

SAMARIJAN

Letnik XXI

številka 1

junij 2023

Zbudi se svet
Zbor članov
Mojci in Vojku v spomin

Predavanja:

Načela raziskovalnega pogovarjanja •
Center za duševno zdravje in vloga psihologa •
Komunikacija

Pripravljen preprosto biti človek*

Pisanje o stvareh katere živiš in jih ceniš je vedno pozitivno, saj le tako ne postanejo samoumevne. Vsakodnevni vrvež v razmerju časa in prostora nam izzveni osnovo lepote še tako čarobnih izkustev kot so interakcije in čustvene povezave z ljudmi. Zato bom delitev te izkušnje sprejel kot vrnitev k osnovi lepote dela na telefonu v stiski. To moje izkustvo bom poskušal predati kot prostovoljec kateri to delo opravlja v veliko večjem pomenu kot si ponavadi kdorkoli sploh predstavlja.

Kot prostovoljec v Društvo Zaupni telefon Samarijan delam že približno deset let. Moja pot se je začela po naključju, če v naključja seveda verjamemo. Oglas za prostovoljsko delo sem takrat našel prav na straneh filantropije, in da danes pišem članek ravno za to organizacijo, je mogoče tista iskrica katera me tokrat ponaša v čarobnost prostovoljskega dela in v smisel človeškega altruizma nasploh. Moja pot prostovoljstva se je začela z rojstvom prvega otroka, kateri mi je v prvih minutah rojstva predstavil to mogočnost življenja katerega sem takrat tudi dobro ponotrnil in ga od takrat tudi veliko bolj cenim. Hkrati je izkušnja prinesla tudi globoko zavedanje minljivosti, saj je partnerka ob porodu zaradi velike izgube krvi pristala pod rokami kirurga, kateri ji je omogočil, da je lahko življenje nadaljevala.

Danes se spominjam, da je nek nagon v meni vzbudil potrebo, da vrnem vse te vrečke krvi katere so bile pretočene v telo moje partnerke po kirurškem posegu. A žal mi vrnitev ni najbolje uspevala, saj sem se po darovanju krvi velikokrat počutil slabotno. Zato sem kmalu začel iskati alternativo. Takrat je bilo moje vprašanje kaj

lahko dam zato kar sem dobil. Samo povezanost ljudi sem že takrat čutil v velikih širinah zato se nisem obremenjeval s tem, kaj moram vrniti. Bil sem pripravljen, in samo to je bilo pomembno. Kot človek biti preprosto prostovoljec za karkoli.

Prijava na oglas za delo na telefonu v stiski Samarijan me je pripeljala na sestanek, kjer sem bil kasneje tudi izbran, da lahko začnem z izobraževanjem. Moja pričakovanja so bila seveda čisto drugačna od dejanskega programa. Kot angažiran prostovoljec sem bil pripravljen veliko dati in ob tem sprejeti kompromis, da se bom po opravljenem delu počutil mogoče slabo ali izmučeno. Tako kot sem se počutil takrat ob darovanju krvi. Vendar se je izkazalo, da bom ob vsem tem, kar se bom naučil za namen pogovorov z ljudmi v trenutnih stiskah, lahko uporabil kot orodje za delo na sebi. Ljudje smo pač takšni, da delujemo iz sebe in nam pogovori s poslušalci izzovejo marsikatero vprašanje o katerem se mogoče do takrat nismo bili pripravljeno pogovarjati ali pa preprosto nismo niti vedeli, da v nas problem sploh obstaja, dokler to nismo začutili med samem pogovoru in je bilo to nekako izzvano iz naše podzavesti. Tako se je moja pot samoizpopolnjevanja tudi začela. Počasi, sloj za slojem, da ne bi preveč bolelo, in da bi bilo delo dovolj dobro tudi opravljeno. Seveda vse pod nadzorom mentorjev in supervizorjev. Ključen je bil zelo dobro zastavljen program, za katerega bi sedaj bil tudi pripravljen plačati, saj njegovo vrednost cenim kot kadarkoli poprej. Še posebej zato, ker ga kot mentor zadnja leta tudi predavam novim prostovoljcem in tako še bolj čutim njegovo pomembnost. Vidim ga kot zelo široko sestavljeno osnovo načelo delovan-

ja društva v okvirju ne direktnega svetovanja.

