moji uspehi in zadovoljstva so v 85 % odvisni od mene. Ostalo pa so okoliščine ali višja sila. Treba je delati tako, kot da je vse odvisno od tebe, in zaupati, kot da je vse odvisno od Boga.«

Sedma oseba

7.2-3 »Osebno zadovoljstvo dosegam z mislimi in borbo. Tako da si zastavim cilje, jih realiziram s 100 % tempom.«

7.8-10 »Osebno zadovoljstvo sem občutil, kot bi se ponovno rodil. Zadovoljen s sabo, ker sem vztrajal, ko so vsi rekli, da bom na vozičku. Spominjam se padca in pozitivne izkušnje premagovanja ovire. Zame predstavlja to še več kot motivacijo, saj je prisotna želja po uspehu, da se pobereš in prestaviš meje nemogočega.«

7.18-19 »Znam narediti, da sem uspešen in zadovoljen. Najprej sem delal za to, da sem se naučil in to znanje naprej uporabljal v svoj prid. Ko imaš znanje in izkušnje, ki jih drugi nimajo, to lahko izkoristiš.«

Zastaviti si cilje in jih dosecati z mislimi, borbo, delom.

Spominjati se pozitivne izkušnje premagovanja ovire.

Prisotnost želje po uspehu.

Prestavljati meje nemogočega.

Ideja prestavljanja meja mogočega naju je navdihnila. Kot zanimivost dodajava nekaj odlomkov iz različnih virov na to temo in na temo (moči) jezika.

Pico della Mirandola, 1486. Odlomek iz knjige O človekovem dostojanstvu³⁵

³⁵ Ljubljana: Družina, 1997, Zbirka: Tretji dan, prevod odlomka Brane Senegačnik.

»Ne določenega bivališča ne lastne podobe niti kakih posebnih darov ti nisem dal, o Adam, da bi dobil v last kakšno bivališče, takšno podobo in takšne darove, kakršne boš ti sam hotel po lastni želji in preudarnosti. Narava drugih bitij je določena in zamejena z zakoni, ki sem jih bil predpisal. Ti pa si jo boš določil sam po svoji svobodni presoji, katere oblasti sem ti zaupal; nobena omejitev te ne bo utesnjevala in ovirala pri tem. V središče sveta sem te postavil, da bi se od tod lahko bolje razgledal po vsem, kar je na svetu. Nisem te ustvaril ne kot nebeško ne kot zemeljsko bitje ne kot smrtnika in ne kot nesmrtnika, da bi si ti sam – častit in svoboden kipar svojega lastnega bitja – izklesal svojo podobo tako, kakor bo tebi najbolj všeč. Lahko se boš izrodil in postal nižje, brezumno bitje; lahko se boš po svoji volji prerodil in postal nekaj višjega, božanskega.«

Načelo LOLA³⁶

Omogočaj pretok energij, sprejemaj je stanje, stanje duha je neločevanje. Odgovori so znotraj nas, jaz sem Bog-zdaj, rojeni smo za radost in zmago, zaupaj lastnim močem in življenju.

Moč je v tem, da misliš, kar hočeš. Svoje mišljenje lahko spremeniš in s tem svojo prihodnost.

Lahko uresničiš svoje ideale: misli o idealih, čakaj, posti se od ostalega. Svet je to, kar misliš o njem. Človek razvija inteligenco in energijo, ki sta človekova potenciala. Človekov potencial nima meja. To je pot h kozmični zavesti. Z ljubeznijo širiš zavest. Zgodi se, kar je v naši zavesti kot možno. Nič ni pomembnejše od tega, kar mislim zdaj.

Master Key sistem³⁷

Z upoštevanjem notranjega sveta uporabljamo mogočne sile vesolja in omogočamo sebi radostno življenjsko pot. Z bolj zavestnim mišljenjem nase sprejemamo moči Duha. Kdor zna nadzorovati misli, je božanski mislec. Premišljujmo o želenem kot že obstoječem. Ta trenutek premišljujmo o življenju, vitalnosti in Bogu, kar koli že za nas to pomeni. Aktivno mišljenje sproža aktivne energije. Zavest se oblikuje glede na

³⁶ R. in F. Egli, *Il principio Lola*, (2008).

³⁷ Haanel, F., C., *Master key system*, (2008).

mentalne potrebe; vprašajmo in dano nam bo. Lastnina temelji na zavesti – nakopičena notranja naravnost. Razmišljajmo zavedajoč se svoje najvišje resničnosti. Vsa moč izhaja iz nas. Zmožnost prejemanja od Vira je odvisna od tega, ali priznavamo Univerzalno (neosebno modrost). V enaki meri kot priznavamo duhovni jaz, spoznavamo Vir moči in to postajamo. Misli so duhovna energija. Obliko dobijo z osredotočanjem nanje, ustvarjalno moč dobivajo z duhovno aktivnostjo. Vedno znova se ustvarjamo. Z mišljenjem gradimo svoj duhovni svet. Notranje moči ne moremo prejeti, če prej ne dajemo. Z zamišljanjem se posvetimo v nove svetove. Z mišljenjem priključimo v življenje. Verjemimo, da je iskano že najdeno. Misli so najbolj aktivne, ko zapustijo področje samih sebe in prodirajo do Boga. S koncentracijo dosegamo globoke misli in modrost. Z zanikanjem neželenega negativnemu odvzemamo moč. Lahko si privoščimo le misli, besede, dejanja, podobe, koncepte, ki vodijo do želenega. Želene okoliščine si zagotovimo izključno s pozitivnimi mislimi. Če želimo kaj doseči, moramo spoznati svoje umske sposobnosti. Vse, kar vstopi v zavest, ustvari vzorec za ustvarjalne energije. Poleg tega lahko oblikujemo tudi svoje mentalne slike s pomočjo svojih notranjih procesov, ki so neodvisni od zunanjih okoliščin. Tako nadzorujemo svojo usodo in zavestno ustvarjamo želeno. Rezultat mišljenja je odvisen od kvalitete misli: od njene oblike (jasnost mentalnih slik, globine vtisa), kakovosti (udarne, močne, pogumne) in vitalnosti (konstruktivna čustva, ljubezen, radost). Z duhovno resnico presegamo svoje omejenosti. Zavest osredotočimo do točke, ko se poistovetimo z izbranim objektom. V soglasju z Univerzalnim umom se človekov um osvobodi in dan je neustavljiv pogum. Esenca Univerzalnega je v nas. Omogoča nam, da brezskrbno načrtujemo in mojstrsko izpeljujemo. Naša miselna naravnost določa našo moč. Mišljenje, ki se spremeni v navado, je značaj. Prejmemo, kar dajemo. Dajmo svetu najvišje, kar poznamo. Vse se neprestano obnavlja in na novo poraja. Vse veličastne stvari pridejo s priznanjem. Uporabljajmo moč, ko se pojavi priložnost, priznavajmo svoj notranji svet in spominjajmo se ga/prepoznavajmo ga povsod. Tako najdemo nebeško kraljestvo. Ne hodimo po običajni poti. Črpajmo iz vira navdiha. Samouresničevanje nas pripelje do najboljšega. Sem tisto, kar je On. Zavestno se povezujemo z Virom. Moč je odvisna od priznanja in uporabe. Miselna naravnost je človekova osebnost in lahko jo spremenimo.

Uničimo negative mentalnih podob, ki nam niso všeč. Nadomestimo jih z želenimi. Neželeno odpravimo tako, da se zavemo enosti z Virom. Mislamo najvišjo vibracijo in bodimo to zdaj. Resnična bitka v življenju je bitka idej. Priznajmo božanskost človeškega duha. Osredotočimo se na resnico, ki osvobaja. Hranimo svojo zavest z najveličastnejšimi mislimi.

Duh je edina resničnost in Duh je popoln. Vse je odvisno od stopnje, do katere smo to resnico spoznali, dojeli, priznali. Senzibilizirajmo svojo zavest, da prepozna, sledi in živi svoj spiritualni ego. Bog je naše življenje. Edina sposobnost, ki jo ima duh, je sposobnost zamišljanja in ta lastnost je neosebna. S svojo sposobnostjo zamišljanja vplivamo na Univerzalno in ga udejanjamo. Nisem jaz tisti, ki opravlja dela, temveč oče v meni. Čudovite obljube so dejstva.

Igor Simčič po drugi zmagi Esimita Evrope 2 na Barkolani (deli intervjuja)³⁸

Znate prepričati ljudi?

»Ne gre za prepričevanje. Dejstva so jasna, samo predstaviti jih moraš tako, da jih drugi razume. Če mu je stvar pisana na kožo, v bistvu ti njemu delaš uslugo, ne on tebi. V poslu je kot v ljubezni: če te punca ne mara, je nima smisla prepričevati. Če pa oba čutita enako, je to prava stvar«.

V kakšni družini ste zrasli?

»/.../ Bil je vizionar (oče), ki je Brda iz težke povojne situacije pripeljal v sam vrh v jugoslovanskem merilu. Opazoval sem ga, kako je delal. Njegovo vodilo je bilo vedno napredek. Nikdar ni podlegel raznim interesom in sklepal kompromisov /.../«.

Vi pa ste šli profesionalno po svoji poti ...

»/.../ Želel sem na veliko vstopiti na tržišče, nisem se želel pogovarjati o nekaj kamionih robe. Razmišljal sem, kaj je največji problem na jugoslovanskem trgu, in ugotovil, da so to devize. Lahko imam najboljšo in najcenejšo robo, a če moj partner nima deviz, je ne more kupiti. Zato sem popolnoma obrnil zgodbo. Namesto da bi v podjetje prišel prodajat, sem prišel kupovat. Iskal sem partnerja, ki bi imel interes

³⁸ Primorske novice, sobota, 15. 10. 2011, št. 240.

izvažati. To pa je bilo že bolj zanimivo. Takoj so mi skuhali kavico, takoj so se našli pravi ljudje, ki so se želeli pogovarjati.«

Vam uspe vse, česar se lotite?

»Če narediš pravo stvar, posel pride sam. Ni ti treba kalkulirati. /.../ V življenju si moraš izbrati drugačno pot, če se hočeš povzpeti na vrh. Drugih ne moreš prehiteti tako, da enako misliš in delaš. Imeti moraš drugačen koncept, drugačno zgodbo. /.../ Zmaguješ, če razmišljaš na veliko, globalno, če si drzen in imaš vizijo.«

Ste v vseh teh letih kdaj podvomili o svoji viziji?

»Nikoli, čeprav je bilo na začetku težko. /.../ Treba je bilo vztrajati v tem brezvetrju. /.../ Greš na start in niti za sekundo ne pomisliš, da bi šlo lahko kaj narobe. Vse teče avtomatično kot na letalu pred vzletom. Ekipa je najbolj delikatna zadeva, tako kot povsod.«

V povzetku diplomske naloge Duševno zdravje skozi oči teorije izbire Renata Grubar piše:

»Problem, ki sem ga izpostavila in razložila na lastnem primeru v tem diplomskem delu, je različno gledanje na duševne bolezni in duševno zdravje in na s tem povezano »obravnavo« uporabnikov /.../ obstaja druga pot, brez zdravil, brez psihiatričnih oznak (ki se jih vsi »bojimo«) in da si lahko »boljšo duševno kondicijo« pridobimo tudi sami s pomočjo svetovalcev, kot so socialni delavci, v raznih skupinah za samopomoč, s samo obravnavo socialnih delavcev (svetovalcev) po pristopu realitetne terapije. /.../ Na moji poti so se spremenila mnoga prepričanja, ki so slonela na psihologiji zunanjega nadzora. Moja nova prepričanja, ki se jih učim vsak trenutek znova, so:

Edina oseba, katere vedenje lahko kontroliramo, smo mi sami; /.../.

Dogodki v naši preteklosti vplivajo na to, kakšni smo mi danes. Vendar pa to, da bi jih oživljali v sedanjosti, ne pomaga veliko pri reševanju problemov v naših sedanjih odnosih, /.../

Vse, kar počnemo v življenju, je to, da skušamo s celostnim vedenjem, sestavljenim iz štirih komponent (dejavnosti, mišljenja, čustvovanja in fizioloških procesov), zunanji svet, kakor ga zaznavamo, spremeniti v svet, ki bi bil čim bolj podoben našemu notranjemu svetu kakovosti.

Neposredno lahko nadziramo le svoje mišljenje in dejavnosti, čustva, počutje in fiziološke procese pa le posredno prek dejavnosti in mišljenja.

Lahiri Mahasaya (1828–1895), razsvetljeni mojster in duhovni učitelj³⁹

»Misel je moč, prav tako kot elektrika ali težnost. Človeški um je iskra vsemogočne zavesti Boga. Če ne boš povabil Boga, da bo tvoj poletni gost, na bo prišel ob zimi tvojega življenja. Bori se, bori se in nekoč boš ugledal Božanski Cilj! Gospod prebiva v vseh telesnih templjih, pa najsi gre za vzvišenega ali manjvrednega človeka. Vedno se spomnite na to, da vi nikomur ne pripadate in nihče ne pripada vam. Pomislite, da boste nekega dne nenadoma zapustili vse na tem svetu – torej se spoznajte z Bogom zdaj. Zaradi zmote zaznavate sebe kot sveženj mesa in kosti, ki je tudi v najboljšem primeru gnezdo težav. Ko odkrijemo Gospoda znotraj, ga kmalu zaznavamo tudi zunaj. Zamenjajte nerodovitna verska ugibanja za dejanski kontakt z Bogom. Očistite svoj um dogmatskih teoloških črepinj, spustite vanj svežo, zdravilno vodo neposredne zaznave. Uglasite se z aktivnim notranjim vodstvom; Nebeški glas ima odgovor na življenjske dileme. S pomočjo vaše povečane zaznave vas bo vodil v Kozmični Dom. Božansko zvezo lahko dosežemo z lastnim naporom in ni odvisna od teoloških verovanj ali od muhaste volje Kozmičnega Diktatorja.«

Siddhartha Gautama Buddha (560–480 pr. n. št.), razsvetljeni mojster in duhovni učitelj⁴⁰

»Bodite svoja lastna svetilka. Vse svoje s sabo nosim. Kamor usmerjam svojo pozornost, to živim, to sem jaz. Vsak človek je ustvarjalec svojega. Če bi vam govoril o stvareh, ki jih sami še ne morete doživeti, bi začeli špekulirati. To bi vas odvrnilo od naloge, da stopite na pot odrešenja. Kdor je nevedenje opustil in prodrl skozi gosto temo, naj stopi zopet v bivanje, ker vzročnost več ne obstaja. Vsakdo se mora boriti zase, Popolni so samo označili pot. Stanje pohlepa in stanje jeze vedno spremlja neznanje, ki je prvobitna osnova zla. Ničesar ne verjemite, ne glede na to, kje ste prebrali ali kdo je to rekel – tudi če sem jaz to rekel – dokler ni v skladu z vašim razmišljanjem in z vašim razumevanjem. Tisti, ki izkusi enost življenja, vidi svoj lastni Jaz v vseh bitjih in vsa bitja v svojem lastnem Jazu. Na vse gleda z nepristranskimi

³⁹ Kononenko, I., Roglič, Kononenko, Učitelji modrosti, 2007.

⁴⁰ Kononenko, I., Roglič, Kononenko, Učitelji modrosti, 2007.

očmi. Ljudje ustvarijo razlike v svojem razumu in potem verjamejo, da so resnične. Bolje je premagati sebe kot zmagati v tisoč bitkah. Sam uresniči svojo odrešitev, ne zanašaj se na druge. V celem vesolju ne boš našel osebe, ki bi bila bolj potrebna tvoje ljubezni in naklonjenosti, kot si je ti sam.«

Desiderata: (iz rokopisa, najdenega v baltimorski cerkvi Old Saint Paul's Church, označenega z letnico 1692)⁴¹

Ostani miren sredi hrupa in hitenja
in pomni, kakšen mir ti lahko da tišina.
Do drugih bodi neuklonljiv, vendar prijazen.
Svojo resnico izrekaj tiho, a jasno.
Prisluhni tudi drugim, celo topim in nevednim;
tudi oni imajo svojo zgodbo.

Ogibaj se glasnih in napadalnih ljudi,
saj vznemirjajo duha.
Če se boš primerjal z drugimi,
utegneš postati nečimrn in zagrenjen;
kajti zmeraj bodo boljši in slabši od tebe.
Rajši se veseli ob svojih dosežkih in načrtih.

Hodi lastno pot. Čeprav je skromna,
je prava vrednota sredi spremenljivega časa.
Bodi previden v poslovnih rečeh,
kajti svet je poln zvijač.
Toda ne postani slep za vrlino;
mnogi vendarle sledijo visokim idealom
in junaštva je povsod veliko.

Bodi, kdor si. Še zlasti ne hlini čustev
in ne bodi ciničen do ljubezni.

⁴¹ Barry, 1998.

Ta je, ob vsej puščobi in praznini,
večna kakor trava.
Prijazno sprejemaj nasvete starosti,
prizanesljivo opuščaj navade mladosti.
Ohranjaj trdnega duha, da te obvaruje v nenadni nesreči,
a ne otežuj si duše z mračnimi predstavami.
Mnoge bojazni se rode v utrujenosti in samoti.
Neguj zdravo disciplino, a hkrati bodi blag s seboj.

Vedi, da si otrok vesolja,
nič manj kakor drevesa in zvezde;
pravico imaš biti tu.
In če se zavedaš ali ne,
vesolje se razvija v pravo smer.

Zato živi v spravi z Bogom.
Kakršnega koli si že predstavljaš,
in ne glede na svoje želje in dejanja
ohrani v kaosu sveta duševni mir.
Kljub sleparstvu, tlaki in izgubljenim iluzijam
je svet še vedno lep.
Bodi previden. Skušaj biti srečen.

Jerry Lynch v pesmici⁴²

»Če misliš, da si premagan, si res.
Če misliš, da si ne upaš, si tudi ne boš upal.
Če rad zmaguješ, a misliš, da ne moreš,
izzivu resnično ne boš kos.

Če misliš, da boš izgubil, si že izgubil.
Kajti na svetu je pač tako,

⁴² Barry, 1998.

da se uspeh začne z voljo –
in da se vse prične v glavi.
Če misliš, da si na dnu, si res tam.
Da se dvigneš, mora kvišku najprej
tvoja misel: brez vere vase
ne boš dosegel nagrade.

