

Gašper Lesar

Načrtna in reflektirana uporaba tišine v socialnem delu

V prispevku so v teoretskem delu predstavljene različne definicije načrtna in reflektirane uporabe tišine v procesih podpore in pomoči, podkrepljene z ugotovitvami različnih psihoterapevtskih šol, saj v socialnem delu o tem ni relevantne literature. Raziskava se usmerja na doživljanje udeleženk podporne skupine ob načrtni in reflektirani uporabi tišine socialnega delavca, na njihovo mnenje o prispevku tišine in občutkov, ki jih je v njih sprožala. Najpomembnejša ugotovitev te kvalitativne raziskave je, da tišina uporabnicam omogoča razmislek in poglobitev v lastna razmišljanja in čustva. Tišina jim je omogočila preprosto »bivati« in iskati nove povezave v življenju. Tišina pa je omogočala tudi samocenzuro. Hkrati se je v tišini gradil odnos in povečevalo se je zaupanje. V skupini so se pojavljali negativni občutki, povezani z mnenjem, da je tišina zapravljanje časa. Ti pa so se med sodelovanjem in predvsem pogovorom o tišini zmanjšali oz. so jih nadomestili pozitivni občutki, ki so omogočali »aha« trenutke.

Gljučne besede: psihoterapija, podpora, skupina, psihodinamika, odnos, pomoč.

Gašper Lesar je doktorski študent na Fakulteti za socialno delo in specializant psihoanalitične psihoterapije. Kontakt: gasper.lesar@gmail.com.

Intentional and reflective use of silence in social work

In theoretical part, different definitions of intentional and reflective use of silence in processes of support and help are presented, all corroborated with findings of different psychotherapy schools, as there is no relevant social work literature about the topic. Research was focused on experiences of female participants of a support group about a social worker's intentional and reflective use of silence, on their opinion about reasons for using silence, contributions of silence and feelings that emerged in silence. The main finding of this qualitative research: silence enables reflection and more in-depth dealing with thoughts and feelings. Silence allowed the participants to "just exist" and to search for new connections in their lives. In silence, self-censorship was also noticeable. At the same time, relationship and trust were increased due to silence. The group had negative feelings related to opinion, that silence is a waste of time. But these feelings gradually subsided with collaboration and conversation about silence. Negative feelings were then replaced with positive ones, allowing "aha" moments to emerge.

Keywords: psychotherapy, support, group, psychodynamics, relationship, help.

Gašper Lesar is a doctoral student at the Faculty of Social Work, University of Ljubljana, and a student of psychoanalytic psychotherapy. Contact: gasper.lesar@gmail.com.

Uvod

Besedilo začnem s citatom pesnika Rumija iz 13. stoletja: »*Tišji kot postajaš, več lahko slišiš.*« Citat ima za procese podpore in pomoči pomembno sporočilo o pridruževanju ljudem, soustvarjanju delovnega odnosa, o človečnosti. Vse to se namreč zgodi, ko sočloveka slišimo.

V članku bom najprej prikazal razmišljanja avtorjev o načrtni in reflektirani uporabi tišine v procesih podpore in pomoči. Pozneje bom opisal razumevanje tišine v psihodinamskih, na osebo (uporabnika, klienta, osebo, ki potrebuje pomoč) usmerjenih psihoterapijah in v skupinski psihoterapiji. V teoretskem delu se bom osredotočil predvsem na psihoterapevtska znanja, saj v socialnodelovni literaturi načrtna in reflektirana uporaba tišine ni zastopana.

Namen prispevka je povezati (predvsem) psihoterapevtsko znanje o delu s tišino s socialnim delom in ponuditi različna razumevanja, ki bi spodbudila pogostejšo rabo tišine v socialnodelovnih pogovorih, in večje prepoznavanje koristnosti tišine. Članek bom sklenil z raziskavo, ki sem jo opravil z udeleženkami podporne skupine.

S študijem socialnega dela se naučimo pomembne lekcije, da so za spremembe potrebne besede, da je sprememba možna le v dialogu, v sodelovanju dveh enakovrednih sogovornikov. A vendar za besede najprej potrebujemo prostor, čas in sogovornika, ki nam pogovor omogoča, v tem primeru s pomočjo tišine, ki ustvarja okolje, v katerem lahko ljudi slišimo. Tišina je namreč komplementarna govorni besedi, je »posoda« za besede (Sabbadini, 1991). In v trenutnem sistemu (ali svetu), kjer sta hitrost in učinkovitost na prvem mestu, čeprav raziskave potrjujejo, da sta tišina in čas nujna za poslušanje, za resnično navzočnost v procesu (Savett, 2011). Bravesmith (2012) trdi, da včasih zgodba šele nastaja in da je zanjo potreben čas. Čas je pomemben tudi za vzpostavljanje in razvijanje odnosa, ki je eden izmed najpomembnejših dejavnikov uspešnih procesov podpore in pomoči (Kogstad, Ekeland in Hummelvoll, 2011). S podaljšanim časom sodelovanja se lahko pojavijo tudi občutki nemoči. Lahko se nam zdi, da predolgo traja, da se nič ne spreminja, a včasih je za besede celo prepozno in je vse, kar lahko ponudimo, prav čas (Tornøe, Danbolt, Kvigne in Sørli, 2014).

Razvoj pojmovanja tišine

Razumevanje tišine se je v 20. stoletju spreminjalo. V psihoterapiji je tišina že od začetka sestavni del teoretskih znanj, zato obstaja veliko različnih interpretacij, ki jih lahko, ob upoštevanju specifičnosti socialnega dela, koristno uporabimo. V preteklih desetletjih so bili v socialnem delu v ospredju besede, ustvarjanje jezika, ki nam omogoča sodelovanje, pogosto pa za besede najprej potrebujemo tišino, razmislek, refleksijo. Sigmund Freud je razumel tišino uporabnika kot odpor, saj je med prostim asociiranjem indicirala uporabnikovo zavedanje navzočnosti analitika, zaskrbljenost glede njegovih interpretacij in je torej ustavila asociacije, ki jih je poimenoval kot samocenzuro (Freud, Strachey, Freud, Strachey in Tyson, 2001). Tako tišina uporabnika ni bila razumljena kot koristna, temveč bolj del procesa, ki delo ustavlja. Nasprotno pa je bila tišina strokovnjaka nujna, »predpisana«, kot metoda za spodbujanje prostih asociacij (Langs, 1978).

Pozneje so se začeli raziskovalci bolj sistematično ukvarjati s tišino. Trad je leta 1993 (str. 169) predstavil tri namene uporabe tišine.

- Tišina omogoči zaupanje intenzivne medosebne izkušnje, uporabnik s tem omogoči terapevtu¹ bližji »dostop« do svojega jedra.

¹ V besedilu uporabljam besedo terapevt, kadar je uporabljena v izvorni literaturi. Moja teza je, da lahko (do določene mere in z upoštevanjem specifičnih dejavnikov socialnega dela) besedi »terapevt« dodamo tudi besedno zvezo »socialni delavec«. Na področju podpore in pomoči si s psihoterapijo delimo veliko znanj, ki jih nato prilagajamo našemu delu. Predvsem na področju socialnega dela z družino moramo vedno delati na dveh ravneh, urejamo ne le materialne probleme, temveč tudi psihološke, ki so predvsem domeni terapevtov (Čačinovič Vogrinčič, 2008, str. 29).