Kot prostovoljec veliko delamo na nenasilni komunikaciji, katere znanje tudi prenašamo v naše zasebne življenje in s tem postajamo boljši tudi v svojem družinskem in socialnem prostoru. Pomemben pogoj takšne komunikacije je mirnost katera je nekakšna predpriprava za začetek pogovora. Predpogoj je tudi to, da smo v stiku s samim sabo. Da smo dobro. Če pa je dobro še naš sogovornik pa ta komunikacija preide v prijetno harmonijo v kateri sta obe strani lahko slišani. V takšni komunikaciji slišiš sogovornika in ga s svojimi odzivi spremljaš, takrat ga zares slišiš. V samih kriznih klicih je klicalec velikokrat nepomirjen zato takrat prevzamemo ključno vlogo usposobljenega poslušalca in poskušamo z vsem pridobljenim znanjem klicalca umiriti in ga osvoboditi trenutne stiske. V koliko se sliši stvar enostavna ali kompleksna, drži oboje. Pogovori z ljudmi so zelo življenjski, včasih enostavni, včasih pa težki. Pomoči potrebni uporabniki telefona za klic v stiski imajo različna pričakovanja. Po lastnih izkušnjah bi lahko podelil to, da so ti ljudje, po opravljenem klicu razbremenjeni v velikem odstotku, saj je velikokrat pomembno le to, da so slišani. To osnovno človekovo potrebo biti slišan, pa lahko mi kot prostovoljeci zelo hitro in dobro zadovoljimo, saj smo zato zelo dobro pripravljeni. Ker pa smo kot prostovoljeci zavezani k popolni anonimnosti lahko večjo globino vsebine programa izkusite osebno tako, da se pridružite v naše vrste in se prijavite kot prostovoljec. Vse osnovne informacije dobite na naši spletni strani.

*članek je bil objavljen v Slovenski filantropiji

Milenko Kovačević:

KOMUNIKACIJA

Irena, Ptuj

Predavanje o komunikaciji je za mariborske samarijane, na njegov edinstven način, pripravil gospod Milenko Kovačević, soc. delavec, transakcijski analitik – svetovalec in psihoterapevt.

Transakcijska analiza je analiza komunikacije. Pri TA je terapevt zelo pozoren, kako komunicirajo ljudje med sabo in to uporabi kot material za analizo odnosov med njimi.

Uspešna komunikacija poteka med dvema, ki se pogovarjata in razumete drug drugega. Eno je poslušati, drugo je slišati, nekaj tretjega pa je komunicirati. Lahko poslušam, vas slišim, vendar vas ne razumem. Komunikacija je izjemno pomembna dimenzija odnosa.

Ko se pogovarjamo, izmenjujemo sporočila – drug drugemu nekaj sporočamo. In da bi sporočilo lahko bilo sporočilo, mora biti izpolnjen pogoj – namera nekaj sporočiti.

Za komunikacijo so odgovorne strukture v naši duševnosti. Naša duševnost je sestavljena iz različnih delov. Eden od teh je naš JAZ – EGO. Ko komuniciramo, komunicirajo deli našega ega. Vedno, ko nagovorimo odraslo ego stanje, želimo odgovor iz enakega dela, torej odraslega. Zgodi pa se, da druga oseba komunicira iz otroka ali roditelja. In v takih situacijah pride do krize v komunikaciji (transferna komunikacija) – ta situacija nas spomni na nekaj iz preteklosti, miselno in doživ-

jajsko se preselimo v otroštvo in nismo tukaj in zdaj. Če eden od sogovornikov prepozna situacijo, lahko povabi drugega nazaj, v odraslo komunikacijo tu in zdaj. Bolj blizu so nam ljudje, bolj boli njihova kritika.