Zmagovalci v življenju niso zmeraj
močnejši in hitrejši;
prejkone bo zmagal tisti,
ki misli, da zmore zmagati.«

Jaz sem, ki sem. Življenje in nauki mojstrov vnebovzetja.⁴³

Zapoved večnosti: bodite popolni, kot je vaš stvarnik v nebesih popoln. Izpolnite to zapoved življenja. Ko rečete in občutite 'Jaz sem', sproščate vir večnega toka življenja. Prenehajte dajati moč zunanjim okoliščinam in priznajte popolnost Jaz sem. Jaz sem je dejavni stvarnik, ki se izraža v vašem življenju. Obstaja le ena stvar, ki vas lahko obda z omejitvami in to je sprejetje zunanjih pojavov kot resničnost. Stopajte v tišino svojega notranjega Bitja in utišajte zunanji jaz. Preobraziti morate vso zavest o nepopolnem. Zavest morate dvigniti v popolnost iz katere ste izstopili. Ne morete namreč služiti dvema gospodarjema, ker je le ena inteligenca, ena moč, ena prisotnost, ki je lahko dejavna – to je dejavni stvarnik v vas. Ko se obračate k zunanjemu in mu dajete moč, služite nezakonitemu gospodarju. Zaupajte in verjemite v stvarnika v sebi, v prisotnost Jaz sem, ki je dejavna znotraj vas, namesto da se obračate k zunanjim pojavom. 'Božji otroci so pozabili svojo Božanskost, h kateri se morajo znova vrniti.' Če se želite dvigniti iz nečesa, morate vedeti iz česa. Če se obrnete k mogočnemu Jaz sem v sebi, vedoč, da je stvarnik v vas popolnost in da so vsi zunanji pojavi le človeške stvaritve, večinoma nastale z napačno uporabljeno močjo stvarnika, boste privedli v svoj um, v svoje telo in v svoje življenje popolnost. Priznati, sprejeti in častiti morate svoj izvor življenja, svoj Jaz sem in se ga vedno

⁴³ Baird, T., Spalding, Življenje in nauki mojstrov vnebovzetja, 2006

spominjati kot svojega stvarnika. Ko razumete dejavni princip stvarnika v sebi, ste obdani z elektronskim pasom stvarnikove ljubezni in izgrajevale moči, ki mu lahko določate lastnosti. Ko je duša dovolj močna, da se obleče v ljubezen svojega stvarnika, je sposobna dosegati velika področja. Konstruktivno uporabljajte to veliko moč, ki čaka na vašo zavestno usmeritev. Odstranite vse, kar prinaša notranje motnje. Izbirajte popolnost. Sprejmite to resnico in jo zaznavajte. Ostanite usidrani v spoznanju svoje neomejene moči. Potrudite se, da jo občutite. Opogumite se in uporabljajte mogočno avtoriteto stvarnika v sebi. Vaše zaupanje bo skokovito naraslo, razum se bo naučil zaupati in se naslanjati na mogočno prisotnost Jaz sem, stvarnika v vas. Svojo mogočno prisotnost Jaz sem pokličite in z njo zapolnite in izpolnite ves svoj svet in svoje življenje. Neprestano spominjajte svojo zunanjo zavest, da z izrekanjem Jaz sem poženete v dejavnost in izražanje stvarnika v vas. Ko razvijete zaupanje v Jaz sem, se umaknejo vse ovire. Niste odvisni od zunanjih stvari. Radostno vstopite v mogočno moč, inteligenco in ljubezen Jaz sem in oskrbljeni boste z vsem, kar potrebujete. Ne dajajte nobene pozornosti zunanjemu svetu. Morate vedeti, da obstaja le ena moč, en dejavni stvarnik, ki ga določate z mislimi in občutki. Potreben je miselni trening svojih notranjih sposobnosti. Bodite odločni v uporabi zapovedi z Jaz sem in vztrajajte v njihovi uporabi, saj se vam le tako lahko odpre pot do mojstrstva ter vaše svobode. Mojstrstvo je nad samim seboj v svojem svetu. Uporabljanje zakona lastnega bitja je gotova pot do mojstrstva. Le eno mojstrstvo je treba doseči in to je nad svojim zunanjim jazom. Pogosto utišajte zunanji jaz, ker se mora naučiti poslušnosti veliki notranji luči, izvoru vašega življenja. Vedno morate vedeti, da je vaše telo tempelj dejavnega stvarnika. To vedenje privede telo v polno delovanje. Zunanja zavest je zdrsnila v omejitve, ki jih je potrjevala. Vsak je obkrožen s svojim miselnim svetom. Znotraj tega je seme, prisotnost Jaz sem, dejavna prisotnost, ki usmerja vso energijo. To energijo lahko zavestno usmerjate in neomejeno povečujete s samoobvladovanjem. Najprej spoznate in priznavate svojo prisotnost Jaz sem kot edino dejavno prisotnost, inteligenco, moč in ljubezen. Ob tem morate vedeti, da je uporaba njene moči neomejena. Misli in občutki so najmogočnejša in edina ustvarjalna moč, zato je tako pomembno samoobvladovanje: 'Kjer je tvoja zavest, tam si ti, ker Jaz sem je vsepovsod.'

Prostor in čas so le zunanje stvaritve človeka. Stopiti skozi zastor, ki ločuje vašo zunanjo zavest od vaše polne notranje moči in dejavnosti, je le stvar stanja vaših misli in občutkov. Zmaga je vedno v vaših rokah. Pričakovanje od prisotnosti Jaz sem je zelo močna zavest, ki jo je treba razvijati in ohranjati. Nujno je, da vsak dan posvetite čas iskreni meditaciji ter se potopite v notranjost, v občutenje dejavne prisotnosti stvarnika v vas. Kdor se želi dvigniti k svoji mogočni prisotnosti Jaz sem in tam bivati, potrebuje vso svojo energijo. Ta energija je življenje in je potrebna, da se povežete s stvarnikom v vas. Zunanji jaz je stoletja uporabljal življenjsko energijo za ustvarjanje človeških situacij. Pozornost je potrebno usmerjati k višjemu jazu, da se dvignete iz človeškega. Vedno se zavedajte mogočne prisotnosti Jaz sem in ne dajte nobene pozornosti elementu časa. Zunanji svet sam po sebi nima nobene moči. Čim nekaj odrediš kot prisotnost Jaz sem, se začne dejavno izražati stvarnik v tebi. Vsakega si zamišljaj kot svobodnega in popolnega. Morate iti naprej od zmage do zmage, dokler ne dosežete žezla svoje popolne moči in ste ga sposobni uporabljati. Če razumete, kakšno zavest morate razviti, lahko zelo hitro pridete do stika z mojstrom, ki vas je izbral. Kdor je dovolj močan in trden, da se v vsem opre le na svojo mogočno prisotnost Jaz sem ter nikoli ne razdeli moči stvarnika v sebi, se bo stabilno dvigal v popolnost, osvobojen vsakršnega občutka omejitve. Stojte v svoji mogočni prisotnosti Jaz sem in naj nobena zunanja stvar ne pritegne oziroma ne razdeli vaše pozornosti, če se želite izogniti kolesju neprestanega rojevanja. Resnica je mogočna in je nad vsem. Vedno občutite njeno mogočno prisotnost v sebi. Dovolj dolgo držite svojo pozornost usmerjeno v svoj izvor življenja, v resnico svojega bitja. Spoznajte moč, ki je poslušna vaši zapovedi. Zavestno odmaknite vso moč iz kakršnegakoli neprijetnega doživetja, saj ste nevede takemu doživetju dali moč vi sami. Potopite se v občutek zmagovite prisotnosti Jaz sem. V tej zavesti ne obstaja nobena druga dejavna prisotnost, razen tega, česar se zavedate. To vzdržujočo moč občutite v vsem, v čemer se nahajate, da se popolnost izrazi v vsem vašem svetu in življenju. Vsako nepopolnost in neskladje izniči takoj, ko se pojavi v umu in občutenju. Vso moč vrnite stvarniku v vas. Za tem zapovedujte popolnost. Zunanja in notranja volja morata postati eno. Ko zunanji jaz postane dovolj poslušen veliki notranji prisotnosti in ji da vso moč, dosežete Reko

Energije. Prebudite zavest, da ste gospodar svojega telesa, uma in sveta. Zunanje stvari imajo le toliko moči, kolikor jim jih sami pripišete. Lastnosti na katere usmerjate pozornost pripeljete v svojo izkušnjo. Nemudoma odvrnite pozornost od vseh neskladij in se popolnoma osredotočite na stvarnika v sebi, na Jaz sem. Slike in napotki, ki jih prejimate v sebi so vodilo za vaše mojstrstvo. Morate se prebiti z močjo svoje notranje volje, izražene skozi svojo zunanjo odločnost in vstopiti v Resnico, ki vas bo osvobodila. Ko spoznate te zakone in veste, da ima prisotnost Jaz sem, ki ste vi sami, vso inteligenco, moč, avtoriteto, ljubezen za zavestno usmeritev energij skozi vaš zunanji um, je na vas, da to uporabite. Ne zadržujte nobenih občutkov oziroma čustev proti drugim osebam prostorom, stvarjem ali dogodkom. Vedeti morate, kam ste namenjeni in kaj želite storiti, da to dosežete. Vse se nahaja znotraj vaše osebne moči zapovedovanja. Prebudite se v svojo avtoriteto, zavestno sposobnost, da uporabite ta veliki zakon za svoje izpolnjeno življenje. Ko boste korak za korakom dosegali vedno več, boste pozabili na zunanje okoliščine, kajti občutili boste, kako vas veličastno objema mogočni notranji mojstrski jaz, ki ni nikoli in nikoli ne bo poznal ne časa, ne prostora. 'Ne glejte človeka po mesu.' V mislih, občutkih, besedah in dejanjih ne priznajte nobene človeške nepopolnosti, ne omejitve. Bolj ko sprejmete vrhovno moč prisotnosti Jaz sem in živite z njo, bolj čutite, kako vstopate v svetlobo, tako da vas bodo vse zunanje stvari, ki ste jih tako močno želeli, začele same iskati. Tedaj boste vedeli, da je v vas samih in v luči, ki vas obdaja vse, kar si sploh lahko zaželite. In zunanje, ki je vzpostavilo moč nad vami, in kar je bilo videti pomembno, bo izgubilo vso moč. Nato bo z zunanjimi stvarmi, ki vam bodo prosto pritekale, prišla tudi radostna svoboda. To je prava dejavnost zunanjih stvari. Vaše največje služenje je doseči svoje lastno mojstrstvo in svobodo. Uporabljajte izreke, da ustalite svoj zunanji um, da ne moti več in ne ovira. Za človeštvo je najpomembnejše spoznanje o Jaz sem, o svojem izvoru življenja, o njeni moči, ki jo mora vsak zavestno uporabljati, da odstrani vsa neskladja in motnje v svojem svetu. Le zaradi pomanjkanja priznanja, sprejetja in polne moči stvarnika v sebi, se neskladja ohranjajo. Vedno morate opazovati svoje početje in delovanje, da ozavestite svoje stvaritve in navade. Izvrzite navade kritiziranja, obsojanja in pravljanja. Vaša resnična naloga je izpolnitev svojega lastnega

sveta. Tega ne morete storiti, dokler gledate na nepopolnosti v svetovih drugih ljudi. Z izreki vodite svoje življenje in svoj svet. Vedite, da je v ljubezni, modrosti, moči svoje prisotnosti Jaz sem vsa sposobnost, da dosežete najvišji cilj – zavedanje stvarnika v sebi. Ljudje se moramo naučiti vzeti nazaj vso moč, ki smo jo dali svojim izkrivljenim stvaritvam. Nobeno neskladje ne more obstajati, ta ne vzdržujemo z mislimi in občutki. Neprestano polnite svoj svet in svoje življenje z mogočno ljubezni, inteligenco, močjo in popolnostjo dejavnega stvarnika v vas. Bodite prepričani v uspeh in doživeli boste velike spremembe v svojem svetu in življenju. Pokličite svojo mogočno prisotnost Jaz sem, da izpopolni vaše življenje in ugotovili boste, da ste vstopili v popolnoma nov svet, napolnjen s srečo in popolnostjo, za katere ste vedno vedeli, da so v vašem srcu. Vadite v utišanju zunanjega in pokličite prisotnost Jaz sem. Le človeške dejavnosti ustvarjajo neskladja in omejitve. Obvladajte dejavnosti zunanjega jaza. Uskladite svoje občutke in bodite poslušni zakonu svojega življenja. Spoznajte, sprejmite, priznajte, častite, ljubite in se zahvaljujte svojemu izvoru življenja. Vaša ljubezen do svoje resnice je vaša zaščita. Z odredbami sproščate moč svojega življenjskega toka za uresničevanje svojega sveta. Miselna in občutkovna zavest gresta skozi mnoga utelešenja, dokler človek ne vzpostavi popolnega nadzora nad vsemi zunanjimi fizičnimi dejavnostmi, energijami in snovjo. Vsak mora sam izpolniti svoj načrt razširitve popolnosti v tem svetu skozi samega sebe. 'Ko boste povzdignili sina človekovega, boste spoznali, da Sem Jaz in da ničesar ne delam sam od sebe.'

4.1. OBLIKOVANJE ZAČASNEGA TEORETIČNEGA OKVIRJA ZA INTERPRETACIJO REZULTATOV PO VZORCU RAZISKOVALNE NALOGE

Pogoji, ki služijo kot matrika:

- zavestna odločitev za želene osebne izide,
- zavestna in ustvarjalna angažiranost za njihovo udejanjanje,
- pozitivna osebna naravnost ne glede na okoliščine in izzive.

Pojav:

- dejavna udeležnost v lastnih življenjih posameznikov.

Kontekst:

Ne glede na življenjske okoliščine, ki so praviloma nenapovedljive, lahko človek vedno znova izbira pozitivno in konstruktivno naravnost do sebe, sveta in odnosov.

Intervenirajoči pogoji oziroma nadzorni parametri:

Človek naj bi imel nek motivirajoč cilj, želen izid, ki mu ga je vredno dosegati; jasno določeno smer, ki osmišlja njegovo življenje.

Želene izide, motivirajoče cilje je možno in smiselno pogosto preveriti, ali so še tako pomembni ali še ustrezajo človekovi vedno novi sedanjosti. Po potrebi jih lahko spreminja in s tem tudi svoje delovanje⁴⁴. Angažiranost naj zajema vse mogoče nivoje človekovega aktivnega in zavestnega delovanja, od misli, čustev, podob, dela, itn. Odnose jaz/jaz, jaz/svet, jaz/drugi podpira pozitivna osebna naravnost.

Strategije akcije in interakcije:

O tem, kam bi radi prišli, kaj počeli, kaj doživljali, je, kot kaže, treba najprej razmišljati in izoblikovati vedno bolj jasno podobo želenih izidov. To se dogaja ob tem, ko že delujemo v tej smeri.

Komunikacija, tako notranja kot zunanja, je najoprijemljivejši medij, da se tega lotimo. Je način interpretiranja sebe, sveta in drugih, ki veča možnosti izbire.

Vse bolj aktivna dejavna udeležnost v življenjih ljudi, kot kaže, oživi človekovo notranjo moč ali/in je oživiljena človekova notranja moč. Je osebna moč, ki osmišlja obstoj. Bolj kot jo človek uporablja, več izbire ima in s tem več svobode.

⁴⁴ To najverjetneje predpostavlja nek višji cilj oziroma ideal.

4.2. RAZPRAVA GLEDE OPISOV S POMOČJO METAFOR

Vprašanje glede nadzornih parametrov: Kaj je tisto, kar bi v tvoje življenje vneslo najgloblje navdušenje, kar si ga kdaj doživel?

Vsakdo od intervjuvanih je podal drugačen odgovor na zastavljeno vprašanje. Uspešen poslovnež o tem ni nikoli razmišljal, medtem ko uspešna poslovna ženska na to vprašanje sploh nima odgovora. Športnik je odgovoril, da dobiček na lotu, delavec pa po krajšem premisleku, da njegovi lastni otroci. Brezdomec nama je takoj povedal, da si želi narisati sliko, ki bi izstopala, ki bi bila opazno drugačna in zato privlačna. Za nuno je to srečanje z Bogom in povečanje telesa, teolog pa tudi ni vedel, saj kot pravi, živi odprto in je pripravljen na čudeže.

Ubeseditev nečesa, kar še ni in bi šele lahko bilo, je težka. Prav zaradi tega po navadi ne razmišljamo o nečem, kar se nam zdi oddaljeno, saj si na ta način prihranimo razočaranja, po drugi strani pa se prikrajšamo za morebitno možno novo izkušnjo. Zato bi se morda splačalo potruditi in si vzeti nekaj časa za razmislek o takih stvareh, saj nikoli ne moremo zares vedeti, če ne poskusimo.

Vprašanje, kako vidijo sebe, in možni odgovori: kot igralca, režiserja, opazovalca ali kaj drugega.

Dva od intervjuvanih se vidita kot »režiserja«, ki sama usmerjata in vodita svoje življenje, tretji je »igralec«, ki mu drugi namenjajo vloge. Dobili pa sva tudi odgovor »opazovalec«, kar nakazuje, kot sva tudi uspeli razbrati iz odgovorov, ki nama jih je intervjuvanec podajal, da dopušča, da življenje teče s svojim ritmom in se vključi vanj (še)le takrat, ko njemu to najbolj ugaja. Zanimiv se nama je zdel odgovor »režiser in igralec hkrati«, enakovredno, ter (tudi) včasih le »opazovalec«, s trditvijo, da smo na začetku vsi samo opazovalci, ki se učimo. Preostala odgovora sta še »plezalka srca, človeškosti«, kar nakazuje stik z življenjem in pa »kapitan podmornice«, ki plove proti površju kot nečemu boljšemu naproti.

Naše predstave o sebi in posledično (s tem) tudi, kako vidimo sebe, se spreminjajo glede na življenjsko situacijo, v kateri se nahajamo. Skozi leta zorenja in pridobivanja izkušenj se naše vloge menjajo kot letni časi. Strinjava se z odgovorom, da smo najprej vsi samo opazovalci, saj se z opazovanjem v otroštvu učimo prvih stvari. Potem pa je odvisno od nas, da poskušamo najti svoje mesto in vlogo v svetu.

Vprašanje, kako vidijo življenje. Kot igro, bitko, ples ali kaj drugega.

Nekomu se zdi življenje kot »glasba«, drugemu kot »ples«. Dobili sva tudi odgovor »bitka«. Eden izmed odgovorov je »igra«, ki včasih deluje kot »bitka«. Zanimiva sta nama odgovora »raziskovanje in odkrivanje novih svetov« ter dva odgovora »vse naštet« , saj bi bilo drugače s tem nekaj narobe.

Različno pojmovanje življenja je posledica različnih projekcij sveta, ki smo jim bili izpostavljeni v otroštvu. Na podlagi teh projekcij smo si kasneje ustvarili podobe sveta, kot jih vidimo še danes. Iluzorno bi bilo pričakovati od nekoga, da na osnovi našega pričevanja spremeni svoj pogled, saj ima vsak svoja očala, s katerimi gleda. Vseeno pa ni odveč potruditi se in komu vsaj poskušati preusmeriti pogled na drugo stran in mu tako odpreti možnost za novo, za preokvirjanje.

Kaj je zame kvalitetno življenje?

Pri tem vprašanju sva pustili odprto pot in dobili naslednje odgovore. Kvalitetno življenje je, da si zdrav in da živiš v zdravem okolju, da si vključen v družabno življenje, da imaš družino, kjer vlada razumevanje in so vsi optimistično opredeljeni, prav tako pa da se zjutraj zbudiš s prvo mislijo nov dan. Da se ne ustrašiš izzivov in neprijetnosti ter da se uležeš z nasmehom. Prav tako je kvalitetno življenje biti predvsem srečen. Da si zdrav, imaš toliko, da lahko živiš, imaš ljubezen, prijatelje, družino. Da si v stiku s sabo, tudi način življenja, svobodno delovanje, dajanje in sprejemanje. Da si sposoben uživati polno življenje tukaj in zdaj ter da se lahko normalno lotevaš pomembnih stvari v življenju.