- Tišina omogoči vsem vpletenim v proces trenutke jasnosti in samorazkritja.
- Tišina omogoči terapevtu občutje uporabnikove osebnosti in čas za analizo kontratransfera, to je vsa občutja terapevta, tako pozitivna kot negativna, glede uporabnika.

Raziskovanje tišine nam je do danes razkrilo več pomenov načrtno in reflektirane uporabe tišine. Poslušanje tišine drugega spodbuja intenzivno komunikacijo (Wilmer, 1995) in čeprav je pogosto neprijetna, namenska uporaba pomaga pri učinkovitem sporazumevanju (King, 1995). Na podlagi današnjega znanja vemo, da ni enega samega pojmovanja tišine, s tem pa se razširijo tudi nameni uporabe tišine (Ladany, Hill, Thompson in Obrien, 2004), ki jo lažje uporabljamo z izkušnjami (Barber, 2009). Sočutna tišina, ki sporoča našo navzočnost in pristnost, naše zanimanje, omogoča komunikacijo, ki spodbuja celjenje ran oziroma omogoča spremembe (Back, Bauer-Wu, Rushton in Halifax, 2009). Pomembno se je tudi zavedati, da je tišina koristna, ko smo z nekom, kajti takrat odsotnost besed ni odmik od sveta, v samoto, temveč lahko nebesedna navzočnost povečuje socialno moč (Himelstein, Jackson in Pegram, 2001) in lahko tolaži (Tornoe, Danbolt, Kvigne in Sørli, 2014).

Podobno bi lahko tišino uporabljali tudi v socialnem delu. Ko kot socialni delavci usmerjamo pozornost na delovni odnos, ga vzdržujemo in razvijamo, želimo povečati bližino in številni terapevti uporabljajo tišino za krepitev delovnega odnosa (Hill, Thompson in Ladany, 2003). Želimo si večje povezanosti z uporabnikom in ga bolje razumeti. Ker se največkrat ukvarjamo z izjemno težavnimi življenjskimi situacijami, kot so revščina, nasilje, težave z duševnim zdravjem, vsem vpletenim koristijo trenutki za razmislek, da postane zgodba jasnejša in lahko uredimo svoj misli in premislimo o odzivih. Analiza kontratransferja sicer ni del socialnega dela, a nam čas za preverjanje lastnih občutkov do uporabniških sistemov vsekakor lahko pomaga, predvsem pri izogibanju odzivom, ki so potencialno škodljivi in izhajajo iz naših ran.

Hkrati so trenutki tišine zaščitni procesi, ki ohranjajo zasebnost in varujejo osebnost uporabnikov. V novejši literaturi o tišini lahko najdemo večji poudarek na neverbalni komunikaciji, tekočih pogovorih in ustvarjanju odnosa (Loewenthal in Samuels, 2014; Basset, Bingley in Brearley, 2018). Da lahko pogovor teče, mora socialni delavec znati poslušati tišino, razviti kompetence za »poslušanje« neverbalne komunikacije, predvsem v trenutkih tišine, in se o tišini tudi pogovarjati, da lahko udeleženi v procesu soustvarjajo razumevanje tišine. Ena pomembnejših nalog vseh socialnih delavcev je prepoznati pomen za besedami in za trenutki odsotnosti besed. Pomembno je zavedanje, da ima v sodelovanju vse pomen in zahteva enakomerno pozornost (Blue, Darou in Ruano, 2015).

Tišino je v procesih podpore in pomoči izjemno težko opredeliti, je večfunkcijska in se uporablja za veliko različnih namenov (Ladany, Hill, Thompson in Obrien, 2004). Definicija oziroma pomen tišine se razlikuje med posameznimi poklici, (psihoterapevtskimi) smermi, ti pomeni pa se velikokrat medsebojno izključujejo. Tako obstaja v psiholoških tekstih veliko konfliktnih razumevanj namena in funkcije tišine ter premorov. Tišina je razumljena kot nekaj, kar omogoči komunikacijo, ki spodbuja celjenje (Back, Bauer-Wu, Rushton in Ha-

lifax, 2009). Tišina lahko krepí terapevtski odnos (Hill, Thompson in Ladany, 2003), usmerja pripoved k življenjski zgodbi (Bunkers, 2013) in povečuje uporabnikovo moč (Himelstein, Jackson in Pegram, 2001).

Na podlagi teh razumevanj so bile izvedene raziskave posameznih pomenov, le redko pa je bila tišina v empiričnih raziskavah razumljena kot homogen proces, ki lahko vsebuje več pomenov. Levitt (2001) se je osredotočila prav na to in ustvarila sistem za kategorizacijo premorov. Razlikuje več vrst premorov:

- Premori kot umik; najpogostejši razlogi za tišino so: izogibanje tesnobi oz. čustvom, vzpostavitev ponovnega stika s seboj, zmanjšanje pozornosti terapevta ali kar popoln odklop od srečanja.
- Premor kot premik v bolj čuteče stanje in stik s posameznimi čustvi, najpogostejše strahom, negotovostjo, nemočjo, žalostjo, bolečino.
- Premor, povezan s terapevtom. Takšni premori so posledica sogovornikove skrbi za terapevta, ljudje dajejo prostor terapevtu, da premisli o povedani izkušnji. Ljudje se odpravijo v tišino zaradi premisleka o svojih čustvih, da jih nato lažje artikulirajo, če so negotovi glede kakšnega terapevtovega komentarja. Tišina je lahko tudi sredstvo za varovanje delovnega odnosa, z njo iščejo odobravanje, preverjajo, kako jih terapevt doživlja, ali upravljajo z lastnimi čustvi do osebe nasproti njih.
- Refleksijski premori so trenutki, ko uporabniki razmišljajo o idejah, razvijajo zavedanje kompleksnosti težave ali ustvarjajo povezave med svojimi doživetji.
- Ekspresivni premori so povezani z iskanjem pravih besed, ki kar najbolje opisujejo ali simbolizirajo določeno občutje.
- Asociacijski premori so predhodniki preskokov na druge teme, a brez vidne povezave s prejšnjo zgodbo.
- Mnemonični premori so namenjeni boljšemu spominjanju. V teh trenutkih tišine ljudje brskajo po spominu, iščejo podrobnosti, ki bi lahko pojasnile trenutne vzorce, zgodbe, o katerih se pogovarjajo.

Kljub številnim psihoterapevtskim virom, ki pri opredelitvi tišine niso enotni, lahko spoznamo pomembnost vključevanja načrtne in reflektirane uporabe tišine v procese podpore in pomoči. Neenotnost v literaturi pripisujem razlikam v smereh in osebnostnih lastnostih, to pa ni nujno slabost. S tem namreč pridobimo veliko znanja, ki ga lahko prilagodimo in uporabimo glede na naše lastnosti, okolje, v katerem smo, ter značilnosti procesa in uporabniških sistemov.