Tipična napaka pri komunikaciji je, da mislimo, da se ne razumemo. To pa zato, ker mešamo razumevanje in sprejemanje. Jaz lahko razumem, kar pa ne pomeni, da se strinjam in sprejemem njegovo vedenje.

Komunikacija je vselej odraz naših notranjih struktur. Če imamo mi neko znanje o naših strukturah, potem lažje razumemo, zakaj se nekdo vede na določen način. Zakaj je npr. nekdo tesnoben, zakaj se je nekdo zapil, zakaj nekdo doživlja panične napade, zakaj je nekdo samomorilen ... Lahko razumemo, kakšen je njegov odnos do njega samega.

Ko ljudje trpijo, najprej želijo uteho (objem). In so prizadeti, če jim svetujemo. Največ je, če jim zmoremo biti negujoč starš. To pride zelo prav na telefonu, ko smo v enkratnem srečanju.

Komunikacije se lahko naučimo. Pri tem je pomembno, da prepoznamo 5 kanalov komunikacije:

1. Tekst, ki ga izgovarjamo, je edino verbalno.
2. Glas je neverbalno – preko tona, globine glasu pravilno ali nepravilno dekodiramo sporočilo.
3. Mimika obraza – zelo pomembno za pravilno razumevanje.
4. Gibi rok in nog.
5. Drža telesa – sporoča nam, kaj človek večino časa sporoča.

Kako lahko mi nekoga razumemo?

Da nekoga razumemo, je pomembno, da imamo v svoji psihi kodo tega pojma, razumevanje kaj je kaj. Lahko si predstavljamo, da je to nek notranji zemljevid, kjer so vpisani pojmi, ki jih je na tisoče. Ko tega nimamo, ne moremo razumeti. Zelo važna sta predstava in pomen – kajti mi ves čas izjemno hitro dekodiramo sogovornikova sporočila, ker z njim delimo enake kode. Tega se niti ne zavedamo.

Lepo je, če komunikacija teče gladko – sporočila izmenjujemo brez problemov. Problemi nastanejo, ko so naše zapisane kode različne.

Predavatelj nam je predstavil nekaj vrst komunikacije oz. transferja:

KREGAJOČA KOMUNIKACIJA – midva drug drugega skušava prepričati v svoj prav. To je bistvo prepira.

IGNORIRANJE je neke vrste prezir in sporoča:

1. da ne sprejmemo človeka, ko še nismo v odnosu z njim;
2. zavrnitev, ko smo že v odnosu;
3. ignoriranje, damo človeku vedeti, da ne obstaja za nas. To velikokrat naredijo starši otroku, ko ga pošljejo v sobo, da naj razmisli o tem, kaj je počel. To je destruktivno in se ne dela.

Problematične oblike komunikacije:

INDIREKTNA KOMUNIKACIJA – primer – mož nekaj sporoča ženi preko otroka. Kjer so neprijetna čustva, npr. agresivna, tam imamo ljudje veliko težav. V slovenski kulturi so neprijetna čustva nezaželena, ker enačijo, da je jeza enako prezir, zavrnitev. Jeza je čustvo, s katerim komuniciramo v konfliktih. Še huje je, če enačimo jezo in sovraštvo. Jeza je – jaz te imam rad, vendar me moti, da zamujaš. Prezir je – da človeku damo vedeti, da ni vreden. Sovraštvo pa je, ko dehumaniziramo človeka. Sovraštvo in ljubezen ne gresta skupaj, medtem ko ljubezen in jeza gresta.

KARAMBOL KOMUNIKACIJA – kadar jaz in ti nisva v komunikacijskem polju – in eden in drugi preko tretjega dobi neka sporočila, ki niso relevantna.