Kvalitetno življenje najinim sogovornikom predstavlja tisto, česar si v tem trenutku najbolj želijo. Nekakšno smernico za dalje. Tisto nekaj, kar jim je pomembno. In tudi kar se bo sčasoma spremenilo, saj bodo v življenje vstopile nove prioritete in novi izzivi, ki bodo spodbuda za dalje. Pri vsem tem pa šteje pozitiven pristop, ki so ga pokazali najini sogovorniki.

Vpliv zadrege in nelagodja. Možni odgovori: me prevzameta, imam v svojih rokah, odvisno ali kaj drugega.

Dobili sva nekaj enakih odgovorov. Trije sogovorniki so si enotni, da je to odvisno od situacije, v kateri se znajdeš. Dva sta mnenja, da imata vedno vse v rokah. Eden se odstrani, ko ne zna ravnati drugače, in opazuje, zadnji se nikoli ne preda.

Povedano nakazuje sposobnost posameznika prilagoditi se na situacijo in reagirati, ko je to potrebno. Tega se naučimo v otroštvu od nam pomembnih bližnjih (vzorci, ki jih poznamo in so nam blizu), oblikujejo pa nas tudi izkušnje, ki jih doživljamo skozi zorenje. Štejejo tudi napake, na katerih se učimo, saj zaradi tega zorimo in postajamo močnejši.

Kaj ti pomeni neuspeh? Možni odgovori: me ustavi, me še bolj motivira k zastavljenemu cilju, je le korak na poti k cilju ali kaj drugega.

Tudi tukaj sva dobili nekaj enotnih odgovorov. Štirim sogovornikom neuspehi predstavljajo le korak na poti k cilju. Nekomu pomenijo učenje na napakah in pot naprej. Spet drugega le še bolj motivirajo, da najde pot. Dobili pa sva tudi odgovor, da se vse uredi, a vseeno krivice pustijo sledi v človeku.

Odgovori nakazujejo delovanje posameznika v situacijah, ki se izjalovijo. Iz pogovorov sva izluščili različno pojmovanje in pomen neuspehov kot takih, kar nadalje tudi vpliva na pomembnost tega v življenju. Pokažejo pa se tudi vzorci, kako se s tem spoprimejo in kaj se iz tega naučijo. Premlevanje neuspehov lahko vodi v

začaran krog, iz katerega je težko najti pot. Zato je najbolje se soočiti z njimi, jih predelati in iti dalje ter iz tega povleči najboljšo popotnico za naprej.

Vsi intervjuvani so vnaprej poznali cilje, ki so jih želeli doseči. Dva sta pri doseganju zastavljenega zelenega cilja posnemala nekoga, ki mu je že uspelo realizirati svoj cilj. Ni šlo za »kopiranje«, pač pa za preučitev poti, ki jo je pred njima že nekdo opravil. In uspel. Pet se jih je odločilo za lastno realizacijo. Vsi so usmerjeno delovali v smeri zastavljenega cilja. Če se je pokazala potreba po spremembi prvotnega načrta za doseganje cilja, so ga spremenili. Izbrani cilj je tudi vse sogovornike motiviral, da so sledili načrtani poti. Šest jih je verjelo, da jim bo uspelo doseči zeleno, eden pa je upal na pozitiven izid. Vsi so si organizirali svoje vire tako, da so bili kar najbolj usmerjeni proti cilju. Tudi delovali so kongruentno z vsemi udeleženi, razen enega, ki je bil prepričan, da mu želijo drugi škodovati, ker se niso strinjali z njegovim načinom razmišljanja. Na poti proti cilju so se srečevali z različnimi izzivi in vsi so imeli pozitiven občutek, da znajo ravnati z njimi. Eden je izzive izpostavil kot sprotno učenje tistega, česar še ni vešč. Ob doseganju ciljev na splošno imajo občutek, da je življenje, ki ga živijo, tudi priložnost za njihovo osebno srečo, uspehe in uresničitve želja. Ena od sogovornic je to izpostavila kot odnos daj – dam, pri čemer vsak izmed nas vedno drugemu nekaj da, če želi nekaj dobiti. V življenju so bolj usmerjeni v to, kar hočejo/želijo, kot pa v to, česar ne želijo. Pet intervjuvancev si pogosto priključijo v spomin svoje uspehe in pozitivne izkušnje, iz katerih po navadi črpajo moč, ko se znajdejo v situaciji, ki se jim takrat zdi brezizhodna. Dva izmed njih tega ne počneta, saj kot pravita, sama tega niti ne potrebujeta. Vsakemu se kdaj zgodi tudi kakšen neuspeh. Praviloma vsi hitro pozabijo nanje, z izjemo enega, ki težko pozabi, ker v njem pustijo sledi, in drugega, ki pravi, da se trudi živeti tukaj in zdaj po svojih najboljših močeh in da se mu zdi, da zato niti nima neuspehov.

Vsi najini intervjuvanci so že doseg(a)li cilje, ki so jim bili v življenju pomembni. Z znanjem, ki so ga posedovali, so znali narediti načrt za doseg zelenega, ob tem pa so imeli tudi jasno vizijo, ki jim je bila kot svetla točka na obzorju. Verjeli so v to, kar so počeli, in to jim je bila motivacija za naprej. Vse vire so usmerili v doseg

želenega in čeprav so se na poti do tja srečali s preizkušnjami, vseeno niso klonili. Meniva, da pričujoči podatki povedo veliko o vsakem posamezniku in o načinu spopadanja s svetom, v katerem živimo. Povedati želiva, da morda poznajo in imajo tisto znanje »kako«, ki sva se ga odločili poiskati, ko sva se lotevali najine raziskave, saj le s pomočjo tega lahko kljub spodrslijajem, ki jih doživljajo v življenju, še vedno optimistično gledajo v prihodnost. Da, vsi, s katerimi sva opravili intervjuje, so bili pozitivno naravnani, kar meniva, da je velika prednost, ko se lotevamo katere koli stvari. Pozitiven pristop je tisti, ki lahko vlije vero tudi tistim ljudem, ki imajo občutek, da ni nič več mogoče. In to pozitivnost je mogoče prenesti nase. Verjameva tudi, da ima vsakdo izmed nas čisto svoje načine odzivanja in spopadanja s svetom. V pogovoru z dvema sva prišli do zaključka, da se niti nista zavedala pomembnosti svojih doseženih ciljev, ker se jima je to zdelo tako samoumevno, da drugače niti ne bi moglo biti. Ob takem uvidu, ki je spremenil tok razmišljanja o sebi in svojem početju, sva bili veseli, da sva ravno z najino nalogo odprli možnost za »spregledanje«. Takrat sva se tudi sami zavedli, da je morda res nekaj na odnosu daj – dam, in kako malo je v resnici potrebno, da se zgodijo »prebliski«. S tem pa sva se tudi sami naučili nekaj novega in bova to znanje z veseljem posredovali naprej.

Opisi s pomočjo lestvice 1–10 in metafor. Postavili sva naslednje trditve: skozi svojo življenjsko pot krmilim spretno, na njej se počutim zadovoljno, svojo trenutno življenjsko situacijo ocenim, imam možnost izbire in vem, kaj hočem. Prosili sva jih, naj se umestijo na lestvici od 1 do 10 in dobili zanimive rezultate, ki jih bralec lahko odčita v prilogi št. 7.

Vsi so relativno visoko ocenili svojo sposobnost »krmiljenja« skozi življenje, prav tako so opisali svoje zadovoljstvo s tem, razen dveh, ki se ne počutita tako zadovoljna. Menita tudi, da vesta, kaj hočeta, a je spet vidna nasprotujoča si ocena pri trditvi o možnosti izbire. Ocene ostalih so tudi tukaj relativno visoke.

Bralec lahko v prilogi št. 7 odčita pridobljene rezultate, zapisane s pomočjo tabel in grafov.

4.3. RAZPRAVA GLEDE METODOLOGIJE

Za bolj poglobljeno analizo teme, ki sva jo s to nalogo odprli, bi morali najprej imeti odprte, nestrukturirane intervjuje posamično, kjer bi sogovornikom omogočili, da povedo svoje zgodbe o življenju. S čim manj spraševanja, čeprav z veliko radovednosti, bi tako omogočili, da »razgrnejo svoj zemljevid sveta« s svojimi besedami, svojimi povezavami in svojim razumevanjem. Sledil bi strukturirani intervju, ki bi bil podoben temu, ki sva ga uporabili za raziskovalno nalogo. Slednjega bi po eni strani prilagodili sogovornikovemu »osebnemu zemljevidu«, po drugi strani pa bi sledili radovednosti glede načinov odkrivanja in izražanja osebne moči. Nazadnje bi morali opraviti še enega ali tudi več intervjujev, če bi želeli ugotavljati spremembe glede vedno bolj aktivne uporabe oziroma izražanja notranje modrosti.

5. SKLEPI

Kot sva navedli že na začetku diplomske naloge, so mentalni (duševni) procesi uganka, za katero pa lahko vsak »izbira« oziroma kreira svoje rešitve.

»Povej mi, kako je nastalo veselje, in povem ti, kdo si«. Le o tistem vprašanju, ki je v principu nerešljivo, se lahko odločimo. Preprosto zato, ker so odločitve za rešljiva vprašanja že vnaprej določene z izborom pravil, ki to, kar imenujemo vprašanje, povežejo s tistim, kar imenujemo odgovor. Toda ko se odločamo o vprašanjih, ki so v principu nerešljiva, nismo pod nobeno prisilo, niti pod prisilo logike. Ne obstaja nobena zunanja nujnost, ko bi nas silila v to, da na taka vprašanja odgovorimo na določen način. Smo svobodni. Nasprotje nujnosti ni naključje, temveč svoboda. Sami lahko izbiramo, kdo hočemo postati, ko se odločamo o vprašanjih, ki so v principu nerešljiva« (Heinz von Foerster, 1993).

Odgovori in sklepi, ki sva jih midve izbrali, več povedo torej o naju kot pa o tistem, kar so sami sklepi in odgovori. Midve sva z nalogo želeli prikazati, da je možno večati kvaliteto svojega obstoja v smislu večje in bolj dejavne udeležnosti pri ustvarjanju svoje resničnosti. Predpostavka, da je to veščina, ki se je lahko človek nauči, namiguje tudi na to, da je človek sam s svojimi izbirami tisti, ki določa svojo zaznavo, in ne nekaj, kar je zunaj njega. Iz zaznavnega interpretativnega zornega kota nemočnega opazovalca ali celo žrtve usode se lahko premakne v zorni kot ustvarjalca oziroma soustvarjalca.

Aktivna udeležnost pri ustvarjanju svoje resničnosti je v osnovi mentalni proces. Je sodelovanje s svojim socialnim in kulturnim okoljem na način, ki vključuje kompromise. Istočasno je tudi sodelovanje samih notranjih dejavnosti posameznika, ki prav tako temelji na kompromisih. Vse, kar zaznava posameznik, ki je aktivno udeležen pri ustvarjanju svoje resničnosti, sodeluje in to sodelovanje lahko dalje spremeni zaznavo; sodelovanje, obarvano z različnimi nameni, čustvi idr.

Z raziskovalno nalogo sva prišli do sklepa, da osebe, ki sva jih intervjuvali, na svoj način in bolj ali manj namerno ustvarjajo svojo resničnost s svojimi vizijami, željami, potrebami itn. Nekateri sebe in dogodke interpretirajo na način, ki jih opogumlja za njihove vnaprej premišljene podvige. Nekateri si predstavljajo sebe že v stanju doseženega cilja. Eni se opazujejo, medtem ko z drugimi komunicirajo, drugi se ne predajo neprijetnostim. Včasih se prilagajajo, spet drugič ne odnehajo, tudi če jih okolica ne podpira. Eni meditirajo, drugi zberejo pogum in se soočajo s strahovi itn. V tej pestri paleti možnega ustvarjalnega sodelovanja verjetno lahko vsakdo najde podobnosti s svojo udeleženo pri ustvarjanju svoje resničnosti ter doda še kaj svojega in edinstvenega.

Pri opisovanju osebnih uspehov in osebnega zadovoljstva je bil razviden posameznikov »osebni jezik«, s katerim je posameznik pripovedoval svojo zgodbo o uspehu.

Rezultati raziskave kažejo, da sta vsem intervjuvanim osebam osebno zadovoljstvo in uspeh sicer znana, toda definirali so ju zelo različno.

Med intervjuvanjem sva prišli tudi do potrditve enega od sicer splošno znanih, a ravno zato morda ne tako razvidnih načinov, kako odkrivati posameznikovo »samo-po-moč«. To je s poglobljenim spraševanjem o tem. Dva intervjuvanca sta v svojem mentalnem svetu namreč ravnala na svoj specifičen način, ko sta v izkušnji življenjskega izziva »iskala« zase najboljši možni izid, a tega nista nikoli reflektirala. Med intervjujem sta torej ozavestila in ubesedila svoje početje in se, seveda, čudila. Čudila sta se predvsem temu, da sta počela nekaj, kar je bilo skrito njuni refleksiji in da sta to počela v svoje dobro. Oba sta izjavila, da bosta odslej bolj osredotočeno in pogostejše izvajala svoje »mentalno početje« z namenom, da dosežeta željeno. Strinjala sta se, da je tako bolj jasno in z namenom uporabljeno početje, ki je po najinem mnenju povečana udeleženo pri ustvarjanju svoje resničnosti, prispevek k večanju kvalitete njunih življenj.

Od radovednosti glede svojih načinov komuniciranja in glede načinov komuniciranja najinih sogovornikov sva prišli do »razkritja« izbire tako imenovanega stališča udeležnosti. »Stališče udeležnosti je epistemologija upoštevanja trivialnega in negovanja mističnega (netrivialnega). Stališče udeležnosti je novo epistemološko stališče, kjer je opazovalec aktivni udeleženec v drami soustvarjanja sveta in sebe. Z odločitvami, ki jih sprejema vsak trenutek, si sam izbira, kdo je, kaj bo postal pa tudi v kakšnem svetu bo živel« (Kordeš, 2004: 16).

»Stališče udeležnosti je znanje, ki predpostavlja aktivno zmožnost posameznika, da lahko želeno doseže oziroma ustvari. Občutek udeležnosti pri kreiranju sveta in sebe je mističen. Je občutek neskončne možnosti izbire, ki jo imamo v vsakem trenutku. Spoznanje, da je to možno, prerase v odločitev to živeti. Od tod je področje mističnega« (Kordeš, 2004).

Iz rezultatov raziskave lahko sklepamo, da imajo osebe, ki sva jih intervjuvali, individualno znanje oziroma osebno modrost, s pomočjo katere soustvarjajo svojo resničnost. S tem potrjujeva prvo predpostavko.

Druge predpostavke, te, da z odkrivanjem in aktivno uporabo osebne modrosti lahko človek dviguje kvaliteto svojega življenja, ne moreva ne ovreči ne potrditi. Potrebno bi bilo opraviti nadaljnje raziskave, s pomočjo katerih bi bolj natančno slediti procesu odkrivanja in uporabe osebnih modrosti ali/in pripraviti drugačen vprašalnik za intervju.

Rdeča nit diplomske naloge, radovednost glede načinov odkrivanja in spodbujanja samo-po-moči, naju je torej privedla do nekaj konkretnih odgovorov in pa novih vprašanj. Eno teh se glasi: »Kako lahko nekoga, ki mu te vsebine in procesi (še) niso znani in se ukvarja z vsakdanjim preživetjem, povabiš k temu, da začne verjeti v svoje edinstvene moči, jih raziskovati ter izražati?«

6. PREDLOGI

O vprašanju, postavljenem v zaključku prejšnjega poglavja, sva razmišljali in se odločili, da preizkusiva idejo, ki je tudi prvi predlog glede tega, kako bi lahko omogočili odkrivanje in izražanje samo-po-moči.

Pripravili sva dve delavnici. K sodelovanju sva povabili gospoda, ki se z meditacijo ukvarja že dvajset let, da bi kot izkušena oseba na področju meditacije omogočil sproščeno vzdušje delavnice, kjer sva udeležencem predstavili informacije glede pridobljenega znanja, zajetega v diplomski nalogi. Zatem sva to znanje tudi uporabili in jih povabili v proces usmerjanja svoje zaznave onkraj poznane ter običajnega, da bi opisali (razlikovali) svoje morebiti nove vizije sebe, sveta, življenja in drugih. Nekateri so to dejansko naredili prvič v življenju.

Delavnici sta imeli motivacijski učinek. Razen ene udeleženke so na obeh delavnicah osebe (tri na prvi delavnici in pet na drugi delavnici) pri sebi začutile moč tega, da razmišljajo o kvaliteti svojega življenju. Še nekaj dni po prvi delavnici je udeleženka povedala: »Tokrat sem se res premaknila«.

Po prvi delavnici, ki je bila improvizirana in brez vodene meditacije, so udeleženke izjavile potrebo po tem, da bi pridobljene informacije v strnjeni in pisni obliki lahko odnesle s seboj. Kot priročno in uporabno orodje bi se ga tako večkrat spomnile in uporabljale.

Udeleženke druge delavnice so bile radovedne glede meditacije. Dobile so nekaj praktičnih odgovorov o tem, kako lahko same izvajajo meditacijo. Po predstavitvi diplomske naloge in potem ko so zapisale odgovore, sva na primeru ene udeleženke prikazali tehniko s časovno črto v prostoru. Spreminjanje pozicij glede na časovno črto glede na zaznavanje npr. bolečih izkušenj in glede na pozicije virov, ki smo jih odkrivali na potovanju po časovni črti, je zbuvalo občutek večje svobode in osebne moči. Skupaj smo s svojimi primeri dodatno podprli zaznavo teh občutkov.

Udeleženke so se strinjale, da gre pri tem za soustvarjanje svoje resničnosti in večji občutek izbire, ko poznamo in se spominjamo različnih pozicij na svoji časovni črti, in jo hkrati presegamo, saj smo v novem zdaj.

Večina je za razne predstavljene oblike samo-po-moči že kje brala ali slišala, a so na to tudi v kratkem pozabile. Povedale so, da jih je delavnica ponovno spomnila nanje. Delavnico so doživele tudi kot spodbudo, da jih same pri sebi ponovno poskusijo uporabljati.

Podobni treningi, urjenje v občutenju tovrstne disociacije, bi ljudi opremili z izkušnjo občutenja večje izbire in svobode pri ravnanju s svojimi izkušnjami. Možno jih je izvajati tako v delavnicah kot v skupinah za samopomoč. Prav tako bi v skupini ljudje delili opise svojih ravnanj, dobrih praks, jih krepili in tudi opogumljali ostale udeležene.