Tišina v psihoterapevtskih smereh

Kot bom predstavil v nadaljevanju poglavja, se jasna definicija načrtne in reflektirane uporabe tišine izmika strokovnjakom v vseh psihoterapevtskih smereh. Glede na pomanjkanje literature o tej temi v socialnem delu je namen predstavitve različnih razumevanj predvsem informativen, kot prikaz različnih možnosti. Vsaka posamezna socialna delavka si med vsemi znanji izbere tista, ki se najbolj približajo njenemu pogledu na svet, jih prilagodi in morebiti izboljša, nič drugače pa ni z uporabo tišine. Različne opredelitve so namenjene

spoznavanju teme, možnosti in kot inspiracija za razvoj lastne teorije, ki se bo skladala z osebnimi lastnostmi in specifikom socialnega dela.

Izbral sem tri pristope. Psihodinamski vključuje psihoanalitičen pristop, pri katerem je bila tišina že od začetka del prakse in teorije. Zato je raziskovalno, med vsemi pristopi, najbolj preverjena in nam ponudi svojstven način razumevanja. Na osebo usmerjeni pristopi ponujajo bolj humanističen, manj medicinski pogled na tišino in so v tem pogledu bližje socialnemu delu. Osredotočim se tudi na skupinsko delo, ki je prav tako pomemben del socialnega dela, povezano pa je tudi z raziskavo, ki jo opišem v nadaljevanju.

Psihodinamske psihoterapije

V psihodinamskem in psihoanalitičnem razumevanju najdemo več pomenov tišine. Prvi, kot že omenjeno, je tišina kot znamenje odpora in samocenzure. Predvsem v psihoanalitični teoriji je tišina uporabnika videna kot regresija v zgodnje otroštvo pred psihološko separacijo, v čas pred besedami (Reik, 1948). S to regresijo sta povezani dve glavni interpretaciji. Tišina kot znamenje analnega eroticizma, pri katerem besede simbolizirajo hrano. S tem postane tišina zadrževanje ali kopičenje odzivov (Ferenczi, 1916). Druga interpretacija gre v še zgodnejši čas otrokovega razvoja in tišina simbolizira otrokovo sebstvo v času, ko je bilo to še združeno z materjo. Prav govor je razumljen kot začetek separacije in torej transferja (Nacht, 2017). Takšna regresija je bila v terapevtskem okolju pripisana več dejavnikom: šibkosti uporabnikovega ega, prenosu občutkov do ljubečega objekta iz časov pred besedami (Arlow, 1961), želji po idealizirajočem, simbiotskem odnosu s terapevtom in poskusom osebe, da ustavi individuacijo (Busch, 1978). Edino, glede česar soglaša večina avtorjev, je, da tišina ponazarja doživetja združitve, v katerih uporabniki fantazirajo, da jih terapevt razume tudi brez besed (Caruth, 1987).

Določeno število avtorjev (Kelly, 1955; Balint, 1958; Sabbadini, 1991; Trad, 1993) se odmika od klasičnih, psihoanalitskih interpretacij in razumejo tišino kot bolj splošen pojav. Tišina je zanje lahko tako pobeg od nečesa kot pobeg k nečemu, te dogodke pa vidijo kot priložnost za zbiranje informacij o ljudeh in težavah, o katerih drugače težko govorijo (Balint, 1958). Sabbadini (1991) je tako tišino poimenovala kot prostor za besede, ki drugače ne morejo biti izgovorjene, in v teh trenutkih poskuša izvedeti, zakaj je pogovor za uporabnike tako težak. Tako nam ti avtorji ponudijo pomembne informacije o namenih uporabnikove tišine, ob tem pa opozorijo na pomembnost namenjanja pozornosti neizgovorjenemu. Pri tem se ne zatekajo k interpretacijam o davni preteklosti, temveč ostajajo tukaj in zdaj v odnosu, v katerem so navzoči vsi udeleženi. Psihoanalitične interpretacije o zgodnjem otroštvu so sicer zanimive, a za socialno delo nimajo velikega pomena. Edino, kar bi lahko opredelil kot pomembno, so fantazije o združitvi. Spremembe se namreč dogajajo v dialogu in vsi pripomoremo k socialni konstrukciji realnosti z naracijami in jezikom (Mattingly in Garro, 2000; Drevdahl, 2002).

Na osebo usmerjene psihoterapije

Na osebo usmerjene psihoterapevtske smeri se v sami literature ne ukvarjajo veliko s tišino. Povsem drugače pa je v praksi, saj so terapevti izjemno tolerantni do tišine. Carl Rogers, eden od utemeljiteljev humanističnega pristopa v psihologiji, je opisoval svoje produktivno sodelovanje s človekom z diagnozo shizofrenije, v katerem je skoraj celotno srečanje potekalo v tišini (Wedding in Corsini, 2019). Zelo znani posnetki Rogersovega sodelovanja z uporabnico Kathy kažejo dolge trenutke tišine, ki jih je Rogers doživel kot izjemno koristne za uporabnico, saj je v njih potekal proces osebnega uvida in razumevanja (Shostrom, 1977).

V smereh, ki se osredotočajo na uporabnika, najdemo tehniko središčenja, fokusiranja. Pri tej je tišina uporabnika strukturirana za vzdrževanje notranjih stanj refleksije z namenom razvoja boljše povezanosti z notranjimi doživetji. Pomagajoči bi se moral v teh trenutkih izogniti prehitremu odzivanju. Uporabniki takrat poslušajo zaznavni občutek (and. *felt sense*), ki je telesno zavedanje situacije, osebe ali dogodka, kamor sodi vse, kar občutijo in vedo o posameznem fenomenu (Gendlin, 1998). Ključni za lociranje zaznavnega občutka so prav daljši trenutki tišine pri vseh vključenih v proces. Gendlin (2010, str. 125) opiše:

Nekateri ljudje ne bodo potrebovali nobene pomoči, razen vaše pripravljenosti, da ste tiho. Če ne govoriš ves čas, če jih ne ustaviš ali drugače vržeš iz tira, bodo občutili tisto, kar morajo občutiti.

Na osebo usmerjene terapije so precej bližje socialnemu delu in nas bogatijo s pomembnim znanjem, ki se nanaša predvsem na čas in prostor. Prepričanje terapevtov, da bo uporabnik občutil vse, kar je v tistem hipu pomembno, se po mojem mnenju precej približa našemu razumevanju uporabnika kot strokovnjaka na podlagi osebnih izkušenj. Pri tem pa dodajo še opozorilo o zagotavljanju okolja, v katerem se bo človek lahko izrazil. Če si drznemo biti tiho, če zaupamo uporabnikom, da bodo zmogli, lahko s tem olajšamo tako proces kot tudi njihova življenja.