UMIŠLJENA KOMUNIKACIJA – nekdo si umišlja, da mu nekdo nekaj sporoča. To je paranoidna komunikacija in je problem ljudi, ki vedno sumijo v druge. Nezaupljivost gre od blage do shizofrenije. Človek hodi po svetu in je ves čas na preži. Stil življenja takih ljudi je zelo osiromašen. Tukaj smo se navezali tudi na naše klicalce. Predavatelj nam je podal nekaj smernic – dobro je, da klicalec poslušate in ne interpretirate. Pohvalite ga, da je sploh poklical. Kaj storiti s klicalcem, ki je agresiven? Predvsem ne pristati na pogovor, če je klicalec žaljiv. Taki klicalci so v svoji notranjosti razrahljani, šibki in ne razumejo, kaj jim hočemo povedati. Postavimo jim mejo.

KOMUNIKACIJA POD VISLICAMI (rabeljska transakcija) – človek pripove-



duje eno situacijo (npr. kako so se prejšnji večer napili), ki ni ok. Če se mi tej situaciji smejemo, s tem pripovedovalcu pomagamo, da ohranja svojo samodestruktivno držo. Ta vrsta komunikacije je zelo pogosta pri stand up komikih, skritih kamerah. Ljudje govorijo na tak način, ker želijo biti sprejeti. Pravilo skupine je, da se nikoli ne smejimo človeku. Smejimo se z njim, če npr. pove šalo. Ne smejimo pa se človeški nerodnosti ali nesreči.

Vsako naše obnašanje je najboljša možna izbira za nas v neki situaciji, ne glede na to, koliko je zgrešeno in optimalno. Ljudje nikoli ne reagiramo na dogodke, ampak vedno reagiramo na podlagi pomena in vrednosti, ki ga pripisujemo dogodku. V svoji glavi vedno vrtimo, kako razumemo neko situacijo in ali nam je to važno koliko in zakaj. Za dobre medčloveške odnose je pomembno dojeti notranjo logiko človeka. In pot do tja so čustva. Čustvena pismenost v naši kulturi pa je še vedno šibka. Vsako čustvo je sporočilo. Če mi ne poznamo svojih čustev, kako bodo drugi ljudje vedeli, kako je z nami. Naše sporočanje, kako se počutimo, običajno zveni: živčen sem, nervozen, nataknen, napet. Uporabljamo splošne pojme, ki ne povedo, kako se počutimo.

Če hočemo razumeti doživljanje drugih ljudi, je potrebno, da razumemo sebe. Dokler ne razumeš

sebe, ne razumeš drugega. Razumeti človekovo duševnost, čustvovanje je nekaj, kar je pot v modrost, v uspešno in zadovoljno življenje. Naša čustva, ki jih mi čutimo, so samo en del, ker mi večino čustev sporočamo v obliki sporočila:

- ko sem jezen ti dam vedeti, da spremeni svoje obnašanje,
- ko sem žalosten, potrebujem tvojo podporo, da ti sebe ponudiš namesto tistega, kar sem izgubil,
- ko se bojim, želim, da me zaščitiš,
- ko sem ljubosumen, ti dam vedeti, da se bojim, da boš šla z nekom tretjim,
- ko se počutim krivega, ti dam vedeti, da imam distanco do svoje napake, ki sem jo naredil, in ti obenem dam vedeti, da sem dober človek, da želim to popraviti in ne ponavljam.

Sodobni svet se je zelo spremenil. Porast osebnostnih motenj je izjemen. Veliko ljudi je razvojno šibkih. Če nas kliče nekdo, ki trpi v sebi zaradi sebe, je drugače, kot če pokliče nekdo, ki trpi, ker so vsi drugi narobe.

Ob koncu predavanja nam je predavatelj zagotovil, da se je uspešne komunikacije moč naučiti. Vendar sta potrebna čas in vaja. Komunikacija je trening, ki se nikoli ne konča. Predavanje smo zaključili z lepim slovenskim pregovorom, ki pravi: LEPA BESEDA LEPO MESTO NAJDE.