Učenje igranja različnih vlog bi lahko uvedli kot didaktično igro že v vrtcih, da bi lahko otroci spoznavali različne zorne kote in dinamike komunikacije. Preigravanje vlog je sicer igra, ki se med otroki spontano poraja in je kot taka zelo dragocena. Če bi odrasli otroke pri tem spodbujali, se tudi sami udeležili te igre, bi postali še bolj veščji dinamike odnosov, in sicer v sproščenem in igrivem kontekstu.

Nadalje predlagava sodelovanje z ljudmi, ki se zavedajo svojih potencialov in jih učinkovito uporabljajo. Ti bi v razgovoru s pomočjo svojih opisov dodajali svoj prispevek k razumevanju notranjih dinamik, možnih načinov ravnanja za uspešno prakso in opogumljali.

Ideja, ki se nama je porajala proti koncu pisanja diplomske naloge, je povezana s konceptom pomoči, kot ga je predstavil O'Hanlon s tako imenovanimi valovi.

Kot sva že v teoretičnem delu omenili, O'Hanlon (1993) predstavi zgodovino konceptov pomoči v psihoterapiji in razvoj postmoderne paradigme s trditvijo: »Prvi val v psihoterapiji je temeljil na patologiji. Drugi val je bil usmerjen v problem in v

reševanje problema. Tretji val se je usmeril v rešitve in v iskanje rešitev. Četrty val prihaja, vendar nihče še nima imena zanj.«

Gabi Čačinovič Vogrinčič nadaljuje, da je »četrty val« za socialno delo ravnanje iz etike udeležnosti, kot jo pojmuje Lynn Hoffman (1994), in ravnanje iz perspektive moči po konceptu Dennisa Saleebeya (1997). Koncept delovnega odnosa je nepopoln, če se ne naučimo ravnati po postmoderni paradigmi socialnega dela.

Pety val bi lahko bil povezan s sprejemanjem samega sebe, s priznavanjem svoje edinstvenosti, s samospoznavanjem in izražanjem svoje edinstvenosti. Socialno delo bi v programih preventive izvajalo delavnice za vse starosti, kjer bi podajali informacije o uspešnih praksah glede odkrivanja in izražanja samo-po-moči. Delavnice bi upoštevale korake, potrebne za rojstvo nove zaznave. Udeleženci bi sprva opazovali, poslušali opise dobrih praks. V nadaljevanju bi delavnica omogočila razlikovanje, obnavljanje na novo usvojenega in naposled bi omogočila pripoved novih zgodb, izkušnjo novih uspešnih praks.

Na ta način bi udeleženci »oživeli« novo, soustvarjeno resničnost in spoznali, da človek sam s svojimi izbirami določa svojo zaznavo in ne nekaj, kar je zunaj njega, da je ustvarjalec in ne nemočni opazovalec ali celo žrtev usode. Aktivni udeleženci bi s tem imeli več izbire pri soustvarjanju svojega obstoja.

POZNAVANJE DRUGEGA JE ZNANJE,
POZNAVANJE SEBE JE RESNIČNA MODROST.
OBVLADOVANJE DRUGIH JE MOČ,
OBVLADOVANJE SEBE JE RESNIČEN TALENT.

(Lao Tzu)

7. LITERATURA

- Bergant, J., Markič, O. (2007), *Narava mentalnih pojavov*. Maribor: Aristej.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Šugman Bohinc, L. (2000), Učinkovitost (uspešnost) razgovora v socialnem delu z družino. *Socialno delo* 39, 3: 175-189
- Čačinovič, Vogrinčič, G. (2003). Jezik socialnega dela. *Socialno delo*, 42, 4–5: 199–203.
- Čačinovič, Vogrinčič, G. (2008), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo
- Čačinovič, Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2008), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič, Vogrinčič, G. (2009), *Teorije pomoči socialnega dela*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo).
- Dragoš, S. (2008), *Izbrano študijsko gradivo pri predmetu skupnostno socialno delo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Flaker, V. (1988), Problematizacija, ozaveščanje, dialog – pedagogika Paola Freira. V: Randall, R., Southgate, J. *Skupinska dinamika v skupnosti*. Ljubljana: ZKOS in VŠSD (56–60).
- Gilligan, S., Dilts, R. (2011), *Il risveglio dell' eroe con la programmazione neurolingvistica*. Ugnano (BG): Allesio Roberti Editore Srl.
- Glasser, W. (1994), *Kontrolna teorija ali kako vzpostaviti učinkovito kontrolo nad svojim življenjem*. Ljubljana: Taxus.
- Grubar, R. (2007), *Duševno zdravje skozi oči teorije izbire*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (diplomsko delo).
- Klemenčič Rozman, M. M. (2011), *Tipologija in značilnost skupin za samopomoč in podpornih skupin v Sloveniji*. Ljubljana: Pedagoška fakulteta (doktorska disertacija).
- Kordeš, U. (2004), *Od resnice k zaupanju*. Ljubljana: Studia humanitatis.
- Kordeš, U., Markič, O. (2007), *Kognitivna znanost*. Maribor: Aristej.
- Maltz, M. (1999), *Psihokibernetika*. Ljubljana: Amalietti & Amalietti.

- Maturana, H., R., Varela, F., J. (1998), *Drevo spoznanja*. Ljubljana: Studia humanitatis.
- McTaggart, L. (2002), *Polje: po sledih nevidnih sil v vesolju*. Ljubljana: Ara.
- McTaggart, L. (2007), *La scienza dell'intenzione*. Cesena: Macro Edizioni.
- Mesec, B. (1998), *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Mesec, B. (2007), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2.*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo).
- Mesec, B. (2007), *Kvalitativna metodologija*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo).
- Mesec, B. (2009), *Načrtovanje raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo).
- Mešl, N. (2007), *Teorija ravnanja in uspešnost procesov pomoči v socialnem delu z družinami*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (doktorska disertacija).
- Milošević Arnold, V., Poštrak, M. (2003), *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.
- Mitchell, S. (2010), *Druga knjiga taa*. Ljubljana: Založna Cangura.
- Možina, M. (2005), Sodobni tokovi v psihoterapiji: Od patogeneze k salutogenezi. V: J. Bohak, M. Možina (ur.), *Četrți študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo*. Rogla: (8–24).
- Pascal, E. (1999), *Živeti z Jungom*. Ljubljana: Sophia.
- Robbins, A. (1986), *Come Ottenere il Meglio da Se e Dagli altri*. Milano: Bompiani Tascabili.
- Schiepek, G., Ludwig-Becker, F., Helde, A., Jagfeld, F., Petzold, E. R., Kroeger, F. (2005), Sinergetika za prakso: Terapija kot spodbujanje samoorganizirajočih procesov. V: J. Bohak, M. Možina (ur.), *Četrți študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo*. Rogla: Zbornik prispevkov (25–33).
- Sterle, T. (2008), Center zavesti in svobodna volja. V: *Zbornik 11. mednarodne multikonference: Informacijska družba, zvezek a*. Ljubljana: Inštitut Jožefa Stefana.

- Sterle, T. (2008): Mentalni trening: spreminjanje bazičnega stanja zavesti in bazičnega stanja možganov. V: *Zbornik 11. mednarodne multikonference: Informacijska družba, zvezek a*. Ljubljana: Inštitut Jožefa Stefana.
- Šugman Bohinc, L. (1997), Epistemologija socialnega dela. *Socialno delo*, 36, 4: 289–308.
- Šugman Bohinc, L. (2000, neobj.), *Uporaba paradoksa v socialnem svetovanju in terapiji*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo).
- Šugman Bohinc, L. (2003): Od nezmožnosti ne komunicirati k uspešnemu komuniciranju. *Emzim* XIII, 3–4: 81–85.
- Šugman Bohinc, L. (2005), Kibernetika psihoterapije – razvijanje učinkovite postmoderne dialoške prakse. V: J. Bohak, M. Možina (ur.). *Četrty študijski dnevi Slovenske krovne zveze za psihoterapijo*. Rogla: (156–163).
- Šugman Bohinc, L. (2006), Socialno delo z neprosto voljnimi uporabniki. *Socialno delo* 45, 6: 345–355.

Ostali viri:

- Barry, R. (1998), *Teorija o skoraj vsem (za skoraj vsakogar): znanstveno in religiozno iskanje dokončnih odgovorov*. Ljubljana: Vodnikova založba.
- Conforto, G. (2003), *Universoorganico*. Cesena: Edizioni Noesis.
- Gawain, S. (1996), *Ustvarjalna vizualizacija*. Ljubljana: Alpha center.
- Hay, L. L. (2009), *Moč je v tebi*. Brežice: Primus.
- *Revija Ona*, št. 14 z dne 8. 4. 2008.
- Saint, Exupery, A. (1989), *Mali princ*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Škoberne, P. (2008), *Telesna inteligenca*. Ljubljana: CDK, Zavod za izobraževanje, vzgojo, razvoj in kulturo.

Internetni viri:

- http://en.wikipedia.org/wiki/Bio_feed_back (29. 3. 2012).
- <http://wilderdom.com/psychology/resilience/PsychologicalResilience.html> (9. 3. 2012).
- <http://www.durbinhypnosis.com/Maltz.htm> (1. 3. 2012).
- <http://www.psycho-cybernetics.com/maltz.html> (1. 3. 2012).

- [http://en.wikipedia.org/wiki/ Maxwell Maltz](http://en.wikipedia.org/wiki/Maxwell_Maltz) (1. 3. 2012).
- <http://www.tm-drustvo.si/znanost.htm> (1. 3. 2012).
- <http://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/stephen-gilligan.html> (1. 3. 2012).
- [http://www.stephen-gilligan.com/ ABOUT.html](http://www.stephen-gilligan.com/ABOUT.html) (1. 3. 2012).
- [http://en.wikipedia.org/wiki/ Stephen Gilligan](http://en.wikipedia.org/wiki/Stephen_Gilligan) (1. 3. 2012).
- [http://en.wikipedia.org/wiki/ Robert Dilts](http://en.wikipedia.org/wiki/Robert_Dilts) (1. 3. 2012).
- [http://www.nlpanchorpoint.com/train Robertbio.htm](http://www.nlpanchorpoint.com/train-Robertbio.htm) (1. 3. 2012).
- [http://www.sl.wikipedia.org/wiki/ Drosophila melanogaster](http://www.sl.wikipedia.org/wiki/Drosophila_melanogaster) (1. 3. 2012).
- [http://beyondtheordinary.net/lynne mctaggart.shtml](http://beyondtheordinary.net/lynne-mctaggart.shtml) (11. 4. 2012).
- <http://theintentionexperiment.com/the-author> (11. 4. 2012).
- <http://lynnemctaggart.com/> (11. 4. 2012).
- [http://www.fsd.uni-lj.si/mma_bin.php/\\$fid/2008061613431167/\\$fName/Kodeksa+etike+-+SV+in+SD.doc](http://www.fsd.uni-lj.si/mma_bin.php/$fid/2008061613431167/$fName/Kodeksa+etike+-+SV+in+SD.doc)

8. PRILOGE

8.1. PRILOGA 1: VPRAŠALNIK ZA INTERVJUJE

I. Počutje tu in zdaj od 1 do 10

II. Kaj je po tvojem mnenju osebno zadovoljstvo?

Kako si to dosegla? (Kako to dosegaš?)

Kaj misliš, da lahko človeka globoko osreči?

Kako bi to dosegel?

Kdaj si nazadnje občutila pravo osebno zadovoljstvo?

Kaj ti zdaj pomeni?

Kako si to občutila?

Se pogosto spominjaš tega dogodka ali vtisov, ki jih je ta izkušnja prinesla?

Predstavlja zate motivacijo tudi zdaj?

III. Kaj je zate uspeh?

Kaj je zate pravi življenjski uspeh?

Kdaj si nazadnje imela občutek, da ti je uspelo?

Kako si to dosegla?

Se pogosto spominjaš svojih uspehov?

So še zdaj tvoj vir motivacije?

Kdaj si tako motiviran, da daš vse od sebe?

IV. Ko se pogovarjamo o tem, da si uspešen in zadovoljen, lahko rečemo, da si znal narediti, da je tako – vsaj v določeni meri?

Če predpostavimo torej, da si znal, kako bi to znanje opisal?

V. Počutje tu in zdaj od 1 do 10

VI. Zadrega in nelagodje: me prevzameta

imam v svojih rokah
odvisno
drugo

VII. Neuspehi : me ustavijo
me še bolj motivirajo k zastavljenemu cilju
so le korak na poti k cilju
drugo

VIII. Počutje tu in zdaj od 1 do 10

IX. Kdo je po tvojem mnenju uspešna in zadovoljna oseba?
Kaj je tisto, zaradi česar ji to uspe? Kako misliš, da to doseže?

X. Temeljna formula uspeha:

1. Osnovne faze poti:

Si vnaprej poznal cilje, ki si jih osvojil?

Si posnemal koga, ki je v tem že uspel pred tabo?

Si usmerjeno, osredotočeno in namensko deloval v tej smeri?

Če je bilo za dosego cilja kaj od načrtovanega treba spremeniti, si to storil?

Ali si občutil strast do postavljenega cilja? (Te je izbrani cilj motiviral?)

Si verjel, da ti bo uspelo?

Si organiziral svoje vire, da bi ga dosegel?

Si ves čas vedel, kaj ti je pri tem pomembno?

Si imel občutek, da deluješ kongruentno z vsemi udeleženiimi?

Si imel občutek, da znaš ravnati z izzivi, ki so se kazali na poti k doseganju zastavljenega cilja?

Si imel kdaj občutek, da je življenje priložnost tudi za tvojo osebno srečo, uspehe in uresničitev tvojih želja?

Si osredotočen bolj na to, kar hočeš, ali bolj na to, česar ne želiš?

Ali pogosto prikličesh svoje pozitivne izkušnje in uspehe v spomin?

Ali hitro pozabiš na neuspehe?

XI. Počutje tu in zdaj od 1 do 10

XII. Opisi s pomočjo lestvice 1–10 in metafor:

Skozi svojo življenjsko pot krmilim spretno: od 1 do 10

In se ob tem počutim zadovoljno: od 1 do 10

Svojo trenutno življenjsko situacijo ocenim: od 1 do 10

Imam možnost izbire: od 1 do 10

Vem, kaj hočem: od 1 do 10

Kaj bi zame pomenilo preseči to lestvico in koliko dlje na lestvici si upam pomisliti, da lahko sežem?

Sem bolj: igralec
 režiser
 opazovalec
 drugo

Življenje je kot: igra
 bitka
 ples
 drugo

Kvalitetno življenje je:

XIII. Kaj je tisto, kar bi v tvoje življenje vneslo najgloblje navdušenje, kar si jih kdaj doživel? Kaj je tisto, kar bi se te resnično dotaknilo in te dobesedno zganilo, te prevzelo bolj kot katera koli dosedanja izkušnja?

8.2. PRILOGA 2: TABELA ZDRUŽEVANJA SORODNIH POJMOV PO SKLOPIH IN KATEGORIJAH

8.2.1. Rezultati najine raziskave A

ENOTE	RELEVANTNIDELI ODGOVOROV	KODA	KATEGORIJA
OBSTAJA ZNANJE »KAKO«, KI OMOGOČA ZADOVOLJUJOČE KRMARJENJE SKOZI ŽIVLJENJE	1.24. »Sem si zamislil, sem se trudil, sem prevzel odgovornost.«	E3 – notranja in zunanja pozornost, B1 – splošna pozitivna naravnost	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti
	1.31. »Nikoli se nisem predal neprijetnostim.«	A2 – sprejeti izziv in se soočiti z njim	a4 – dejavna udeležенost pri soočanju z izzivi
	2.2. »Se ne pustiš vplivati od okolice, a ne ravno menefregistično.«	A2 – sprejeti izziv in se soočiti z njim B3 – zunanja pozitivna in konstruktivna naravnost k zelenemu	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti
	2.3. »Na razumski ravni najti pot ohranjanja ravnovesja.«	B2 – notranja pozitivna in konstruktivna naravnost k zelenemu D1 – jasne vrednote	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti
	2.10 »Ne smeš	B1 – splošna pozitivna	a3 – dejavna

	odnehati s prve, ko ti mnogi rečejo, da se ne da.«	naravnost	udeleženos v smeri želenega a4 – dejavna udeleženos pri soočanju z izzivi
	2.17 »To dosegam tako, da se zavem vsakega trenutka komunikacije s stranko in ji vlivam vero v to, kaj ji govorim.« (2.18 »Tega sem se naučila.«)	A2 – sprejeti izziv in se soočiti z njim B1 – splošna pozitivna naravnost C1 – jasni cilji	a2 – dejavna udeleženos v odnosu z zunanjim svetom a3 – dejavna udeleženos v smeri želenega
	2.20. »V pogovoru sem se opazovala, kaj govorim človeku.«	E3 – notranja in zunanja pozornost	a2 – dejavna udeleženos v odnosu z zunanjim svetom
	3.11., 12 »Sprejel sem situacijo. Se zaprl vase in osamil ter meditiral nad novimi podvigi, pač s te nove pozicije.«	A2 – sprejeti izziv in se soočiti z njim, B1 – splošna pozitivna naravnost C1 – jasni cilji E1 – notranja pozornost	a1 – dejavna udeleženos pri so – ustvarjanju svoje resničnosti a3 – dejavna udeleženos v smeri želenega b – <i>svojstveno znanje »kako«</i>