Skupinska psihoterapija

Iskanje pomena skupnih tišin je v kontekstu skupine izjemno kompleksna in težavna naloga. V skupini je več ljudi, ustvarja se posebna medosebna dinamika, ki se ves čas spreminja in razvija. Enega boljših poskusov razumevanja je ponudil Slavson (1966), ki je razdelil tišino na več vrst. Tako tišina ponazarja pomanjkanje razumevanja vsebine pogovora, tesnobo ali negotovost, refleksijo, odpor, začetek tabu teme, aktivno utišanje, intenzivna čustva, negativno usmerjenost ali čustvo (na primer jeza, krivda), strah pred samorazkritjem in reakcije na jezne, kritične ali neprijetne intervencije terapevta. Slavsonov prispevek nam seveda ne ponudi navodil ali usmeritev za delo s tišino, je pa začetek diferenciacije in razumevanja, da niso vse tišine enake.

Obstaja tudi delitev tišine v dve kategoriji: tišina kot sredstvo komunikacije in tišina kot sredstvo izogibanja. Prva je posledica uporabnikovega izražanja

jeze ali želje po negi in spodbudi, druga pa posledica strahu pred čustvi, izgubo samonadzora in socialno negotovostjo (Strayhorn, 1979). Strayhorn spodbuja uporabnike, ki so v izogibajoči tišini, k poskusom odložene komunikacije. Z odloženo komunikacijo lahko uporabniki zberejo svoje misli in jih izrazijo kasneje.

Načrtna in reflektirana uporaba tišine v skupinskem socialnem delu – raziskava

Formulacija problema raziskovanja

Ker je socialno delo stroka, v kateri se teorija in praksa izrazito povezujeta, se mi zdi pomembno raziskovati, kako procesi podpore in pomoči nastajajo, se razvijajo, kaj se v njih dogaja. Socialno delo je namreč znanost o ravnanju, o kompleksnem ravnanju, pri katerem ne reduciramo človeškega bivanja na posamezno dimenzijo, temveč smo pozorni na čim več razsežnosti življenja. Metode socialnega dela obravnavajo ne le tisto, kar v delovnem odnosu delamo, temveč tudi dogajanje med vsemi udeleženci procesa (Flaker, 2003).

Raziskovanje procesov se povezuje z idejami socialnega konstrukcionizma, ki se osredotoča ne na objektivne resnice, ampak na družbeno dogovorjeno, v socialnih interakcijah ustvarjeno resničnost. Takšen način gledanja na svet povzroča tudi težave, povezane z velikanskimi razlikami, ki so s takšnim pogledom dovoljene. Če obstaja le ena resnica, je svet urejen in ni prostora za drugačnost. V socialnem konstrukcionizmu pa so diametralno nasprotne resnice nekaj vsakdanjega in dobrodošlega, s tem omogočimo vsem ljudem potrebno spoštovanje in jih vabimo v ustvarjalni dialog, v katerem sodelujemo kot enakovredni. To je ključno za socialno delo. S tem postane pomembno raziskovanje procesov, v katerih soustvarjamo »resnice« (Šugman Bohinc, 2005).

Čeprav je socialno delo znanost o ravnanju (Flaker, 2003, str. 6), v socialnem delu primanjkuje raziskav o procesih, ki bi razvijale teorije ravnanja. Prav to pa socialni delavci nujno potrebujemo, če želimo zagotoviti podporo ljudem in razvijati znanost socialnega dela. Delno je vzrok za to pomanjkanje trenutni sistem socialnega varstva, ki zmanjšuje možnosti za soustvarjanje procesov, za sodelovanje v delovnem odnosu, ker za to vedno potrebujemo veliko časa. Tako je preveč časa namenjenega podrobnim birokratičnim opravilom, merjenju izidov, nadzoru, ki ga izvajajo vodilni delavci, in ga zmanjka za ustvarjanje odnosa, v katerem so spremembe možne, to pa vpliva na zmanjševanje strokovnih znanj in slabšanje morale socialnih delavcev. Zato v zadnjem času opažamo vse manj razvijanja konceptov in teorij ravnanja za praktično delo.

V ta okvir sodi tudi raziskovanje načrtno in reflektirane uporabe tišine, ki ni specifična metoda z jasno zastavljenim modelom ravnanja, temveč se vključuje v proces podpore in pomoči, ga spodbuja, razvija ali omejuje. Raziskovalci tišine so do zdaj ugotovili, da tišina pripomore k boljši, učinkovitejši komunikaciji in omogoča krepitev delovnega odnosa (Hill, Thompson in Ladany, 2003). Hkrati tudi usmerja pripoved ljudi k njihovi življenjski zgodbi (Bunkers, 2013) in povečuje integriteto pogovora (Bravesmith, 2012). Tišina

je uporaben pojav, a za učinkovito delo z njo, kot za večino metod in tehnik, potrebujemo izkušnje (Barber, 2009), in ko obvladamo nebesedno navzočnost, to krepi moč naših sogovornikov (Himelstein, Jackson in Pegram, 2001).

Cilj moje raziskave je raziskovanje občutkov uporabnikov, ko se v procesu podpore in pomoči pojavi tišina. Zanimalo me je predvsem, kaj v tišini sogovorniki razmišljajo, kaj čutijo, kako se na to odzivajo in kakšen pomen pripisujejo tišini. Hkrati pa je to tudi vpogled v skupinski proces, seveda s poudarkom na uporabi tišine. Zaradi skupinskega dela so rezultati raziskave neposredno uporabni le v kontekstu skupinskega socialnega dela.

V študijskem letu 2017/2018 je na Fakulteti za socialno delo potekala podporni skupina za študente Univerze v Ljubljani. Skupina se je oblikovala, ker je več študentov poročalo o hujših obremenitvah med študijskim procesom. Skupina je bila prvotno namenjena sodelovanju študentov Fakultete za socialno delo, ki bi tako dobili zaupen in varen prostor za pogovor o svojih stiskah. Povabilu za sodelovanje v skupini so se odzvale tri študentke Fakultete za socialno delo in dve študentki drugih fakultet Univerze v Ljubljani. Skupina se je v obdobju treh mesecev srečala devetkrat. Prevezel sem vodenje skupine in med delom načrtno in reflektirano uporabljal tišino. Ob začetku vsakega srečanja sem članice najprej vprašal, kako se počutijo, in pustil, da so same začele govoriti. Občasno je nastalo nekaj sekund tišine, ko so opazovale druga drugo in »urejale« vrstni red pripovedovanja. Po koncu prvega kroga sem včasih dejal, da lahko začnemo, včasih pa sem bil tiho. Ob tem sem opazoval članice in čakal na začetek pripovedovanja zgodbe ene izmed njih.

To je bil največji del uporabe tišine. Uporabljal sem jo še ob pripovedovanju članic, kadar sem ocenil, da potrebujejo čas, da zgodba še ni končana, ali sem želel spodbuditi preostale članice, da se vključijo in ponudijo podporo sodelavki v procesu. Med sodelovanjem sem opazil pomembnost tišine, ki se je kazala pri precejšnjem ukvarjanju skupine z njo (dogovarjanje, pogovarjanje, težavnost), in ob koncu našega sodelovanja ugotovil, da bi koristilo raziskovalno preveriti dogajanje. Pri tem so mi bile članice skupine pripravljene pomagati.

Pri raziskovanju so me zanimale tri teme.