Katarina Menoni: CENTER ZA DUŠEVNO ZDRAVJE & VLOGA PSIHologa

Predstavitve Centra za duševno zdravje je za nas pripravila naša članica Katarina Menoni, mag. psih., specializantka klinič. psih., ki v enem izmed teh centrov opravlja delo psihologinje. Ker pozna naravo našega dela, je v predavanju poudarila vsebine, ki nam bodo v pomoč na telefonu.

Na začetku smo slišali, kaj je duševno zdravje.

Pozitiven odnos do sebe in drugih, uspešno soočanje z izzivi, pozitivna samopodoba, visoko samospoštovanje, občutek moči, optimizem in sposobnost soočanja s težavami. (WHO)

Brez duševnega zdravja ni zdravja, brez zdravja ni kakovostnega življenja in brez kakovostnega življenja ni prave učinkovitosti v družbi. (Marušič in Temnik, 2009)

Je kontinuum: na eni strani je pozitivno duševno zdravje, sledijo težave z duševnim zdravjem, na drugi strani so duševne motnje. (The University of Michigan, 2009)

Na duševno zdravje vpliva sodoben način življenja, velika pričakovanja do posameznika, nove tehnologije, individualizacija ... Potem so tu še različni dejavniki: okolijski (nesreče, podnebne spremembe), demo-

grafski (spol, starost), ekonomski (prihodek, dolgovi, brezposelnost), dejavniki družbe in kulture (socialna vključenost, izobrazba) ter dejavniki skupnosti (dostopnost stanovanj, varno okolje).

Sprožilni dejavniki težav v duševnem zdravju so lahko: aktualni stresi, bolezni in poškodbe, zloraba, ločitev ali razveza, nezaposlenost, izguba, finančne težave, življenjske spremembe.

Za nas je obnovila seznam težav v duševnem zdravju: izgorelost, depresija, žalovanje, anksioznost, panični napadi, bipolarna motnja, demenca, osebnostne motnje, samopoškodbeno vedenje, samomorilnost, shizofrenija, motnje hranjenja in prehranjevanja, zloraba psihoaktivnih snovi, nekemične zasvojenosti, nespečnost, težave na področju samopodobe, vedenjske težave, učne težave.

Kdaj poiskati pomoč ob hudi duševni stiski?

Takoj, ko opazimo, da je vsakodnevno delovanje že dlje časa ovirano ali nenadoma močno spremenjeno (doma, v šoli, na fakulteti ali v službi, v stikih z drugimi). Nujna je vsaka situacija, v kateri menimo, da je naše zdravje ali življenje oz. zdravje ali življenje naših bližnjih ali drugih ljudi neposredno ogroženo. V nujnih situacijah se obrnemo na osebnega zdravnika, izven delovnega časa pa na dežurno psihiatrično službo.

Pomoči, ki so na voljo: spletni viri (Program Mira; www.med.over.net, www.nebojse.si), telefonsko svetovanje, osebni zdravnik, psihiatrični pregled, preventivni program (npr. center za krepitev zdravja in zdravstveno-vzgojni center), zasebne (psihoterapevtske) prakse, CDZOM/CDZO.

CENTRI ZA DUŠEVNO ZDRAVJE delujejo v okviru programa Mira. Trenutno je v zdravstvenih domovih po Sloveniji na voljo 19 centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov (CDZOM) in 16 centrov za duševno zdravje odraslih (CDZO). V centrih delujejo timi različnih strokovnjakov, katerih vodilo je zagotavljanje enake dostopnosti do storitev in programov za vse skupine ljudi na določenem območju.

V centrih je na voljo ekipa strokovnjakov: psihiatri, (klinični) psihologi, medicinske sestre, delovni terapevti, socialni delavci ter pri otrocih in mladostnikih še (klinični) logoped in pedopsihiater.