	3.21 »Se zaprem, meditiram in se vidim kako že telovadam.«	B2 – notranja pozitivna in konstruktivna naravnost k želenemu	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti a3 – dejavna udeležенost v smeri želenega a4 – dejavna udeležенost pri soočanju z izzivi a5 – dejavna udeležенost v svoji notranji resničnosti b – <i>svojstveno znanje »kako«</i>
	3.25 »Mislim, da gre za neke mentalne aktivnosti. Se distanciram, tudi od najbližjih.«	C1 – jasni cilji E1 – notranja pozornost	b – <i>svojstveno znanje »kako«</i>
	3.26 »Postanem manj komunikativen.« 3.27 »Grem v svoj svet.« 3.28 »Sem se pripravljaj.« 3.29.,30 »Operacija ni bila več ovira. Le	A2 – sprejeti izziv in se soočiti z njim B1 – splošna pozitivna naravnost C1 – jasni cilji D1 – jasne vrednote F1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo	a1 – dejavna udeležенost pri so – ustvarjanju svoje resničnosti a2 – dejavna udeležенost v odnosih z zunanjim svetom a3 – dejavna udeležенost v smeri

	za preskočit in iti dalje.« 3.31 »Sem se sprijaznil, prilagodil in si rekel, zdaj moram to!«	sta znana	želenega b – <i>svojstveno znanje »kako«</i>
	4.15.-17. »Osebnostno zadovoljstvo in uspehe znam doseči, in sicer tako, da sam naredim nekaj za to, da se učim, se poglobim in sem pozoren na priložnosti.	B1 – splošna pozitivna naravnost E3 – notranja in zunanja pozornost F1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana	a1 – dejavna udeleženosť pri so – ustvarjanju svoje resničnosť
	4.18. »V zadregi in ob nelagodju se raje odstranim.«	A1 – zavedati se izziva in se umakniti	a6 – nedejavna udeleženosť
	4.19-21. »Neuspehi mi predstavljajo napake, na katerih se učim. Poskušam nekaj drugega in upam, da bo drugič boljše.«	A2 – sprejeti izziv in se soočiti z njim B1 – splošna pozitivna naravnost E3 – notranja in zunanja pozornost	a 1 – dejavna udeleženosť pri so – ustvarjanju svoje resničnosť
	5.14-15. »Ne spominjam se pogosto svojih uspehov in to vem,	B1 – splošna pozitivna naravnost	a 1 – dejavna udeleženosť pri so – ustvarjanju svoje resničnosť

	da je moja šibkost. Hkrati pa je to tudi priložnost za spremembo in v tem vidim moč.« 5.17-18. »Zame je uspeh prepoznati Božjo voljo in jo izpeljati. Prav tako je zame uspeh to, da zberem pogum in izpeljem zastavljeno.« 5.26-27. »Moje znanje doseganja uspeha in zadovoljstva je v tem, da imam podobo o želenem izidu, da to vizualiziram, pričakujem konec in ga tudi proslavim.« 5.29. » V zadregi in nelagodju včasih rabim čas, da to sprejmem. Šele nato grem lahko dalje.«	F1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana E3 – notranja in zunanja pozornost F1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana A2 – sprejeti izziv in se soočiti z njim B1 – splošna pozitivna naravnost	a 1 – dejavna udeležенost pri so – ustvarjanju svoje resničnosti a 3 – dejavna udeležенost v smeri želenega b – <i>svojstveno znanje »kako«</i> b – <i>svojstveno znanje »kako«</i> a5 – dejavna udeležенost glede svoje notranje resničnosti
--	--	---	--

	5.31.-32. »Pri neuspehih je treba predelati odziv in se naučiti, zakaj je prišlo do tega. So pa tudi motivacija za naprej.«	A2 – sprejeti izziv in se soočiti z njim B1 – splošna pozitivna naravnost E3 – notranja in zunanja naravnost	a1 – dejavna udeležnost pri so – ustvarjanju svoje resničnosti
	6.2. »Osebnostno zadovoljstvo dosegam s kombinacijo znanja o človeku in družbi ter duhovnih dimenzijah človeka. V to pa vstopi tudi vsakdanja izkušnja.«	E3 – notranja in zunanja naravnost F1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana	a1 – dejavna udeležnost pri so – ustvarjanju svoje resničnosti
	6.13. »Prave življenjske uspehe dosegam z jasno vizijo o tem, kaj hočem. Trmasto, a ne trdovratno. Vztrajanje in iskanje možnih načinov, ne pa z glavo skozi zid.«	B1 –splošna pozitivna naravnost C1 – jasni cilji D1 – jasne vrednote E3 – notranja in zunanja naravnost F1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana	a 1 – dejavna udeležnost pri soustvarjanju svoje resničnosti b – <i>svojstveno znanje »kako«</i>
	6.17-19. »Moji uspehi in zadovoljstva so v 85 % odvisni od	E3 – notranja in zunanja pozornost F1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana	a1 – dejavna udeležnost pri soustvarjanju svoje resničnosti

	mene. Ostalo pa so okoliščine ali višja sila. Treba je delati tako, kot da je vse odvisno od tebe, in zaupati, kot da je vse odvisno od Boga.«		b – <i>svojstveno znanje »kako«</i>
	7.2.-3. »Osebno zadovoljstvo dosegam z mislimi in borbo. Tako da si zastavim cilje, jih realiziram s 100 % tempom.«	A2 –sprejeti izzive in se soočiti z njimi C1 – jasni cilji E3 – notranja in zunanja pozornost F1 –osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana	a1 – dejavna udeležnost pri soustvarjanju svoje resničnosti b – <i>svojstveno znanje »kako«</i>
	7.8.-10 »Osebno zadovoljstvo sem občutil, kot bi se ponovno rodil. Zadovoljen s sabo, ker sem vztrajal, ko so vsi rekli, da bom na vozičku. Spominjam se padca in pozitivne izkušnje premagovanja ovire. Zame predstavlja to še več kot motivacijo, saj je	A2 –sprejeti izzive in se soočiti z njimi B1 – splošna pozitivna naravnost C1 – jasni cilji D1 – jasne vrednote E3 – notranja in zunanja naravnost F1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana	a1 – dejavna udeležnost pri soustvarjanju svoje resničnosti b – <i>svojstveno znanje »kako«</i>

	prisotna želja po uspehu, da se pobereš in prestaviš meje nemogočega.« 7.18-19. »Znam narediti, da sem uspešen in zadovoljen. Najprej sem delal za to, da sem se naučil in to znanje naprej uporabljal v svoj prid. Ko imaš znanje in izkušnje, ki jih drugi nimajo, to lahko izkoristiš.«	B1 – splošna pozitivna naravnost D1 – jasne vrednote E3 – notranja in zunanja naravnost F1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti b – <i>svojstveno znanje »kako«</i>
--	--	---	---

8.2.2. Rezultati najine raziskave B

<i>ENOTE</i>	<i>RELEVANTNIDELI ODGOVOROV</i>	<i>KODA</i>	<i>KATEGORIJA</i>
OBSTAJA ZNANJE »KAKO«, KI OMOGOČA ZADOVOLJUJOČE KRMARJENJE SKOZI ŽIVLJENJE	1.32. »Vedno sem verjel, da se bo vse uredilo in razčistilo.«	B 1 – splošna pozitivna naravnost D 1 – jasne vrednote E 3 – notranja in zunanja pozornost	a1 – dejavna udeleženosť pri soustvarjanju svoje resničnosťi a2 – dejavna udeleženosť v odnosih z zunanjim svetom a3 – dejavna udeleženosť v smeri želenega a4 – dejavna udeleženosť pri soočanju z izzivi
	1.9. »Spremljal me je vedno občutek, da sem na pravi poti, da me okolica sprejema in priznava dobronamernost mojega dela.«	B 1 – splošna pozitivna naravnost E 3 – notranja in zunanja pozornost	a1 – dejavna udeleženosť pri soustvarjanju svoje resničnosťi a2 – dejavna udeleženosť v odnosih z zunanjim svetom a3 – dejavna udeleženosť v smeri želenega

	2.4. »Osrečiš se lahko le sam.«	F 1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti
	2.24. »Znam narediti, da sem zadovoljna in uspešna.«	B 1 – splošna pozitivna naravnost F 1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti
	2.25. »Zadrego in nelagodje imam v svojih rokah.«	A 2 – sprejeti izziv in se soočiti z njim B 1 – splošna pozitivna naravnost	a4 – dejavna udeležенost pri soočanju z izzivi a5 – dejavna udeležенost glede svoje notranje resničnosti
	2.26. »Neuspehi so le korak k cilju.«	A 2 – sprejeti izziv in se soočiti z njim B 1 – splošna pozitivna naravnost C 1 – jasni cilji E 3 – notranja in zunanja naravnost	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti a3 – dejavna udeležенost v smeri želenega
	2.6. »Razmišljati bi morali o tem, kaj	E 1 – notranja pozornost	a1 – dejavna udeležенost pri

	razmišljamo in tako lahko prideš do pravih odgovorov.«		soustvarjanju svoje resničnosti a5 – dejavna udeležенost glede svoje notranje resničnosti
	3.25. »Znam narediti, da sem zadovoljen in uspešen.«	F 1 – osebni uspeh in zadovoljstvo sta znana	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti a3 – dejavna udeležенost v smeri želenega a5 – dejavna udeležенost glede svoje notranje resničnosti
	3.17/a»Zame je pravi življenjski uspeh pustiti sled mojega udejstvovanja.«	D 1 – jasne vrednote F 1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti a2 – dejavna udeležенost v odnosih z zunanjim svetom
	2.15 »Vsakič imam občutek, da mi je uspelo.«	A 1 – sprejeti izziv in se soočiti z njim B 2 – notranja pozitivna in konstruktivna naravnost k	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti a5 – dejavna

		želenemu C 1 – jasni cilji E 1 – notranja pozornost	udeleženosť glede svoje notranje resničnosť
	3.1 »Dosežem to, da sem s seboj zadovoljen.«	E 1 – notranja pozornost	a1 – dejavna udeleženosť pri soustvarjanju svoje resničnosť a5 – dejavna udeleženosť glede svoje notranje resničnosť
	3.3 » To dosežem s pravilno harmonijo in ravnovesjem med vsem.«	F1 – osebno zadovoljstvo je znano	a1 – dejavna udeleženosť pri soustvarjanju svoje resničnosť a5 – dejavna udeleženosť glede svoje notranje resničnosť
	3.7.,10. »En mesec po zelo težki in komplicirani operaciji. Ker sem spoznal druge vrednote in kako malo je potrebno, da si zadovoljen.«	B 1 – splošna pozitivna naravnosť D 1 – jasne vrednote	a1 – dejavna udeleženosť pri soustvarjanju svoje resničnosť a5 – dejavna udeleženosť glede svoje notranje resničnosť

	5.12.-13. »Zadovoljstvo mi pomeni občutek, da nisi sam, da je s teboj nekdo, ki te vodi. To občutim kot notranje veselje, povezanost, energijo, notranji studenec.«	B 2 – notranja pozitivna in konstruktivna naravnost k želenemu E 1 – notranja pozornost F 1 – znano je osebno zadovoljstvo	a5 – dejavna udeležенost glede svoje notranje resničnosti
	5.19. »Zame je pravi življenjski uspeh biti sveta. Dopustiti, da se uresniči beseda, ki mi je bila dana.«	E 1 – notranja pozornost F 1 – osebni uspeh je znan	a5 – dejavna udeležенost glede svoje notranje resničnosti
	5.25. »Za dosego uspeha in zadovoljstva sem sledila svojim notranjim občutkom.«	E 1 – notranja pozornost F 1 – osebni uspeh in osebno zadovoljstvo sta znana	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti a5 – dejavna udeležенost glede svoje notranje resničnosti
	6.7.«Osebno zadovoljstvo občutim na nivoju čustvenih potrditev, duševne umirjenosti in izzivov.«	E 3 – notranja in zunanja pozornost, F1 – osebno zadovoljstvo je znano	a1 – dejavna udeležенost pri soustvarjanju svoje resničnosti a5 – dejavna udeležенost glede svoje notranje resničnosti

8.3. PRILOGA 3: KATEGORIJI

Dejavna udeležnost:

a 1 – pri soustvarjanju svoje resničnosti

»Sem si zamislil, sem se trudil, sem prevzel odgovornost.«

»Se ne pustiš vplivati od okolice, a ne ravno menefregistično.«

»Na razumski ravni najti pot ohranjanja ravnovesja.«

»Sprejel sem situacijo. Se zaprl vase in osamil ter meditiral nad novimi podvigi, pač s te nove pozicije. Se zaprem, meditiram in se vidim, kako že telovadam. Postanem manj komunikativen.

Grem v svoj svet. Sem se pripravljaj. Operacija ni bila več ovira. Le za preskočit in iti dalje. Sem se sprijaznil, prilagodil in si rekel, zdaj moram to!«

»Osebnostno zadovoljstvo in uspehe znam doseči, in sicer tako, da sam naredim nekaj za to, da se učim, se poglobim in sem pozoren na priložnosti.«

»Neuspehi mi predstavljajo napake, na katerih se učim. Poskušam nekaj drugega in upam, da bo drugič boljše«

»Ne spominjam se pogosto svojih uspehov in to vem, da je moja šibkost. Hkrati pa je to tudi priložnost za spremembo in v tem vidim moč.«

»Zame je uspeh prepoznati Božjo voljo in jo izpeljati. Prav tako je zame uspeh to, da zberem pogum in izpeljem zastavljeno.«

»Pri neuspehih je treba predelati odziv in se naučiti, zakaj je prišlo do tega. So pa tudi motivacija za naprej.«

»Osebnostno zadovoljstvo dosegam s kombinacijo znanja o človeku in družbi ter duhovnih dimenzijah človeka. V to pa vstopi tudi vsakdanja izkušnja.«

»Prave življenjske uspehe dosegam z jasno vizijo o tem, kaj hočem. Trmasto, a ne trdovratno. Vztrajanje in iskanje možnih načinov, ne pa z glavo skozi zid.«

»Moji uspehi in zadovoljstva so v 85 % odvisni od mene. Ostalo pa so okoliščine ali višja sila. Treba je delati tako, kot da je vse odvisno od tebe, in zaupati, kot da je vse odvisno od Boga.«

»Osebnostno zadovoljstvo dosegam z mislimi in borbo. Tako da si zastavim cilje, jih realiziram s 100 % tempom.«

»Osebno zadovoljstvo sem občutil, kot bi se ponovno rodil. Zadovoljen s sabo, ker sem vztrajal, ko so vsi rekli, da bom na vozičku. Spominjam se padca in pozitivne izkušnje premagovanja ovire. Zame predstavlja to še več kot motivacijo, saj je prisotna želja po uspehu.«

»Znam narediti, da sem uspešen in zadovoljen. Najprej sem delal za to, da sem se naučil in to znanje naprej uporabljal v svoj prid. Ko imaš znanje in izkušnje, ki jih drugi nimajo, to lahko izkoristiš.«

»Vedno sem verjel, da se bo vse uredilo in razčistilo.«

»Spremljal me je vedno občutek, da sem na pravi poti, da me okolica sprejema in priznava dobronamernost mojega dela.«

»Osrečiš se lahko le sam.«

»Znam narediti, da sem zadovoljna in uspešna.«

»Neuspehi so le korak k cilju.«

»Razmišljati bi morali o tem, kaj razmišljamo, in tako prideš lahko do pravih odgovorov.«

»Znam narediti, da sem zadovoljen in uspešen.

»Zame je pravi življenjski uspeh pustiti sled mojega udejstvovanja.«

»Vsakič imam občutek, da mi je uspelo.«

»Dosežem to, da sem s seboj zadovoljen.«

»To dosežem s pravilno harmonijo in ravnovesjem med vsem.«

»En mesec po zelo težki in komplicirani operaciji. Ker sem spoznal druge vrednote in kako malo je potrebno, da si zadovoljen.«

»Za dosego uspeha in zadovoljstva sem sledila svojim notranjim občutkom.«

»Osebno zadovoljstvo občutim na nivoju čustvenih potrditev, duševne umirjenosti in izzivov.«

a 2 – v odnosu z zunanjim svetom

»V pogovoru sem se opazovala, kaj govorim človeku.«

»To dosegam tako, da se zavem vsakega trenutka komunikacije s stranko in ji vlivam vero v to, kaj ji govorim. Tega sem se naučila.«

a 3 – v smeri zelenega

»Ne smeš odnehati s prve, ko ti mnogi rečejo, da se ne da.«

a 4 – pri soočanju z izzivi

»Nikoli se nisem predal neprijetnostim.«

»Ne smeš odnehati s prve, ko ti mnogi rečejo, da se ne da.«

»Zadrego in nelagodje imam v svojih rokah.«

a 5 – v svoji notranji resničnosti

»Se zaprem, meditiram in se vidim, kako že telovadam.«

»V zadregi in nelagodju včasih rabim čas, da to sprejmem. Šele nato grem lahko dalje.«

»Zadrego in nelagodje imam v svojih rokah.«

»Razmišljati bi morali o tem, kaj razmišljamo, in tako prideš lahko do pravih odgovorov.«

»Znam narediti, da sem zadovoljen in uspešen.

»Vsakič imam občutek, da mi je uspelo.«

»Dosežem to, da sem s seboj zadovoljen.«

»To dosežem s pravilno harmonijo in ravnovesjem med vsem.«

»En mesec po zelo težki in komplicirani operaciji. Ker sem spoznal druge vrednote in kako malo je potrebno, da si zadovoljen.«

»Zadovoljstvo mi pomeni občutek, da nisi sam, da je s teboj nekdo, ki te vodi. To občutim kot notranje veselje, povezanost, energijo, notranji studenec. Zame je pravi življenjski uspeh biti sveta. Dopustiti, da se uresniči beseda, ki mi je bila dana. Za dosego uspeha in zadovoljstva sem sledila svojim notranjim občutkom. Osebno zadovoljstvo občutim na nivoju čustvenih potrditev, duševne umirjenosti in izzivov.«

a 6 – nedejavna udeležенost

»V zadregi in ob nelagodju se raje odstranim.«

Svojstveno znanje »kako«

»Sprejel sem situacijo. Se zaprl vase in osamil ter meditiral nad novimi podvigi, pač s te nove pozicije.«

»Se zaprem, meditiram in se vidim, kako že telovadam.«

»Mislim, da gre za neke mentalne aktivnosti. Se distanciram, tudi od najbližjih se distanciram. Postanem manj komunikativen. Grem v svoj svet. Sem se pripravljaj. Operacija ni bila več ovira. Le za preskočit in iti dalje. Sem se sprijaznil, prilagodil in si rekel, zdaj moram to!«

»Zame je uspeh prepoznati Božjo voljo in jo izpeljati. Prav tako je zame uspeh to, da zberem pogum in izpeljem zastavljeno.«

Moje znanje doseganja uspeha in zadovoljstva je v tem, da imam podobo o želenem izidu, da to vizualiziram, pričakujem konec in ga tudi proslavim.«

Prave življenjske uspehe dosegam z jasno vizijo o tem, kaj hočem. Trmasto, a ne trdovratno. Vztrajanje in iskanje možnih načinov, ne pa z glavo skozi zid.«

»Moji uspehi in zadovoljstva so v 85 % odvisni od mene. Ostalo pa so okoliščine ali višja sila. Treba je delati tako, kot da je vse odvisno od tebe, in zaupati, kot da je vse odvisno od Boga.«

»Osebno zadovoljstvo dosegam z mislimi in borbo. Tako da si zastavim cilje, jih realiziram s 100 % tempom.«

»Osebno zadovoljstvo sem občutil, kot bi se ponovno rodil. Zadovoljen s sabo, ker sem vztrajal, ko so vsi rekli, da bom na vozičku. Spominjam se padca in pozitivne izkušnje premagovanja ovire. Zame predstavlja to še več kot motivacijo, saj je prisotna želja po uspehu, da se pobereš in prestaviš meje nemogočega.«

Znam narediti, da sem uspešen in zadovoljen. Najprej sem delal za to, da sem se naučil in to znanje naprej uporabljal v svoj prid. Ko imaš znanje in izkušnje, ki jih drugi nimajo, to lahko izkoristiš.«

8.4. PRILOGA 4: KODE

A1 zavedati se izziva in se umakniti

»V zadregi in ob nelagodju se raje odstranim.«

A2 sprejeti izziv in se z njim soočiti

»Se ne pustiš vplivati od okolice, a ne ravno menefregistično.«

»Vsakič imam občutek, da mi je uspelo.«

B1 splošna pozitivna naravnost

»Znam narediti, da sem uspešen in zadovoljen. Najprej sem delal za to, da sem se naučil in to znanje naprej uporabljal v svoj prid. Ko imaš znanje in izkušnje, ki jih drugi nimajo, to lahko izkoristiš.«