- Zakaj in kdaj je bila v skupini uporabljena tišina?
- Kakšen vpliv je imela uporaba tišine za udeleženke in skupinsko dinamiko?
- Kakšne občutke je tišina sprožala pri udeleženkah?

Metodologija

Vrsta raziskave

Raziskava je bila kvalitativna, podatke sem pridobil s pomočjo polstrukturiranih intervjujev z udeleženkami podporne skupine. Pridobljene podatke sem analiziral po metodi kvalitativne analize (Mesec, 1998).

Populacija in vzorčenje

Populacija so bile študentke Univerze v Ljubljani, ki so v študijskem letu 2017/2018 sodelovale v omenjeni podporni skupini, ki je potekala na Fakul-

teti za socialno delo pod okriljem Študentskega sveta Fakultete za socialno delo. Šlo je za pet študentk, vse so bile povabljene k sodelovanju v raziskavi. Na povabilo so se odzvale štiri udeleženke skupine.

Zbiranje podatkov

Zbiranje podatkov je potekalo v junija in julija 2018, to je v roku enega meseca po zadnjem srečanju skupine. Podatke sem pridobil na kvalitativen način, s pomočjo polstrukturiranega intervjuja. Pri zbiranju podatkov so sodelovale štiri udeleženke, ena zaradi osebnih okoliščin ni mogla sodelovati. Pred zbiranjem podatkov sem si postavil tri raziskovalna vprašanja in na podlagi teh pripravil vodilo za pogovor, nadaljnja vprašanja pa sem prilagodil glede na odgovore udeleženk. Intervjuji so potekali individualno, vse sem z dovoljenjem udeleženk posnel z mobilnim telefonom (avdio) in jih pozneje transkribiral.

Analiza podatkov

Po dobesednem prepisu intervjujev sem pridobljene podatke kvalitativno analiziral. Zapise sem najprej prebral in izločil podatke, ki niso bili relevantni za raziskavo. Nato sem razdelil podatke na izjave in vsaki pripisal oznako. S postopkom odprtega kodiranja sem prej določenim izjavam prosto pripisal pojme in s postopkom osnega kodiranja uredil podatke v hierarhijo. Končno sem z odnosnim kodiranjem prikazal odnosna razmerja med podatki in zapisal rezultate (Mesec, 1998).

Izvedel sem le štiri intervjuje in tako dobil štiri mnenja, ki pa so posledica osebnosti udeleženk in njihovih izkušenj s tišino, v podporni skupini in zunaj nje. Tako ima raziskava omejitve, vsekakor pa prikaže doživljanje v omenjeni skupini in ponudi dodatno razumevanje, s katerim lahko obogatimo dosedanje ugotovitve drugih raziskovalcev.

Rezultati

Razlogi in namen uporabe tišine

S prvo raziskovalno temo sem preverjal, kako so članice skupine razumele načrtno in namerno uporabo tišine v skupinskem delu. Udeleženkam skupine je tišina pomenila čas za razmislek in samorefleksijo o povedanem. Kot socialni delavec sem po njihovem mnenju uporabljal tišino, ko je bila katera izmed njih v procesu razmišljanja in se je opazilo, da miselnega toka še ni končala. Prav tako je bila tišina spodbuda članicam, da se odzovejo na povedano in dodatno razmislijo o povedanem. Tišina jim je omogočila tudi poglobitev v svoja razmišljanja in čustva. Včasih se je pojavila tišina, ker niso želele ali niso mogle govoriti. V premorih so samostojno zbrale misli in se pomirile. Včasih je bila njihova tišina znamenje odpora do pogovora oziroma sporočilo, da jim v tistem hipu ni do pogovora.

Mojo tišino v povezavi z občasnimi vprašanji so doživele kot vodenje in pomoč. Vprašanja so bila opora, tišina pa jim je dala čas, ki so ga potrebovale in ga uporabile za spoznavanje, čutenje in odpiranje druga drugi. Omogočila

je odprto pot za razvoj dogodkov, za ustvarjanje dinamike in možnost oblikovanja mnenja. Eni udeleženci je bilo izjemno všeč, da sem bil neopazen, nisem vsiljeval svojih tem, posledica tega je bila tudi večja sproščenost. Zato me tudi niso doživele kot nekoga, ki ve, kaj potrebujejo. Ena udeleženka je povedala:

Oziroma tudi s takega načina: jaz vem, kaj ti rabiš. Mogoče tudi to, da nimaš vseh odgovorov. (PS2 R1 I11)²

Eni članici je bilo v tišini zelo težko in ji je šla »na živce«. Zdelo se ji je, da sem jo uporabljal ves čas. Pozneje se je je navadila in jo doživljala podobno kot druge. Pomagalo ji je, da smo se o tišini pogovarjali, in je spoznala, da ni s tišino nič narobe, prav tako pa se je po njenem mnenju pozneje precej skrajšala, saj so članice začele pripovedovati že takoj ob začetku srečanja.

Vpliv tišine

Druga raziskovalna tema se je osredotočala na (pozitivni ali negativni) vpliv tišine na posameznice in skupinsko dinamiko.

Pozitiven vpliv

Kot pozitivno so udeleženke opredelile omogočanje ukvarjanja s sabo, torej s svojimi občutki in mislimi. Zato so lažje oblikovale misli, ugotovile, kaj je pomembno, in se tudi pomirile. Takole je ena članica opisala svoje doživljanje tišine:

Dala mi je možnost, da sem šla vase. Ko se je zgodila, mene tišina ni nikoli motila. Nisem čutila pritiska, da moram spregovoriti ali da se moramo pogovarjati. Cenila sem ta čas, da sem. Tudi ko sem poslušala druge in bila tiho, mi je ta tišina dala vedno možnost, da sem skozi druge primere iskala sebe ali iskala kake povezave, odgovore na vprašanja, bila v sebi. (PS3 R2 I1)

Tišina jim je omogočila tudi samorefleksijo, biti s skupino. Za eno članico so bili to izraziti trenutki, ko se je gradil odnos in se je povečevalo zaupanje.

Tako kot je včasih neprijetno v tišini in se sprašuješ, kaj drugi razmišljajo, ampak ko s časoma začneš zaupati skupini, to ni več tako. Zdi se mi, da k temu pripomore tišina. (PS2 R2 I3)

Tišina je omogočala tudi boljše opazovanje, pozornost na neverbalno komunikacijo in začetno spodbudo za pogovor.