Nudijo različne oblike pomoči: podpora in zdravljenje, podpora ostalim članom družine, svetovanje in izobraževanja, individualno in skupinsko psihoterapijo.

CDZO:

- starejši od 18 let,
- za vstop ni potrebna napotnica, je pa zaželeno (ker je potem lažje urediti bolniški stalež),
- celostna obravnava duševnih stisk.



CDZOM:

- otroci in mladostniki do 19. leta in njihovi starši,
- pomoč in podpora pri reševanju duševnih stisk ali pri okrepitvi duševnega zdravja,
- usmeri osebni zdravnik ali razvojni pediater, lahko tudi brez napotnice,
- celostna obravnava otroka, mladostnikov in družin,
- primarna, sekundarna in terciarna preventiva,
- zgodnja obravnava otrok, mladostnikov in družin s tveganjem za težave v duševnem zdravju,
- pripomore k zmanjšanju duševnih težav in destigmatizaciji.

Prav tako so otrokom, mladostnikom in odraslim na voljo Centri za krepitev zdravja (CKZ), ki so usmerjeni v ohranjanje in krepitev zdravja ter pridobivanje zdravih življenjskih navad. Programe izvajajo diplomirana medicinske sestre, dietetiki, fizioterapevti, kineziologi, psihologi. Centri so v vseh zdravstvenih domovih v

Sloveniji in so brezplačni (v sklopu obveznega zdravstvenega zavarovanja). Izvajajo različne delavnice in sicer:

- tehnike sproščanja,
- spoprijemanje s stresom,
- zdravi odnosi.

Za zgoraj navedene delavnice poiščemo kontakt enega izmed centrov ter se dogovorimo za obisk delavnic ali individualni posvet.

Za delavnice: podpore pri spoprijemanju s tesnobo in podpore pri spoprijemanju z depresijo pa rabimo napotni dokument (ki ni enako kot napotnica), ki ga lahko napiše npr. osebni zdravnik, patronažna sestra, psihiater, psiholog ...

Nudijo tudi pogovorne ure – individualni posvet z različnimi strokovnjaki, kako okrepiti duševno zdravje.

Ob koncu smo bili deležni še napotkov za dobro počutje kamor spadajo:

- higiena spanja,

- zdrava uporaba zaslonov,
- sproščanje, razbremenitev, počitek,
- zdrava in uravnotežena prehrana,
- redna telesna vadba,
- umska vadba,
- socialna vključenost,
- cilji in postavljanje rutine/organizacija časa,
- aktivno reševanje problemov,
- soočanje s čustvi,
- pozitivna naravnost,
- medsebojna pomoč,
- postavljanje mej,
- ISKANJE POMOČI.

Naša predavateljica je med udeležence predavanja razdelila gradivo o tehnikah preusmerjanja. Vse, ki predavanja niste slišali, bodo zapisane tehnike čakale na dežurnih mestih.

Pridobljeno znanje in informacije bomo prostovoljci lahko uporabili pri pogovorih z našimi klicanci.

Dr. Matej Černigoj:

NAČELA RAZISKOVALNEGA POGOVARJANJA

Ester, Ljubljana

Dr. Matej Černigoj se je predstavil kot univ. dipl. psiholog, doktor znanosti s področja socialne psihologije in raziskovalec človeškega izkustva. Psihologijo je študiral na Filozofski fakulteti v Ljubljani in se po diplomi zaposlil kot asistent na Katedri za socialno psihologijo in tam tudi doktoriral. Ker v svojem službenem okolju dr. Matej Černigoj ni našel pravega prostora za svoj način raziskovanja, se je odpravil na samostojno pot učitelja meditacije in metode, ki jo je poimenoval raziskovalno pogovarjanje; le-to je njegov način dela z ljudmi v klinični praksi. Predava tudi na Univerzi Sigmunda Freuda v Ljubljani.