»Sem si zamislil, sem se trudil, sem prevzel odgovornost.«

»Ne smeš odnehati s prve, ko ti mnogi rečejo, da se ne da.«

»To dosegam tako, da se zavem vsakega trenutka komunikacije s stranko in ji vlivam vero v to, kaj ji govorim. Tega sem se naučila.«

»Sprejel sem situacijo. Se zaprl vase in osamil ter meditiral nad novimi podvigi, pač s te nove pozicije.«

»Osebno zadovoljstvo in uspehe znam doseči, in sicer tako, da sam naredim nekaj za to, da se učim, se poglobim in sem pozoren na priložnosti.«

»Ne spominjam se pogosto svojih uspehov in to vem, da je moja šibkost. Hkrati pa je to tudi priložnost za spremembo in v tem vidim moč.«

»Prave življenjske uspehe dosegam z jasno vizijo o tem, kaj hočem. Trmasto, a ne trdovratno. Vztrajanje in iskanje možnih načinov, ne pa z glavo skozi zid.«

»En mesec po zelo težki in komplicirani operaciji. Ker sem spoznal druge vrednote in kako malo je potrebno, da si zadovoljen.«

B2 notranja pozitivna in konstruktivna naravnost k želenemu

»Na razumski ravni najti pot ohranjanja ravnovesja.«

»Se zaprem, meditiram in se vidim, kako že telovadim.«

»Vsakič imam občutek, da mi je uspelo.«

»Zadovoljstvo mi pomeni občutek, da nisi sam, da je s teboj nekdo, ki te vodi. To občutim kot notranje veselje, povezanost, energijo, notranji studenec.«

B3 zunanja pozitivna in konstruktivna naravnost k želenemu

»Se ne pustiš vplivati od okolice, a ne ravno menefregistično.«

B4 splošna negativna naravnost

C1 jasni cilji

»To dosegam tako, da se zavem vsakega trenutka komunikacije s stranko in ji vlivam vero v to, kaj ji govorim. Tega sem se naučila.«

»Sprejel sem situacijo. Se zaprl vase in osamil ter meditiral nad novimi podvigi, pač s te nove pozicije. Mislim, da gre za neke mentalne aktivnosti. Se distanciram, tudi od najbližjih. Postanem manj komunikativen. Grem v svoj svet. Sem se pripravljaj. Operacija ni bila več ovira. Le za preskočit in iti dalje. Sem se sprijaznil, prilagodil in si rekel, zdaj moram to!«

»Prave življenjske uspehe dosegam z jasno vizijo o tem, kaj hočem. Trmasto, a ne trdovratno. Vztrajanje in iskanje možnih načinov, ne pa z glavo skozi zid.«

»Osebno zadovoljstvo dosegam z mislimi in borbo. Tako da si zastavim cilje, jih realiziram s 100 % tempom.«

C2 nejasni ali/in neznani cilji

D1 jasne vrednote

»Na razumski ravni najti pot ohranjanja ravnovesja.«

»Osebno zadovoljstvo sem občutil, kot bi se ponovno rodil. Zadovoljen s sabo, ker sem vztrajal, ko so vsi rekli, da bom na vozičku. Spominjam se padca in pozitivne izkušnje premagovanja ovire. Zame predstavlja to še več kot motivacijo, saj je prisotna želja po uspehu, da se pobereš in prestaviš meje nemogočega.«

»Znam narediti, da sem uspešen in zadovoljen. Najprej sem delal za to, da sem se naučil in to znanje naprej uporabljal v svoj prid. Ko imaš znanje in izkušnje, ki jih drugi nimajo, to lahko izkoristiš.«

»Vedno sem verjel, da se bo vse uredilo in razčistilo.«

»Zame je pravi življenjski uspeh pustiti sled mojega udejstvovanja.«

»En mesec po zelo težki in komplicirani operaciji. Ker sem spoznal druge vrednote in kako malo je potrebno, da si zadovoljen.«

D2 nejasne vrednote

E1 notranja pozornost

»Sprejel sem situacijo. Se zaprl vase in osamil ter meditiral nad novimi podvigi, pač s te nove pozicije. Mislim, da gre za neke mentalne aktivnosti. Se distanciram, tudi od najbližjih.«

»Razmišljati bi morali o tem, kaj razmišljamo, in tako prideš lahko do pravih odgovorov.«

»Vsakič imam občutek, da mi je uspelo.«

»Zadovoljstvo mi pomeni občutek, da nisi sam, da je s teboj nekdo, ki te vodi. To občutim kot notranje veselje, povezanost, energijo, notranji studenec. Zame je pravi življenjski uspeh biti sveta. Dopustiti, da se uresniči beseda, ki mi je bila dana. Za dosego uspeha in zadovoljstva sem sledila svojim notranjim občutkom.«

E2 zunanja pozornost

E3 notranja in zunanja pozornost

»V pogovoru sem se opazovala, kaj govorim človeku.«

»Osebnostno zadovoljstvo in uspehe znam doseči, in sicer tako, da sam naredim nekaj za to, da se učim, se poglobim in sem pozoren na priložnosti.«

»Neuspehi mi predstavljajo napake, na katerih se učim. Poskušam nekaj drugega in upam, da bo drugič boljše«

»Moje znanje doseganja uspeha in zadovoljstva je v tem, da imam podobo o želenem izidu, da to vizualiziram, pričakujem konec in ga tudi proslavim.«

»Pri neuspehih je treba predelati odziv in se naučiti zakaj je prišlo do tega. So pa tudi motivacija za naprej.«

»Osebnostno zadovoljstvo dosegam s kombinacijo znanja o človeku in družbi ter duhovnih dimenzijah človeka. V to pa vstopi tudi vsakdanja izkušnja.«

»Prave življenjske uspehe dosegam z jasno vizijo o tem, kaj hočem. Trmasto, a ne trdovratno. Vztrajanje in iskanje možnih načinov, ne pa z glavo skozi zid.«

»Moji uspehi in zadovoljstva so v 85 % odvisni od mene. Ostalo pa so okoliščine ali višja sila. Treba je delati tako, kot da je vse odvisno od tebe, in zaupati, kot da je vse odvisno od Boga.«

»Osebnostno zadovoljstvo dosegam z mislimi in borbo. Tako da si zastavim cilje, jih realiziram s 100 % tempom.«

»Osebno zadovoljstvo sem občutil, kot bi se ponovno rodil. Zadovoljen s sabo, ker sem vztrajal, ko so vsi rekli, da bom na vozičku. Spominjam se padca in pozitivne izkušnje premagovanja ovire. Zame predstavlja to še več kot motivacijo, saj je prisotna želja po uspehu, da se pobereš in prestaviš meje nemogočega.«

»Znam narediti, da sem uspešen in zadovoljen. Najprej sem delal za to, da sem se naučil in to znanje naprej uporabljal v svoj prid. Ko imaš znanje in izkušnje, ki jih drugi nimajo, to lahko izkoristiš.«

Vedno sem verjel, da se bo vse uredilo in razčistilo.«

»Spremljal me je vedno občutek, da sem na pravi poti, da me okolica sprejema in priznava dobronamernost mojega dela.«

E4 raztresenost, nejasni fokus

F1 osebni uspeh in zadovoljstvo sta znana (jasnost glede tega, kaj sta in kaj mu/ji pomenita)

»Postanem manj komunikativen. Grem v svoj svet. Sem se pripravljaj. Operacija ni bila več ovira. Le za preskočit in iti dalje. Sem se sprijaznil, prilagodil in si rekel, zdaj moram to!«

»Osebno zadovoljstvo in uspehe znam doseči, in sicer tako, da sam naredim nekaj za to, da se učim, se poglobim in sem pozoren na priložnosti.«

»Zame je uspeh prepoznati Božjo voljo in jo izpeljati. Prav tako je zame uspeh to, da zberem pogum in izpeljem zastavljeno.«

»Moje znanje doseganja uspeha in zadovoljstva je v tem, da imam podobo o želenem izidu, da to vizualiziram, pričakujem konec in ga tudi proslavim.«

»Osebno zadovoljstvo dosegam s kombinacijo znanja o človeku in družbi ter duhovnih dimenzijah človeka. V to pa vstopi tudi vsakdanja izkušnja.«

»Prave življenjske uspehe dosegam z jasno vizijo o tem, kaj hočem. Trmasto, a ne trdovratno. Vztrajanje in iskanje možnih načinov, ne pa z glavo skozi zid.«

»Moji uspehi in zadovoljstva so v 85 % odvisni od mene. Ostalo pa so okoliščine ali višja sila. Treba je delati tako, kot da je vse odvisno od tebe, in zaupati, kot da je vse odvisno od Boga.«

»Osebno zadovoljstvo dosegam z mislimi in borbo. Tako da si zastavim cilje, jih realiziram s 100 % tempom.«

»Osebno zadovoljstvo sem občutil, kot bi se ponovno rodil. Zadovoljen s sabo, ker sem vztrajal, ko so vsi rekli, da bom na vozičku. Spominjam se padca in pozitivne izkušnje premagovanja ovire. Zame predstavlja to še več kot motivacijo, saj je prisotna želja po uspehu, da se pobereš in prestaviš meje nemogočega.«

»Znam narediti, da sem uspešen in zadovoljen. Najprej sem delal za to, da sem se naučil in to znanje naprej uporabljal v svoj prid. Ko imaš znanje in izkušnje, ki jih drugi nimajo, to lahko izkoristiš.«

»Osrečiš se lahko le sam.«

»Znam narediti, da sem zadovoljna in uspešna.«

»Znam narediti, da sem zadovoljen in uspešen.

»Zame je pravi življenjski uspeh pustiti sled mojega udejstvovanja.«

»To dosežem s pravilno harmonijo in ravnovesjem med vsem.«

»Zadovoljstvo mi pomeni občutek, da nisi sam, da je s teboj nekdo, ki te vodi. To občutim kot notranje veselje, povezanost, energijo, notranji studenec.«

»Zame je pravi življenjski uspeh biti sveta. Dopustiti, da se uresniči beseda, ki mi je bila dana.«

»Za dosego uspeha in zadovoljstva sem sledila svojim notranjim občutkom.«

«Osebno zadovoljstvo občutim na nivoju čustvenih potrditev, duševne umirjenosti in izzivov.«

F2 osebni uspeh in zadovoljstvo nista znana

8.5. PRILOGA 5: REZULTATI DELAVNIC

Rezultati prvega predloga v praksi

Prva delavnica (pilotska) in brez meditacije. Poskus projekcije svoje zaznave s pomočjo vprašanj.

Prva oseba

Kdo sem, ko projiciram svojo zaznavo?

»Sem oseba, ki se zaveda, kakšno je bilo življenje, preden sem usvojila znanje/vedenje o svoji mogočnosti in sposobnosti, zato se cenim, ker sem sama omogočila tako stanje. Stanje, v katerem sem svobodna, neobremenjena in prosta. To pomeni zadovoljna, srečna in miselno neomejena. Ponosna, ker sem zmogla premagati ovire, ki so prej onemogočale tako stanje. Se pravi sposobna premagati staro sebe, ki sem si ovire postavila. Predvsem pa hvaležna za tako stanje.«

Kdo so drugi?

»Drugi so osebe, ki me cenijo in spoštujejo, ki jih sama cenim in spoštujem. So osebe, ki sem jim hvaležna, da so ob meni, so delci moje celote. Razdelim jih na dvojce – bližnje osebe in osebe, ki so in s svojim bistvom vplivajo na moje vedenje in učenje – spoznavanje življenja.«

Kaj lahko povem o svetu in življenju?

»Če se v katerem koli trenutku življenja zdi težko in nemogoče, je to plod svojih misli. Tega se zavedam kljub uspešnosti same sebe, zato v takem stanju še bolj zatrjujem, da sta svet in življenje neskončna in nudita ogromno svobode. Sta prosta in nudita izbiro. Moj svet in moje življenje sta mavrična, vesela in pozitivna, navdihujoča. Moj kotiček, v katerem se izživljam, in ki mi dajeta priložnost za dodatno nadgrajevanje. Polna ljubezni in radosti. Mi omogočata, da zaupam svojim upom in me vodita v nova doživetja.«

Druga oseba

Kdo sem?

»Učitelj ljudem, vzgled ljudem, srečno bitje, svobodna ženska, popolna oseba in najbolj pomembna vsak trenutek«.

Kdo so drugi?

»Moji gledalci. Neodvisni ljudje od mene. Vsak edinstven, vendar me ne zanima več, kdo so in kakšni so«.

Kakšen je svet in življenje?

»Čudovit, zanimiv, poln pričakovanj, sočutja in veselja«.

Tretja oseba

Kdo sem?

»Notri sem ženska polna življenja, zadovoljna s svojimi mislimi, z voljo, ki jo imam, s stvarmi, ki jih počnem, ne hitim nikamor, vse zmorem brez večjega napora. Zunaj sem dobro ohranjena »bejba« čez 50, z iskrivimi očmi in nasmejana«.

Kdo so drugi?

»Moji sopotniki, učenci in učitelji. O svetu. Življenje je lepa cesta. Narava buhti in vse je v sožitju: narava-ljudje.«

Druga delavnica

Prva oseba

Kdo sem?

»Jaz sem radostna oseba, delim srečo. Imam notranje bogastvo. Žarim. Povsod je ljubezen. Povsod je dobrota. Ni bolezni, nesreč, ovir ... Ni ocenjevanja drugih, dosežki niso merilo. Imam polno izbir, veliko poti, sama izbiram, po kateri poti grem, Je nasmeš iz srca.«

Kdo so drugi?

»Drugi so bitja, ki z njimi živimo, nas bogatijo. Nam dajejo ljubezen, oporo, dotik, toplino in nas poslušajo. Obenem so naši učitelji.«

Kakšen je svet in življenje?

»Na svetu je glavna ljubezen. Ljubezen dela čudeže. In samo ljubezen. Življenje je pot, ki je celotna pomembna. Niso le cilji in uspehi, ampak potovanje. Tukaj se učimo. Tukaj smo na obisku.«

Druga oseba

Kdo sem?

»Sem uspešna in svobodna ženska, ki samozavestno in radostno začne vsak dan posebej. Živi polno vsak trenutek. Vešča sem kvalitetne komunikacije. Iz ljudi znam potegniti to, kar dejansko so. Sposobna sem biti pozitivna brez zadržkov.«

Kdo so drugi?

»Obkrožena sem z ljudmi, ki me sprejemajo v celoti in jaz sprejemam njih v celoti. Srečujemo se s srci, z našo esenco. Ni nam potrebno nositi mask in barikad. Med nami se počutimo varno, kar smo lahko vedno to, kar smo v naši biti.

Zunaj mojega sveta sem tudi lahko to, kar dejansko sem. Dovolj sem trdna in močna, da me zunanji dogodki ne prizadenejo. Konstruktivno rešujem ovire, ki se mi postavijo na pot. To naučim tudi tiste, ki to želijo.

Ta trenutek ugotavljam, da sem veliko zgoraj napisanega že naredila. Zgraditi si moram oporo, najti moč, da sem svobodna tudi zunaj mojega sveta, in spustim iz zunanjega sveta v moj svet le tisto, kar pozitivno vpliva name. Želim si zbirati, kaj bo vplivalo name.«

Tretja oseba

»Sem samo človek kot vsi ostali, s katerimi si delim ta svet, vendar sem bogatejša za vse izkušnje, tako pozitivne kot negativne, ker sem si dovolila vse to ozavestiti. Po vsaki negativni izkušnji, ki sem jo predelala, sem izluščila iz nje nekaj dobrega. Vem, kaj me je prizadelo oziroma katere stvari me prizadenejo in ne pustim ne ljudem in ne stvarim, da zaradi njih trpim. Vem, kaj hočem in kaj želim. In vse, kar sem si zadala, bom tudi dobila. To pa zato, ker to kar sem in imam sedaj, mi ni zadosti: hočem več. In ta več, ki ga imam načrtanega, me osrečuje.«

Četrta oseba

»Ne vem, kaj hočem, zato se velikokrat vrtim v začaranem krogu; stalno se vračam nazaj in razčiščujem, zato ne morem reči, da sem srečna. Ker še nimam razčiščenih stvari iz preteklosti, me to ovira tudi v odnosu do ljudi, ki jih vsakodnevno srečujem, do njih sem nezaupljiva.

Vem, da je svet lep, včasih tudi krut; omogoča nam izkusiti vedno nova spoznanja, kar me navdaja z veseljem, zato vem, da se je vredno truditi za dobre medsebojne odnose, za sproščujoče, svobodno življenje.«

8.6. PRILOGA 6: PROSOJNICE ZA DELAVNICO

DA BI NAŠLI TAO
VAM NI TREBA ISKATI NIKTAR.
ČE GA NI ZNOTRAJ VAS, NI TAO.
(Druga knjiga Tao)

**Možni konteksti potenciranja
osebne moči človeka**

Zbirski študentski delovni listi: Mojta Kramar in Marinka Čadež

1. RAZLOG IN NAMEN DELAVNICE

- podeliti uporabne informacije, ki lahko prispevajo k večanju osebne moči posameznika, v splošnem vzdašjo pridobiti nove in koristne podatke za nadgradnjo dipl. naloge, ki je lahko prispevek za sd tako v teoriji, kot v praksi

2. PREDPOSTAVKA DIPLOMSKE N. IN DELAVNICE

Ljudje na različne načine dosegamo osebno zadovoljstvo in uspehe. Podelitev opisov različnih načinov doseganja želenih izidov lahko "obogati" posameznike in omogoči več izbire pri soočanju z življenjskimi izzivi.

3. OD TEORIJE K PRAKSI

- Diplomsko nalogo naj bi prispevala znanja in spretnosti, ki so povezane z razvijanjem samo-pa-moči tako s delavcem, kot njihovih uporabnikov.
- Sodobno sd sodeluje z uporabniki, zavedajoč se, da: soobstaja mnogo resničnosti tako na ravni družb, skupnosti, druženj in posameznikov (razsojanje: kaj je prav in kaj narobe, je vezano na vprašanje družbene moči).
- Sd raziskalno odgovarja na razmišljanje. Ključ za uspeh vidi v tem, da: - postanemo zavzeti konstruktivisti (zavestni soustvarjalci svoje resničnosti) in v tem, da - smo sposobni zavzeti vsakega od predlaganih zornih kotov (pogledov na svet, nase, na odnose...) (1)
- Kar so, med drugim, lastnosti ljudi, ki zase menijo, da so zadovoljni in uspešni.

KAKO SO ZAVZETI SOUSTVARJALCI SVOJE RESNIČNOSTI IN KAKO ZAVZEMAJO VSAKEGA OD PREDLAGANIH POGLEDOV, LJUBE, KI ZASE MENIJO, DA SO ZADOVOLJNI IN USPEŠNI ?