Negativen vpliv

Kot negativen vpliv so udeleženke prepoznale samocenzuro, ki jo je tišina omogočala. V teh trenutkih so poskušale jasno oblikovati misli in zgodbo, ki so jo nato zaupale skupini. Oblikovale so tudi komentarje in razmišljale o načinu posredovanja povratne informacije. Pogosta tema odgovorov je bila

² Šifra prikazuje številko udeleženke raziskave, raziskovalno vprašanje in številko izjave. PS1 označuje prvo udeleženko, R1 odgovor na prvo raziskovalno vprašanje in I1 njeno prvo izjavo.

povezana s pomenom, smislom in zapravljanjem časa. Tišina je bila namreč občasno razumljena kot zapravljanje časa, to pa je spodbudilo spraševanje o smiselnosti in pomenu skupinskega dela. S tem je bila povezana tudi cenzura, saj udeleženke niso želele zapravljati časa z nesmiselnim pripovedovanjem, zato so si raje uredile misli in povedale zgodbo na čim jasneje in razumljivo. Primer sta izjavi udeleženke:

Da ne pride ven kar en zmazek, da je vidno bistvo, da ga drugi razumejo. Po drugi strani pa tudi cenzura mojih komentarjev na druge. Kdaj bi lahko kaj rekla, samo sem vedela, da najbrž ne bi ravno dobro vplivalo. Tako sem bila pozornejša na to, kako se izražam in kako ubesedim določene stvari. (PS1 R2 I14, PS1 R2 I15)

Na prvih srečanjih je tišina zbuja la bolj negativne občutke, saj udeleženke niso vedele, o čem bi se pogovarjale. Tišina je trajala dalj časa. Razmišljale so tudi o vlogi vodje skupine. Pozneje pa so ti negativni občutki zbledeli. Opazile so, da se tako pojavljajo aktualne teme za posameznice in skupino. Ena članica je opisala tudi izrazito negativen vidik tišine. Zaupala je zelo osebno izkušnjo in pričakovala odziv skupine, a ga ni dobila. To je bil zamujen trenutek, napaka, ki je vplivala na njeno nadaljnje počutje. Pričakovala je namreč večjo povezanost s skupino, dobila pa je pravo nasprotje tega. Kot sem že omenil, je bilo eni članici zelo neprijetno ob tišini. To so prepoznale vse udeleženke in ob začetku občutile njeno živčnost in prepoznavale vpliv nanje. Kljub temu tega niso doživljale kot nekaj negativnega, celo občudoval e so njeno spopadanje z neprijetnostjo, ko je na primer postavila vprašanje, kaj vse trenutno razmišljajo. V tišini so bile ranljive. Pojavlj al se je tudi pritisk (bolj negativen vidik), hkrati pa so s tem pridobile spodbudo za začetek pogovora (bolj pozitiven vidik).

Občutja ob tišini

Tretja raziskovalna tema je bila namenjena raziskovanju občutkov, ki jih je tišina zbuja la pri udeleženkah. Dve udeleženci sta pred obiskom podporne skupine že obiskovali individualno svetovanje, torej sta imeli že pred tem izkušnjo s tišino v procesih podpore in pomoči. Pri njima sem raziskoval tudi te prve izkušnje, ker so vplivale na doživljanje tokratne. Pri obeh je manjšo težavo povzročalo le prvo srečanje, ko je bila situacija še nova in neznana. Takrat sta občutili manjši strah, a je hitro izginil. Tako je bila zanju tišina prijetna, kot čas, namenjen njima. Pri tem jima je zelo pomagal pogovor o tišini, ki je bil vključen v dogovor o sodelovanju. V tem pogovoru sta izvedeli, da se lahko pojavi tišina, da ni z njo nič narobe in da ima lahko pozitivne vplive. Po tej »pripravi« sta se počutili precej bolj sproščeni in se nista več toliko ukvarjali s tišino. Obe se na individualnih srečanjih nista pogovarjali o tišini. Bilo jima je neprijetno, čutili sta strah, ostali sta sami z mislimi. Razmišljali sta, kaj povedano pomeni zanju in za svetovalko, če je povedano dovolj dobro in sprejemljivo. Čutili sta velik pritisk, da se morata sami dokopati do pravi l n i h odgovorov. Ena udeleženka je občutila hujše telesno nelagodje, ki se je kazalo v pospešenem bitju srca in težavnemu dihanju, posledica tega pa je bilo tudi psihično nelagodje. Pri njej je

izkušnja s tišino pri individualnem delu tudi ostala neprijetna. V skupini pa se ji je po pogovoru o tišini ta hitro zdela v redu in jo je doživljala kot znamenje zaupanja. Neugodno se je počutila le ob dalj časa trajajoči tišini. V njej se je sicer lahko pomirila, kadar je postala preveč čustvena, lahko je razmislila in nadaljevala pripoved s svojim tempom, brez pritiska.

Pri drugi, ki je pogostejše in dalj časa (približno eno leto) obiskovala psiho-terapevtsko obravnavo, pa je bilo drugače. Na začetku je doživela tišino kot kazen, češ da je bilo povedano napačno in je morala sama ugotoviti, kaj je bilo narobe. Po približno letu dni se je postopno navadila na tišino in ji ni več povzročala težav oziroma je v njej prepoznala smisel. Tišino v varnem okolju je pozneje doživljala tudi kot krepitev moči, vendar nikakor ne na začetku brez dogovora, želi si, da ob prvi izkušnji ne bi bila »vržena« v tišino.

Za preostali udeleženci je bila to prva izkušnja s tišino. Ena je bila zelo živčna in nekaj časa ni občutila drugega kot nelagodje in se je veliko ukvarjala s tišino. Pozneje je ugotavljala, kaj drugi razmišljajo, se osredotočila na pripoved preostalih članic ali pa je »odplavala« v mislih. Ta je na žalost izpustila prvo srečanje in ni bila navzoča ob dogovoru (te informacije je prejela pozneje). Dejala je, da bi ji takšen dogovor gotovo koristil pri lajšanju stiske ob tišini.

V četrti udeleženci se je v tišini dogajalo veliko. Doživljala je aha trenutke, ko je ugotavljala nove ali pozabljene »stvari«. Ob tem je bila presenečena, razočarana, pomirjena in vesela. Bila je razočarana nad nekaterimi ugotovitvami in hkrati zadovoljna zaradi ponovnega stika s seboj. Ob poslušanju drugih je doživljala tudi jezo, žalost in presenečenje nad krivicami, ki se dogajajo. Ob odpiranju drugih je občutila pomirjenost, da nima samo ona problemov.

Bilo je presenečenje, nisi samo ti, nimaš samo ti problemov. Pomirjujoče mi je bilo to spoznanje. Zdelo se mi je, da bi lahko na koncu vsakega objela: Vau, imamo to. (PS4 R3 I12)

Razprava

Raziskovani skupini je tišina omogočala predvsem čas za razmislek in refleksijo o izrečenem, hkrati pa je omogočala ureditev misli, nadaljevanje miselnega toka in iskanje pravih besed, nekaj, kar lahko opredelimo kot ekspresivni premor (Levitt, 2001). V njem so se lahko poglobile v misli in čustva. V skladu s Tradovo (1993) klasifikacijo namenov uporabe tišine jim je tišina omogočala trenutke jasnosti in pozneje večje samorazkritje. Tišino so doživele tudi kot spodbudo, da ponudijo povratno informacijo članici, ki je sklenila pripoved, ter razmislijo o pomenu povedanega zanje. Občasno je bila njihova tišina sporočilo odpora, sporočilo, da ne morejo ali ne želijo govoriti, oziroma so uporabljale premore kot obliko umika (Levitt, 2001). V njej so poskušale tudi jasno oblikovati misli in komentarje, na delu je bila samocenzura. Oboje, odpor in cenzura, se skladata s Freudovim razumevanjem tišine (Freud, Strachey, Freud, Strachey in Tyson, 2001).