Dr. Matej Černigoj nam je predstavil načela raziskovalnega pogovarjanja in izkušnje iz svoje prakse. Imeli smo tudi možnost, da sodelujemo z vprašanji že med predavanjem, pa tudi po njem.

mo, o njih debatiramo, se prepričujemo. Nekdo se o nečem moti in to mu lahko dokažemo.

V galeriji na razstavi je npr. meni ta slika všeč, tebi pa ne. Zakaj ne? - razvije se debata ...

Tudi, če govorimo o osebnih stvareh, je v življenju več debatiranja kot pogovarjanja, poudari dr. Černigoj, čeprav bi bilo prav, da se več pogovarjamo, da drug drugega slišimo in sprejmemo.

V vseh nas je prisotna želja in potreba po svetovanju drugemu; če svetuješ, namreč predpostavljaš, da pomagaš. A če se zares pogovarjamo, ni več potrebe po svetovanju in ne po pomoči, najpomembnejše pa je, da slišimo drugega in ga sprejmemo. Nasvet preprosto zapre komunikacijo, saj hočemo na ta način vsiliti neko svojo idejo. Že otroci to dobro občutijo, zato se obrnejo in gredo stran, ko jim 'pametujemo'.

Primer.

Smo zaljubljeni, pa nas ljubljene zapusti. Takrat je to za nas konec sveta in nič ne pomaga, da nam nekdo govori: Daj no, saj ni tako hudo, prišli bodo drugi, še veliko zaljubljenosti bo, ta bolečina bo minila, pozabil boš. Če nam sogovornik tako govori, imamo le občutek neslišnosti, osamljenosti, občutek, da drugi ljudje ne znajo biti z nami v naši stiski in nam ponujajo le svoje za nas v tistem trenutku povsem nerabne nasvete.

KAJ JE RAZISKOVALNO POGOVARJANJE?

Dr. Černigoj pravi, da njegovim klientom termin psihoterapija ni preveč blizu, saj vključuje pomen zdravljenja.- nekdo je bolan in rabi nekoga, da ga bo ozdravil. Ljudje navadno ne dojemajo sebe kot bolnega, so pa pripravljene na t.i. delo na sebi. Razmerje med ženskami in moškimi, vključenimi v psihoterapijo, je navadno 70:30, torej so ženske v večini. Pri raziskovalnem pogovarjanju pa je ravno obratno; več moških se je pripravljeno pogovarjati in raziskovati, torej na ta način delati na sebi.

Način dela raziskovalnega pogovarjanja, kot ga je razvil dr. Černigoj, zapolnjuje vrzel v ponudbi psihoterapevtske pomoči oziroma jo bogati.

Raziskovalno pogovarjanje je način komuniciranja z drugo osebo, z njego-

vo subjektivnostjo. A to ni le običajno pogovarjanje, tudi ni debatiranje; raziskovalno pogovarjanje vodi le motiv razumevanja doživljajskega sveta druge osebe in njene bivanjske situacije.

Da bi lažje razumeli, kaj raziskovalno pogovarjanje je, moramo dobro poznati in ozavestiti razliko med subjektivnostjo in objektivnostjo, je poudaril dr. Černigoj. Subjektivnost je naše lastno, tisto, kar je v nas samih, je le naše lastno doživljanje: do tega dostopamo mi sami in nihče drug. Nihče ne more doživljati nečesa tako, kot to doživljamo mi. Če nekemu povemo nekaj subjektivnega, denimo Zaljubil sem se, niti najmanj ne želimo, da bi sedaj o tem z nami razpravljal/debatiral. Želimo le, da sliši, kaj smo mu povedali in to sprejme.

Objektivnost je vse, kar je med nami v socialnem in fizičnem prostoru, to so stvari, o katerih se lahko ne strinja-



Največja in najboljša pomoč je slišati subjektivnost drugega človeka in jo sprejeti.