- Vedo, kaj jih resnično osrečuje. Običajno gre bolj za notranja stanja in ne toliko za zunanje izide.
- So aktivno dejavni v smeri želenega, tako v svojem notranjem svetu, kot v odnosu z okolico. Pri tem uporabljajo različna notranja znanja in se radovedni glede novih načinov ravnanja.
- Imajo jasne cilje, o katerih premišljujejo in jim posvečajo pozornost, ter jih tudi spreminjajo, če si prenišajo.
- Življenjske izzive „preobrazijo“ v vire moči s svojo pozitivno in konstruktivno naravnostjo ter vero v to, da jim bo uspelo. Pri tem razvidno uporabljajo jezik moči, možnosti, upanja, preseganja močnega... (2)
- KAKŠNE MOŽNOSTI PA IMAMO TISTI, KI TEGA ŠE NE ZNAMO ?

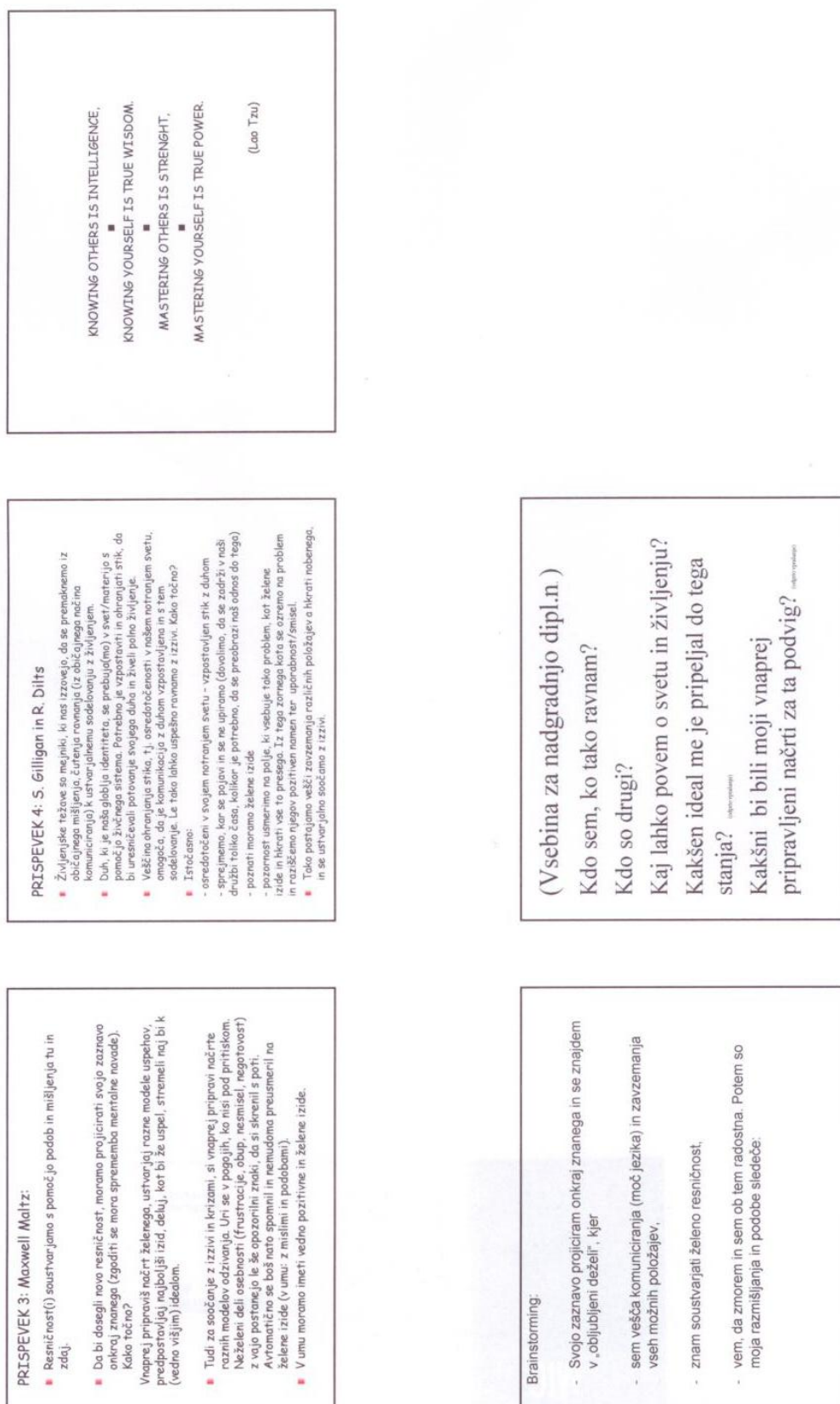
PRISPEVEK 1: Sd

- Sd s pomočjo meta pogleda, teorije in jezika dopušča in jemlje za izhodišče katerikoli osebni pogled in jezik uporabnikov in z njimi dinamično soustvarja nove rešitve.
- Sd ustvarja pogoje za sprejembo višjih redov in razvoj novih in za uporabnika smiselnih zgodb tako, da: - ustvarja varno okolje za razgovor; - omogoča krepitev občutka lastne vrednosti in usmerjenosti v želena prihodnosti; - razlikuje želeno od neželene. Identiteta od problema... - Skladi skupno jasno definirajo pravih možnih korakov v smeri želenega in stabilizirajo nastali novosti.

PRISPEVEK 2: Anthony Robbins:

- Odnos do nas samih, odnos do sveta, naša vedenja, čustvovanja, počutje, stanje... imajo korenine v neki obliki komunikacije.
- Komunikacija je lahko avtomatična (priučena - o njej ne premišljujemo), lahko pa je ustvarjalno početje, ki „služi“ človeku pri doseganju želenega. (3)
- Uspešni in zadovoljni ljudje soustvarjajo / izbirajo pozitiven in konstruktiven odnos do sebe in življenja, ne glede na okoliščine. Pri tem je razvidna njihova večina komunikiranja.

Slika 8.1: Prosojnice za delavnico (1/2)



Slika 7.2: Prosojnice za delavnico (2/2)

8.7. PRILOGA : REZULTATI RAZISKAVE V TABELAH IN GRAFIH

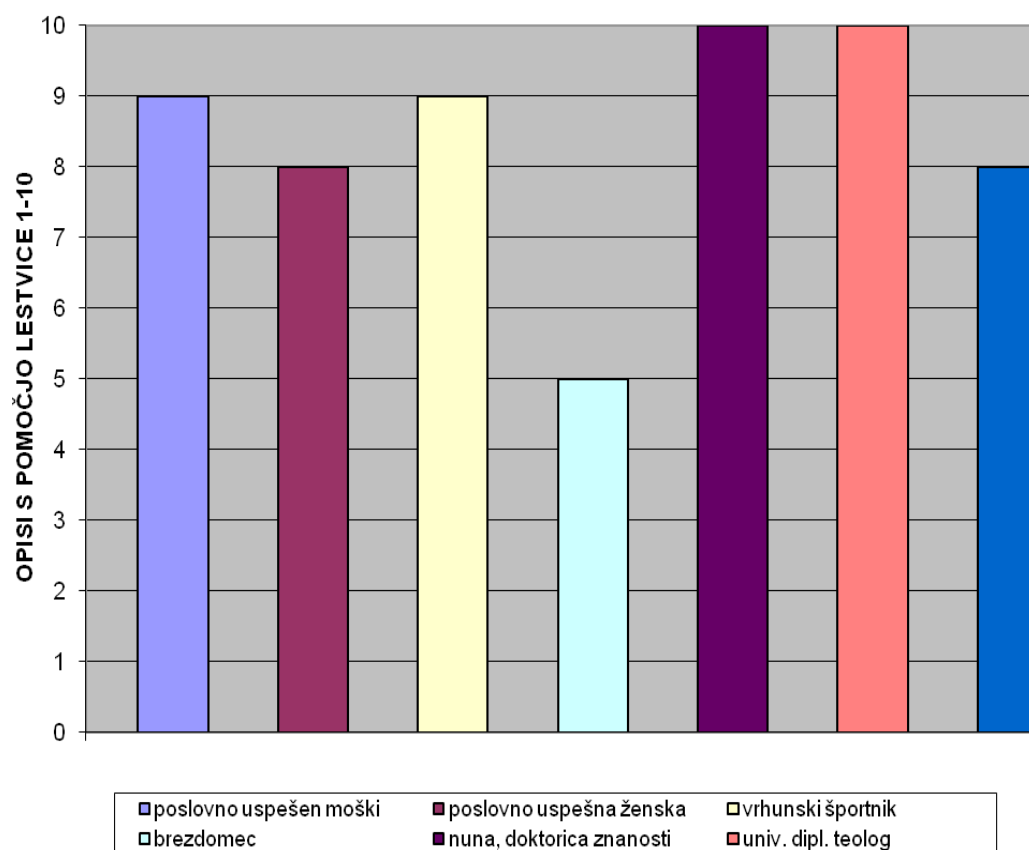
Tabela 8.1: Mnenja, prepričanja, ravnanja in občutki glede osebnega zadovoljstva in osebnih uspehov ter opisi s pomočjo metafor

MNENJA, PREPRIČANJA, RAVNANJA IN OBČUTKI GLEDE OSEBNEGA ZADOVOLJSTVA IN USPEHOV:						
Prvi intervju poslovno uspešen moški	Drugi intervju poslovno uspešna ženska	Tretji intervju vrhunski športnik	Četrti intervju brezdomec	Peti intervju nuna, doktorica znanosti	Šesti intervju univ. dipl. teolog	Sedmi intervju delavec
MNENJA IN PREPRIČANJA GLEDE OSEBNEGA ZADOVOLJSTVA IN USPEHOV:						
"Je več različnih osebnih zadovoljstev"	"pomembno je, da si s sabo zadovoljen"	"ko si s sabo zadovoljen"	"da nekaj narediš"	"notranja skladnost, mir, smisel"	"stanje osebnosti, harmonije, telesnih, duševnih in duhovnih dimenzij človeške osebe"	"da delaš tisti, kar hoče, kar te veseli in dosegaš zastavljene cilje"
"ko ni hujših razočaranj"	"osrečiš se lahko le sam"	"ljubezen lahko človeka globoko osreči"	"uspeh"	"da se vse pokriva"	"živim relativno srečno življenje v ožjem ali širšem socialnem krogu, nikakor ne sam"	"dosega ciljev"
"da nisi sam"	"izživi me motivirajo"	"malo je potrebno, da si zadovoljen"	"da ima svoje življenje, je zdrava"	"najti poslanstvo, kar te prebudi, osveži"	"absolutno, so osnovni vir, en temeljni vir, povezan s samopodrditvijo"	"da lahko mlajše generacije učim stvari, ki jih drugi ne morejo"
"ni enega velikega uspeha"	"znam narediti, da sem zadovoljna in "zagredo in nelagodje imam v svojih rokah"	"da pustim sled svojega udejstvovanja"	"zavedanje, da ima lepše življenje"	"biti sveta, dopustiti, da se uresniči"	"običajno še večja motivacija za naprej"	"samo vmesna ovira na poti do cilja"
"verjamem, da se vse s časom uredi"	"neuspehi so le korak na poti k cilju"	"ko sem pred nepričakovanim ali novim izzivom, sem še bolj motiviran"	"da imaš urejeno življenje"	"zavedanje, da sem sposobna narediti veliko in morda zato v vsem ne vidim uspeha"	"tisti, ki živi v harmoniji med telesnimi, duševnimi in duhovnimi sferami človeškega življenja"	"pravi čas na pravem mestu, zaupanje vase, striktno določen cilj, brez odstopanja"
	"osebno zadovoljstvo je odvisno od motivacije"	"znam narediti, da sem zadovoljen in uspešen"	"da si zadovoljen s tistim, kar imaš"	"poglavitna je ljubezen do ljudi, do življenja in potem jim to uspe"		
RAVNANJA POVEZANA Z OSEBNIM ZADOVOLJSTVOM IN USPEHI:						
"z lastnim prizadevanjem in z uspešnim vključevanjem v okolje"	"se ne pustiš vplivati od okolice"	"dosegam in delim z drugimi"	"z delom"	"bivanjsko zadovoljstvo je osvisno od poti, je sad poti in odraslosti, faza zorenja"	"v kombinaciji z znanjem o človeku in družbi ter duhovnih dimenzijah človeka, kamor vstopi tudi vsakdanja izkušnja"	"z mislimi in borbo"
"imam spoštljiv in pozitiven odnos do družbe"	"najti pot ravnesja"	"dosegam s pravilno harmonijo in ravnoesjem med vsem"	"z delom in tko, da ti je do tega"	"prilobnost za spremembo in v tem vidim moč"	"da upa biti, kar je, da odkrije svoje talente ter da upa iti čez mejo, četudi se umaže in ureže"	"zastavitev cilja, realizacija, 100% tempo"
"nisem zahteval več, kot sem bil zmožen narediti"	"razmišljam o tem, kaj razmišljam"	"Zapr sem se vase, meditiral nad novimi podvigi, pač se te nove pozicije"	"da si sam naredil nekaj za to"	"da uspeh prepoznati Božjo voljo"	"vedno, a je treba vseeno delati na tem, ker ni nič samoumevno"	"delo do 35. leta, dosega cilja in potem uživanje v življenju"
"sem si zamislil, se trudil in prevzel odgovornost"	"ne odneham, tudi če pravijo, da se ne da"	"stremeti k cilju in delovati v to smer"	"na napakah se učiš"	"da zberem pogum in speljem zastavljeno"	"udejanjiti neko novo idejo, ki se najprej zdi neuresničljiva in doseči želeni cilj"	"še večji tempo, iskanje boljših prilobnosti, več vsega z manj procentualne realizacije"
"ne predam se neprijetnostim"	"pogosto se spominjam uspehov"		"poskušam nekaj drugega"	"soočene s strahom"	"z jasno vizijo, kaj hočem; trmasto, a ne trdovratno sem vztrajal in iskal močne načine, ne pa z glavno skozi zid"	"časovno ne znes, se sledim ciljem in se poskušam ne ustavljati"
"včasih se moram prilagoditi"	"uspehi so še zdaj vir motivacije"			"podboda o tem kaj bi moral biti"	"85% je odvisno od mene, ostalo pa so okoliščine ali višja sila"	"potrebno se je še nekaj naučiti, da tega ne ponoviš"
"pogosto se spominjam uspehov"	"zavem se vsakega trenutka komunikacije s svojo stranko in ji vlivaš vero v to, kar jih govoris"			"treba je predelati odziv in se naučiti, zakaj je prišlo do neuspeha"		
OBČUTKI POVEZANI Z OSEBNIM ZADOVOLJSTVOM IN USPEHI:						
"da sem na pravi poti in da me okolica sprejema"	"vsakič imam občutek, da uspeh"		"ob rojstvu hčerke"	"potrditev, da je moja pot prava"	"živim način življenja, kjer stalno občutim osebno zadovoljstvo"	"ko sem stopil na noge, predani po padcu"
"da me ljudje cenijo in imajo radi"				"občutek, da nisi sam, da je s teboj neko (Bog), ki te vodi"	"na nivoju čustvenih potrditev, duševne umirjenosti in izizovov"	"ne več eliko, ker mi je samoumevno, da hodim, lahko funkcioniram in ustvarjam"
"ko sreča sodeluje s tvojimi"				"kot notranje veselje, povezanost, ja, sledila sem notranjim občutkom"	"pogosto jih podoživljam v meditaciji"	"kot bi se ponovno rodil"
				"se me dotakne, zaznam, občutim"	"me prerese, zaradi izkušnje (celibat), ki je nisem zmozel in sem trpel"	"zadovoljen s sabo, ker sem vztrajal, ko so vsi rekli, da bom na vozičku"
				"čustveni odziv, ki ni prijeten"		"padca in pozitivne izkušnje premaganja ovire"
						"želja po uspehu, da se pobeš in prestaviš meje nemogočega"
OPISI S POMOČJO METAFOR:						
VPRAŠANJE ČUDEŽA: Kaj je tisto, kar bi v tovrje življenje vneslo najgloblje navdušenje, kar si jih kdaj doživel....?						
"ni razmišljal še o tem"	"trenutno nima odgovora"	"denarni dobiček na lotu"	"slika, ki bi jo narisal in bi izstopala"	"srečanje z Bogom in poveljanje mojega telesa"	"ne vem, živim odprto in sem pripravljen na vse"	"morda lastni otroci"
SEBE VIDIM BOLI KOT:						
režiser	"režiser"	"igralca"	"opazovalec"	"plezalka srca, človeškosti, stik z življenjem"	"režiser in igralec hkrati enakovredno, patudi malo opazovalec, najprej si itak opazovalec"	"kapitan podmornice"
ŽIVLJENJE JE KOT :						
	"glasba"	"igra, a včasih deluje kot bitka"	"ples"	"raziskovanje, odkrivanje novih svetov"	"vse, če tega ni, je nekaj narobe"	"bitka"
KVALITETNO ŽIVLJENJE JE :						
	"da se zjutraj zbudiš s prvo mislijo: NOV DAN!"		"si zdrav; da imaš toliko, da lahko živiš; ljubezen, prijatelji, družina"	"biti v stiku s sabo, način življenja, svobodno delovanje, sooblikovanje, dajanje, sprejemanja"	"biti sposoben uživati polno življenje tukaj in zdaj"	"da bi lahko normalno delal in normalno spal"
	"Da se ne ustrašiš izizovov in neprijetnost. Da se uležeš z"	"biti srečen predvsem"				
ZADREGA IN NELAGODJE :						
"nikoli se nisem predal"	"imam v svojih rokah"	"odvisno"	"se odstranim, če ne znam ravnat drugače"	"odvisno od situacije"	"imam v rokah (imam hud superego)"	"odvisno od situacije"
NEUSPEHI :						
"verjamem, da se vse uredi, a krivice pustijo v meni sled"	"so le korak proti cilju"	"so le korak proti cilju"	"učenje na napakah in pot naprej"	"korak na poti k cilju"	"še bolj me motivira, da najdem pot"	"samo vmesna ovira na poti do cilja"