Tišina socialnega delavca je bila razumljena kot vodenje, pomoč in opora ter je omogočala čas za razvoj zgodbe, ki je nastajala (Bravesmith, 2012). Neopa-

znost je omogočala večjo sproščenost in pojav prostih asociacij (Langs, 1978). S takšnim načinom dela se pri udeleženkah ni razvil občutek vsevednosti strokovnjaka in je kot nasprotje ustvaril priložnost za njihove izkušnje, znanja in spretnosti kot strokovnjakinj za svoja življenja (Čačinovič Vogrinčič, 2010).

Članicam skupine je tišina omogočala, da so se lahko ukvarjale s samo, svojim notranjim dogajanjem, hkrati pa globlje spoznavanje, pomiritev in oblikovanje misli. To je zelo podobno Gendlinovemu (1998) opisu zaznavnega občutka: članice so se zavedale posameznih spominov, misli in dogodkov z veliko različnih zornih kotov, za to pa so potrebovale prav daljše trenutke tišine. Pogovori o tišini so v veliko primerih razkrili mnenje udeleženk, da je čas, ko ne govorijo, zamujen, nesmiseln in se v njem nič ne dogaja. V takšnih odgovorih se kažejo mehanizmi pehanja za čim večjo uspešnostjo in učinkovitostjo, kot sta jih opisala Parton in O'Byrne (2005) za socialne delavce. Če sta obe strani pod pritiskom, da morata hitro in uspešno rešiti kompleksne psihosocialne stiske, si težko predstavljamo okolje, v katerem je možno nekaj trenutkov preživeti v tišini.

Med prebiranjem literature nisem zasledil avtorjev, ki bi posebno pozornost namenjali negativnim vidikom uporabe tišine ali napakam. Če sklepam na podlagi mojega doživljanja raziskovanja, bi kot možen razlog za to navedel željo raziskovalcev pojasniti tematiko čim večjemu občinstvu. A z zanemarjanjem negativnih vidikov »spodbujamo« druge praktike, da ponavljajo napake, ki bi se jim lahko izognili.

Sam sem odkril dva negativna vidika. Eni udeleženci je bilo, kot že omenjeno, v tišini zelo težko. To ji je povzročilo hudo napetost in ta se je širila tudi med preostale članice. Kljub hudi napetosti pa ta ni bila izrečena, temveč bolj nakazana s prekinjanjem tišine, zato sem pogovor o napetosti začel sam, ko sem članico vprašal, kako se v tišini počuti. Ob tem bi rad opozoril, da se tišina in pogovor o njej lepo dopolnjujeta.

Drug primer pa je tišina v neprimernih trenutkih. Tišina ob koncu zgodbe je lahko škodljiva in povzroči, kot v opisanem primeru, občutke odtujenosti od skupine. Možen razlog za to je, da so bile druge udeleženke raje tiho, ker niso vedele, kako se na določeno zgodbo odzvati, ker jim je bila preveč tuja ali boleča. Kot socialni delavci moramo biti izjemno pazljivi in dojemljivi, kdaj je zgodba končana in zahteva naš odziv, to pa ni vedno lahko prepoznati. Zato moramo biti v procesih čuječi, popolnoma navzoči v zgodbi in opazovati neverbalna znamenja uporabnikov in ob dilemi o tem tudi povprašati sogovornike.

Tišina je udeleženkam pomenila čas za razmislek, samorefleksijo o povedanem in za nadaljevanje miselnega toka. V tem primeru tako tišina omogoča poglobitev. Tišina je postala zbiralnik, »kontejner« besed (Sabbadini, 1991). Ko so se ob premorih udeleženke pomirjale in zbrale, se je s tem krepila tudi integriteta pogovora (Bravesmith, 2012). Tišina se z besedami povezuje tudi tako, da postane tema pogovora.

Na podlagi odgovorov lahko zapišem, da bi lahko tišino uporabljali za poglobitev razmišljanj in izostritev občutkov, za usmerjanje pozornosti na (neverbalno) komunikacijo, za spodbujanje pogovora. Tako ima lahko več različnih pomenov, to pa še posebej velja pri skupinskem delu, v katerem sodeluje več

ljudi. Lahko bi jo uporabili za krepitev zaupanja, gradnjo in krepitev delovnega odnosa (Hill, Thompson in Ladany, 2003).

Uporaba tišine je v praktičnem delu omogočala usmerjanje pripovedovanja k življenjski zgodbi (Bunkers, 2013). Tišina socialnega delavca je bila v povezavi z vprašanji razumljena kot vodenje in pomoč ter je bila v tem pogledu nujna za poslušanje (Savett, 2011). V tišini so lahko udeleženske znova vzpostavile stik s seboj in poglobile doživljanje, razumevanje in čutenje ter to tudi sporočile preostalim navzočim in tako omogočale intenzivno komunikacijo (Wilmer, 1995).

Kot pomemben predlog, ki izhaja iz opravljene raziskave, vidim razširitev dogovora o sodelovanju (Čačinovič Vogrinčič, Kobal, Mešl in Možina, 2015) z dogovorom o uporabi in pojavljanju tišine. Na začetku sodelovanja, ko je vsa situacija še nova in neznana, se je pri udeleženkah namreč pojavljal strah, bile so napete in negotove. V običajen dogovor o sodelovanju sem na začetku vključil tudi tišino: da se lahko pojavlja, da ni z njo nič narobe in da ima lahko pozitivne vplive. Ta ubeseditev je zmanjšala strah, prekinila napetost in članicam skupine omogočila sprostitev in uporabo tišine za tisto, kar so v posameznih trenutkih potrebovale. Pokazatelj pomembnosti takšnega dogovora sta zagotovo primera udeleženk, ki sta že imeli izkušnjo s tišino v procesih podpore in pomoči. Takrat sta bili v tišino vrženi, brez priprave ali pojasnila, in obe sta dejali, da jima je dogovor zelo olajšal delo. Ena udeleženka je sicer po enem letu tedenskih srečanj s psihoterapevko dejala, da razume smisel tišine tudi brez dogovora, da jo doživlja kot krepitev moči, a to je vsekakor drugačno okolje, kot je običajno v socialnem delu, kjer so sodelovanja krajša, manj pogosta in bolj usmerjena na rešitve.

Sklep

Raziskava ter teoretski pregled načrtne in reflektirane uporabe tišine v procesih podpore in pomoči prikazujeta številne pozitivne vidike vključevanja tišine v prakso skupinskega socialnega dela. To omogoča našim sodelavcem čas za razmislek, za refleksijo, za boljše razumevanje in čutenje, hkrati pa s tem vsi skupaj pridobimo večjo jasnost, bolje spoznamo življenjski svet uporabniških sistemov in s tem lažje soustvarjamo želene rešitve. Socialni delavci nismo vsevedni ocenjevalci ljudi in njihovih življenj, nismo posredovalci nasvetov ali modrosti, vsekakor pa nismo strokovnjaki za življenja ljudi. Smo strokovnjaki v soustvarjanju okolja, ki omogoča raziskovanje, spoznavanje in porajanje novih zgodb.