Dr. Černigoj pove, da smo ljudje nasploh radi 'pametni' - ko nam nekdo nekaj zaupa, mi že vemo, za kaj gre, še več, vemo tudi, kako naprej. Tako pa komunikacijo z drugim le zapremo, onemogočimo. Hitro bi radi razčiščevali stvari, čeprav za to ni prav nobene potrebe. S tem razčiščevanjem pravzaprav prepričujemo le sebe, ker teh stvari sami še nismo razčistili.

Če zares hočemo slišati človeka, začnemo raziskovati. Bistvo raziskovanja je, da si najprej priznam, da ne vem, hkrati pa me zanima, hočem vedeti, izvedeti. Če pa hočem vedeti, moram postavljati resnična vprašanja oz. najti odgovore na ta vprašanja, ki mi jih zastavlja terapevt.

Na ta način raziskujem svojo subjektivnost. A terapevt nikakor ne sme vrednotiti, se ne opredeljuje in zadrži nevtralno pozicijo, ki je posamezniku najbolj v pomoč.

Primeri.

- Klientka je predelovala patološki odnos s svojim partnerjem. Prepirla sta se, razšla sta se, a zdaj sta spet skupaj. Terapevtka jo je zelo pohvalila, ko je prekinila s part-

nerjem, kar pomeni, da je takrat pozitivno vrednotila nekaj, kar je sedaj negativnost.

- Alkoholik se je odločil, da bo nehal piti - pohvalimo ga. Smo ga s tem motivirali? V bistvu smo mu povedali, da je bil prej zguba. Klient ne rabi mene, da mu povem, kaj je prav. Sam mora to vedeti. Sam mora priti do tega.
- Mlada, lepa, privlačna punca štopa, nekdo ji ustavi, jo povabi domov in jo zlorabi. Na terapiji pa pove, da gre sedaj k njemu na zajtrk. Kaj je z njo narobe? Ona sama je postavila svojo mejo in bo naredila to, kar hoče. Ni na nas, da to povemo.

VPRAŠANJA, ODGOVORI, POGOVOR

- Ugotovili smo, da je med prakso dr. Černigoja in našim delom velika razlika: dr. Černigoj je strokovnjak, terapevt, s klientom se srečuje večkrat in redno, tako lahko počasi raziskujeta, za kar sta se poprej dogovorila, da bosta. Kot strokovnjak na svojem področju dr. Černigoj zna začutiti in ve, katera smer raziskovanja je plodna, katera vprašanja lahko zastavi kdaj in kje lahko začne raziskovati.
- Na začetku klienti povedo stvari, za katere so prepričani, da jih lahko

povedo, potem začnejo iti počasi globje. Morajo doseči stopnjo zaupnosti s terapevtom. Proces pa ne teče ves čas premočrtno; klient se včasih ustraši globine in se vrne bolj na površje.

- Dr. Černigoj poudari, da se mora klient najprej stabilizirati, da se lahko pogovarja raziskovalno.
- Zelo pomemben del naših duševnih težav je tudi naš odnos do njih, ugotavlja dr. Černigoj. Ali bomo naredili dramo ali bomo pomagali?
- Dr. Černigoj še poudari, da mora terapevt vedno ostati neodvisen opazovalec, nevtralen. Bolj nam je 'vseeno za klienta', bolj lahko pomagamo.
- Sicer ugotavlja, da se nasploh ne znamo pogovarjati, pa tudi slišati ne. Znamo pa 'svetovati', zelo radi 'pomagamo'.
- Mi imamo največ uro pogovora z našimi klicalci.
- Nismo terapevti.
- Največ naredimo za našega klicalca, da ga slišimo in mu tako tudi najbolj pomagamo. Ne svetujemo in tako ne zapiramo komunikacije z njim. Zaradi te so nas pravzaprav poklicali.
- Pomembno je, da ostajamo nevtralni in ne vrednotimo, pa tudi 'pametujemo' ne.