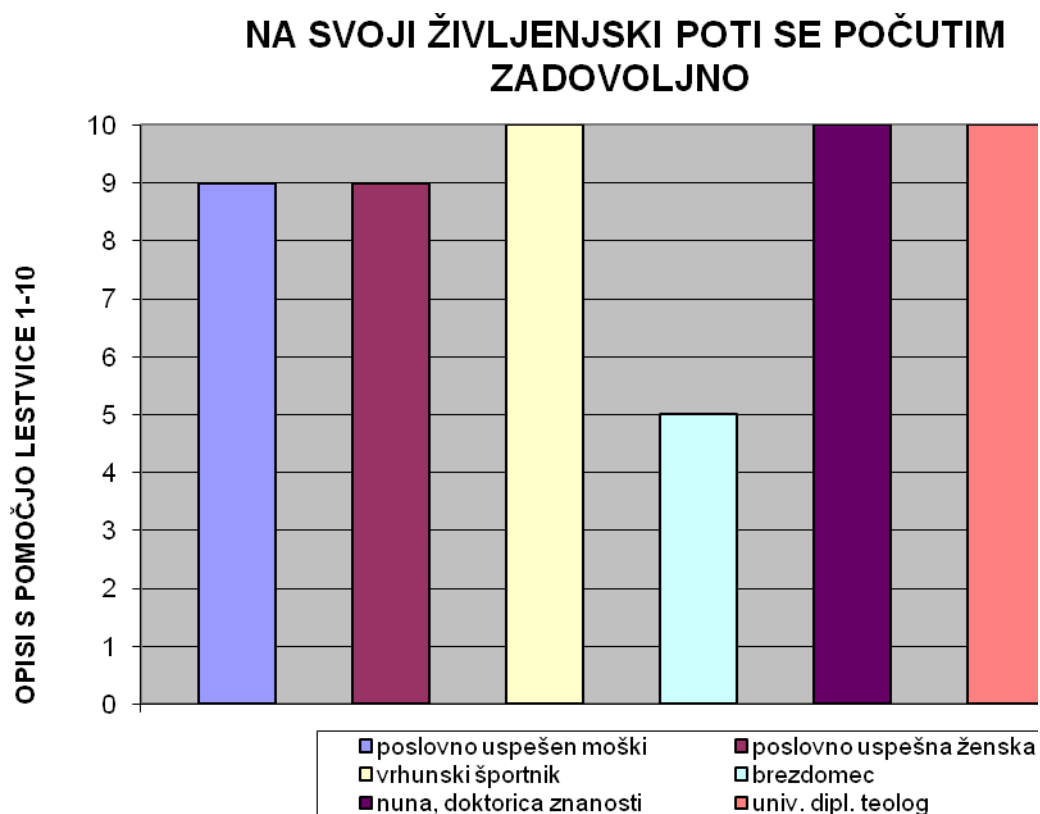
Tabela 8.2: Temeljna formula uspeha ter opisi s pomočjo lestvice in metafor

"TEMELJNA FORMULA USPEHA"	1	2	3	4	5	6	7
"Temeljna formula uspeha" - kar je skupno uspešnim ljudem, če upoštevamo raziskave Anthony Robbinsa							
Si poznal vnaprej cilje, ki si jih osvojil?	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
Si posnel koga, ki je v tem že uspel pred tabo?	NE	NE	JA	NE	NE	NE	JA
Si usmerjeno, osredotočeno in namensko deloval v tej smeri?	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
Če je bilo za dosego cilja kaj od načrtovanega spremeniti, si to storil?	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
Ali si občutil strast do postavljenega cilja? (Te je izbral cilj motiviral?)	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
Si verjel, da ti bo uspelo?	JA	JA	JA	UPAL NA USPEH	JA	JA	JA
Si organiziral svoje vire, da bi ga dosegel?	JA	JA	JA	MISLITI DO TE	JA	JA	JA
Si ves čas vedel, kaj ti je pri tem pomembno?	JA	JA	JA	JA	JA	JA	JA
Si imel občutek, da deluješ kongruentno z vsemi udeleženci?	JA	JA	JA	JA	JA	JA	NE
Si imel občutek, da znaš ravnati z izzivi, ki so se kazali na poti k doseganju zastavljenega cilja?	JA	JA	JA	SPROTNO UČENJE	JA	JA	JA
Si imel kdaj občutek, da je življenje priložnost tudi za tvojo osebno srečo, uspehe in uresničitev tvojih želja?	JA	JA	JA	JA	ODNOD DAI DAM	JA	JA
Si osredotočen bolj na to, kar hočeš ali bolj na to, česar ne želiš?	KAR HOČEM	KAR HOČEM	KAR ŽELIM	KAR ŽELIM	KAJ GOSPOD	KAJ HOČEM	KAJ HOČEM
Priključ pogosto svoje pozitivne izkušnje in uspehe v spomin?	JA	JA	JA	JA	NE	NE, LE SKOZI MEDITACIJO	JA
Pozabiš hitro na neuspehe?	NE	JA	JA	JA	JA	NIMAM NEUSPEHOV	JA
LESTVICA 1-10 IN METAFORE							
Opisi s pomočjo lestvice (1 -10) in metafor:							
-SKOZI SVOJO ŽIVLJENSKO POT KRMILIM SPRETNOST: OD 1-10	9	8	9	5	10	10	8
NA SVOJI ŽIVLJENSKI POTI SE POČUTIM ZADOVOLNO OD 1-10	9	9	10	5	10	10	5
-SVOJO TRENUTNO ŽIVLJENSKO SITUACIJO OCENIM OD 1-10	9	9	10	7	8	8	5
-IMAM MOŽNOST IZBIRE OD 1-10	8,5	10	9	5	10	10	5
-VEM, KAJ HOČEM OD 1-10	9	10	10	8	8	10	9
-KAJ BI ZAME POMENILO PRESEČI TO LESTVICO IN KOLIKO DLJE NA LESTVICI SI UPAM POMISLITI, DA LAHKO SEŽEM?	10	"Meja je nebo."	"Ne obstaja z besedami. Grem čez beton, če si"	10	"sem na valu. Ki ga nosi veter in temu ni konca"	"neomejeno, ni merljivo, ker obstajajo čudeži"	400% dalje

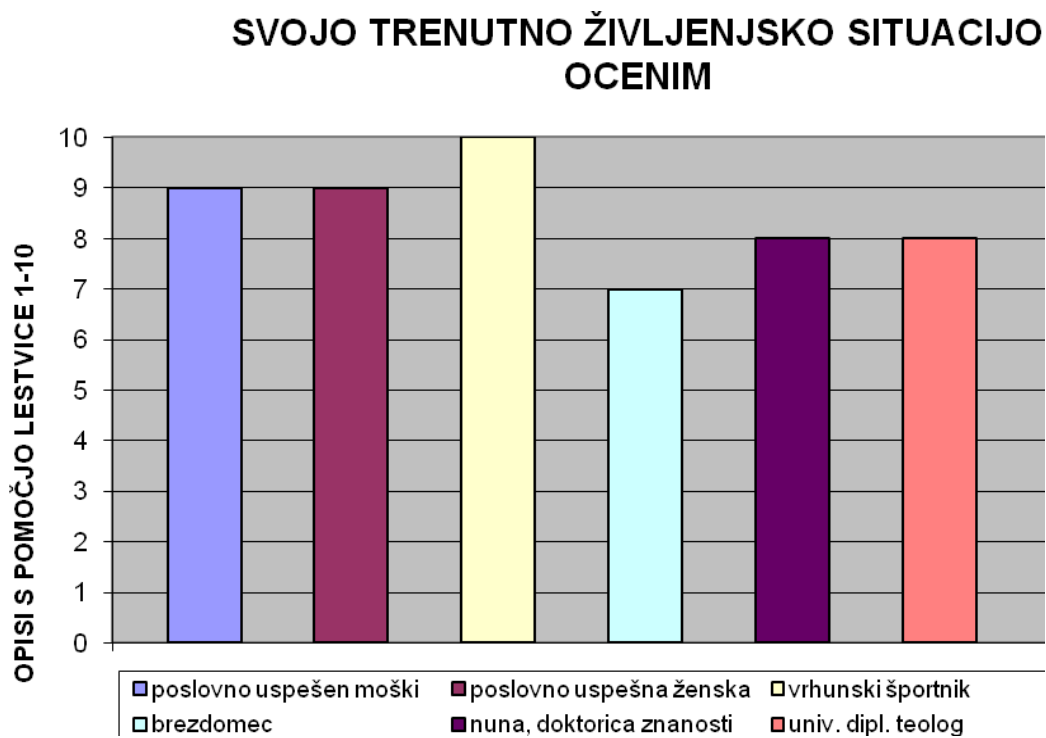
SKOZI SVOJO ŽIVLJENJSKO POT KRMILIM SPRETNOST



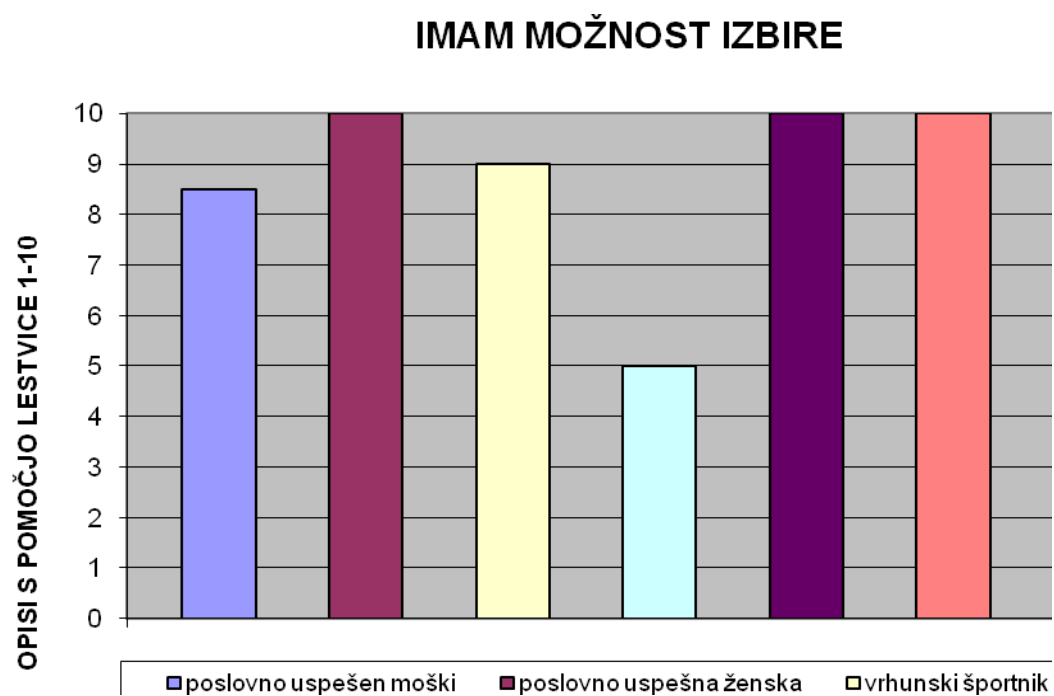
Graf 8.1: Spretnost krmiljenja



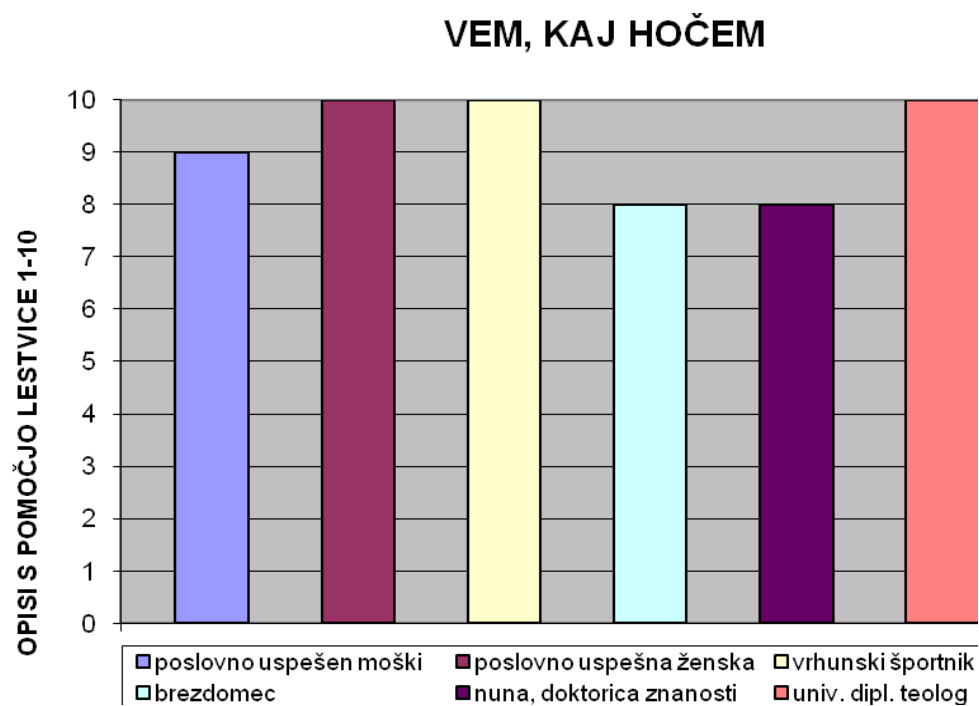
Graf 8.2: Ocena zadovoljstva glede svoje življenjske poti



Graf 8.3: Ocena trenutne življenjske situacije



Graf 8.4: Ocena občutka glede možnosti izbire v svojem življenju



Graf 8.5: Ocena prepričanja »vem, kaj hočem«

8.8. NAVODILA ZA IZVAJANJE NAMENA PO KNJIGI ZNANOST NAMENA AVTORICE LYNNE McTAGGART

Za začetek je treba prekiniti nepomembne notranje dialoge in izuriti svoj um, kot urijo športniki svoje mišice.

Ločimo večje in manjše sheme namena. Večjih se lotimo postopoma tako, da korak za korakom pošiljamo namen, začeni s skromnim namenom, ki ga lahko uresničimo v razumnem času. V mislih je vedno treba imeti tudi večjo shemo, ki se ji postopoma približujemo. Pomembno je, da presežemo svojo skeptičnost. Ideja, da z mislimi vplivamo na fizično realnost, morda ni primerna za vaš model sveta, toda tudi ideja gravitacije v srednjem veku za večino ni bila primerna.

Izberemo primeren, prijeten prostor, kjer bomo izvajali izbran namen. To potencira moč namena.

V udobnem položaju umirimo svoj um (valovanje svojih možganov) s pomočjo meditacije do intervala med 8–13 hertzi (oz. ciklov na sekundo). Um lahko umirimo s pomočjo sider, kot so dihanje, z zavedanjem, da misli niso mi sami, izbrana mantra, štetje, glasba, bobnanje, molitev.

Urimo se v tem, da ostajamo prisotni trenutek za trenutkom z jasnim zavedanjem dogajanja v svoji notranjosti in zunanosti, osredotočeni na svoje senzorične izkušnje. Kot prijazen starš svojega uma, ki izbira, na kaj naj se osredotoča in ga privede nazaj, ko začne tavati drugam. Trenutkov ne obarvamo z nobenim »bolje« ali »slabše«. Osredotočimo se na prijaznost in sočutje do vsega živega in jim naposled ta namen tudi odpošljemo.

V meditativnem stanju jasno izjavimo svoj namen. Izjavimo ga, ko smo v stanju sreče in zaupanja. Izjava naj je v sedanjiku, kot bi namen že bil izpolnjen. Izjava naj je tudi specifična (kdo, kaj, kdaj, kje, zakaj in kako). Lahko si pomagamo s podobo, ki upodablja namen.

Želeni izid vizualiziramo z vsemi petimi čuti. Podoba oziroma notranja sporočila glede zelenega izida se lahko nanašajo na osebne življenjske pogoje, delo, odnose, fizično kondicijo, zdravje, mentalno stanje, osebni pogled, osebnost itn.

Vizualiziranje namena:

- Podoba želenega izida naj je oblikovana tako, kot da že obstaja.
- Zamišljamo si samega sebe v stanju izpolnitve namena.
- Podoba naj ima določenih čim več detajlov (videz, vonj, čutenje ...).
- O izidu namena razmišljamo na pozitiven, spodbuden in optimističen način.
- Uporabljamo afirmacije, ki potrjujejo, da se sprememba v smeri namena dogaja oziroma da se je že zgodila.
- Čim pogosteje vizualizirajmo.
- Verjeti moramo v moč namena. Osredotočeni smo na izpolnitev namena in ne dovolimo si misliti na neuspeh.

Potem ko smo formulirali svoj namen in ga jasno izjavili, predamo izvršitev »višjim močem«, da naredijo svoje. Pri tem se ne obremenjujemo in se ne vežemo na rezultate namena.

S pomočjo namena v sedanjosti lahko vplivamo tudi na preteklost.

Za zdravstvene probleme:

- v mislih se vrnemo v trenutek, tik preden vemo, da se je pojavila izbrana zdravstvena težava;
- pošljemo jasno formuliran namen glede poteka naslednjih dogodkov v povezavi z izbranim zdravstvenim problemom v ta trenutek pred njegovim pojavom.

Za neželene odnose:

- vrnemo se v trenutek, ko smo se s to osebo prvič srečali;
- pošljemo jasno formuliran namen glede tega, kakšen naj bi bil želen odnos s to osebo.

9. POVZETEK

Postmoderno participacijsko socialno delo raznoliko odgovarja na raznolikost, s katero se srečuje. V ospredje postavlja sodelovalen delovni odnos med udeleženiimi v procesih pomoči in podpore, kjer ima svoje mesto tudi odkrivanje in spodbujanje samopomoči.

V diplomski nalogi uporablja obliko besedne zveze »samo-po-moč«, ker želiva ohranjati pozornost na moči človeka in ne na nemoči, ki je običajno predpostavljena z besedo pomoč. Najina interpretacija pojma »samo-po-moč« je naslednja: prirojena sposobnost človeka, da ne glede na okoliščine vzdržuje notranjo pozitivno naravnost in konstruktiven odnos tako do sebe in drugih ter do življenja in okolja. Rdeča nit diplomske naloge je radovednost glede načinov odkrivanja in spodbujanja tako opredeljene samo-po-moči.

V teoretičnem delu najprej navedeva okvir sodobnega socialnega dela, ki omogoča podporo in pomoč posameznikom in vsem udeleženiim v dani socialnodelovni interakciji, tudi pri odkrivanju moči za več aktivne udeleženiosti v svojem življenju. K socialnodelovnemu kontekstu, ki omogoča odkrivanje in spodbujanje samo-po-moči, sva dodali še nekaj teorij in pristopov, ki navajajo, kako je samo-po-moč še možno odkrivati in spodbujati.

V osrednjem delu sprva prikaževa, kar sva s pomočjo raziskovalne naloge opredelili kot posebna znanja in ravnanja intervjuvanih oseb v njihovih izkušnjah uspeha in zadovoljstva, ko naj bi imeli izkušnjo aktivne udeleženiosti. Namen raziskovalne naloge je bil predvsem obogatiti najine vednosti glede možnosti legitimnih načinov interpretiranja in drugih strategij izražanja osebne moči pri ustvarjanju svoje resničnosti. Strategij, ki posameznike podpirajo pri doseganju želenega.

V nadaljevanju sva dodali izjave udeležencev dveh delavnic, na katerih sva podelili znanje teoretskega dela diplomske naloge in rezultatov najine raziskovalne naloge.

Zatem sva z dodatnimi vprašanji poskušali pridobiti še več informacij glede načinov odkrivanja in spodbujanja samo-po-moči.

Ljudje se med seboj bolj ali manj razlikujemo. Naša življenja se odvijajo v različnih okoljih, a ne glede na to, v katerem življenjskem obdobju je človek, ne glede na družbeni status, ne glede na kulturo v kateri živi, pravzaprav ne glede na zunanje dejavnike, človek lahko živi radostno in občuti smisel svojega obstoja. Diplomaska naloga prikazuje kontekste, znotraj katerih se lahko zgodijo spremembe zaznave osebne resničnosti s pomočjo aktivne udeležnosti posameznika in s tem možnosti dvigovanja kvalitete lastnega življenja.