Lahko ponudimo osnovno usmeritev pogovora in smo v oporo, pri tem pa nam pomagata tudi razumevanje in uporaba tišine. Živimo v svetu, kjer sta pogosto najpomembnejši uspešnost in učinkovitost. To sili posameznike in skupine v nenehno pehanje za uspehom, nekaj, kar vidimo tudi pri našem sodelovanju z uporabniki, saj si prizadevamo za koristno izrabljanje časa, to pa ne dopušča časa za vzpostavljanje in razvijanje odnosa, ključnega orodja socialnega dela in enega izmed najpomembnejših dejavnikov sprememb.

Del preseganja takšnega mišljenja in dela je gotovo uporaba tišine. Na prvi pogled ne v tišini ne dogaja ničesar, a, kot lahko vidimo v rezultatih raziskav,

to nikakor ne drži. Menim, da odgovori udeleženk raziskave prikažejo različne vidike načrtne in reflektirane uporabe tišine v procesih podpore in pomoči pri skupinskem socialnem delu in hkrati opozorijo na možne negativne vidike takšnega načina dela. Lahko opazim, da se rezultati ujemajo s prejšnjimi raziskavami, zato menim, da je vpliv tišine univerzalen oziroma vsaj precej podoben, ne glede na to, ali je v procesih podpore in pomoči udeležen socialni delavec ali psihoterapevt. S tem postanejo za socialno delo veliko bolj relevantna znanja psihoterapevtskih raziskovalcev, ki jih lahko uporabljamo vsi, odvisno od našega sloga in potreb. Spodbujam socialne delavke in delavce k razširitvi delovnih odnosov z načrtno in reflektirano uporabo tišine. Tako kažemo, da spoštujemo in cenimo uporabnikove procese razmišljanja, refleksije in poglobljanje v notranja doživljanja, našim sogovornikom pa omogočimo izkušnjo slišnosti.

Viri

- Arlow, J. A. (1961). Silence and the theory of technique. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 9, 44–55.
- Back, A. L., Bauer-Wu, S. M., Rushton, C. H., & Halifax, J. (2009). Compassionate silence in the patient-clinician encounter: a contemplative approach. *Journal of Palliative Medicine*, 12(12), 1113–1117.
- Balint, M. (1958). The three areas of mind. *The International Journal of Psychoanalysis*, 39, 328–340.
- Barber, T. (2009). *Newly qualified counsellors' experience of silence within the therapeutic setting* (magistrsko delo). Pridobljeno 14. 4. 2019 s http://www.academia.edu/362080/Silence_in_Psychotherapy_Newly_qualified_counsellors_experience_of_silence_within_the_therapeutic_setting.
- Bassett, L., Bingley, A. F., & Brearley, S. G. (2018). The contribution of silence to spiritual care at the end of life: a phenomenological exploration from the experience of palliative care chaplains. *Journal for the Study of Spirituality*, 8(1), 34–48.
- Blue, A. W., Darou, W. G., & Ruano, C. (2015). Through silence we speak: approaches to counseling and psychotherapy with Canadian First Nation clients. *Online Readings in Psychology and Culture*, 10(3). Pridobljeno 4. 7. 2019 s <https://scholarworks.gvsu.edu/orpc/vol10/iss3/6/>.
- Bravesmith, A. (2012). Silence lends integrity to speech: transcending the opposites of speech and silence in the analytic dialogue. *British Journal of Psychotherapy*, 28(1), 21–34.
- Bunkers, S. (2013). Silence: a double-edged sword. *Nursing Science Quarterly*, 26(1), 7–11.
- Busch, F. (1978). The silent patient: issues of separation-individuation and its relationship to speech development. *International Review of Psycho-Analysis*, 5, 491–500.
- Caruth, E. G. (1987). Language in intimacy and isolation: transitional dilemma, transformational resolution. *Journal of the American Academy of Psychoanalysis*, 15(1), 39–49.
- Čaćinović Vogrinčič, G. (2008). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Čaćinović Vogrinčič, G. (2010). Soustvarjanje pomoči v jeziku socialnega dela. *Socialno delo*, 49(4), 239–245.
- Čaćinović Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., & Možina, M. (2015). *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Drevdahl, D. J. (2002). Home and border: the contradictions of community. *Advances in Nursing Science*, 24, 8–20.
- Ferenczi, S. (1916). *Silence is golden*. V S. Ferenczi, J. Rickman & J. I. Suttie (2013), *Further contributions to the theory and technique of psychoanalysis*. United States: Ford Press.

- Flaker, V. (2003). *Oris metod socialnega dela: uvod v katalog nalog centrov za socialno delo* (Zbirka: Katalog socialnega dela). Ljubljana: Fakulteta za socialno delo, Skupnost centrov za socialno delo Slovenije.
- Freud, S., Strachey, J., Freud, A., Strachey, A., & Tyson, A. (2001). *The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud*. London: Vintage.
- Gendlin, E. T. (1998). *Focusing-oriented psychotherapy: a manual of the experiential method*. New York: Guilford Press.
- Gendlin, E. T. (2010). *Focusing*. London: Ebury Digital.
- Hill, C., Thompson, B. & Ladany, N. (2003). Therapist use of silence in therapy: a survey. *Journal of Clinical Psychology*, 59(4), 513–524.
- Himelstein, B. P., Jackson, N. L., & Pegram, L. (2001). The power of silence. *Journal of Clinical Oncology*, 19(19), 3996–3996.
- Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
- King, K. (1995). Using therapeutic silence in home healthcare nursing. *Home Healthcare Nurse*, 13(1), 65–68.
- Kogstad, R. E., Ekeland, T., & Hummelvoll, J. K. (2011). In defence of a humanistic approach to mental health care: recovery processes investigated with the help of clients narratives on turning points and processes of gradual change. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18(6), 479–486.
- Ladany, N., Hill, C. E., Thompson, B. J., & Obrien, K. M. (2004). Therapist perspectives on using silence in therapy: a qualitative study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 4(1), 80–89.
- Langs, R. (1978). *Some communicative properties of the bipersonal field*. New York: Jason Aronson.
- Levitt, H. (2001). Sounds of silence in psychotherapy: the categorization of clients pauses. *Psychotherapy Research*, 11(3), 295–309.
- Loewenthal, D., & Samuels, A. (2014). *Relational psychotherapy, psychoanalysis and counselling: appraisals and reappraisals*. London: Routledge.
- Mattingly, C., & Garro, L. C. (2000). *Narrative and the cultural construction of illness and healing*. Berkely: University of California Press.
- Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Nacht, S. (2017). Silence as an integrative factor. *The Analytic Situation*, 23–30.
- Parton, N., & O'Byrne, P. (2005). *Constructive social work: towards a new practice*. Basingstoke, Hampshire: Macmillan.
- Reik, T. (1948). *Listening with the third ear: the inner experience of a psychoanalyst*. New York: Grove.
- Sabbadini, A. (1991). Listening to silence. *British Journal of Psychotherapy*, 7(4), 406–415.
- Savett, L. (2011). The sounds of silence: exploring lessons about silence, listening, and presence. *Creative Nursing*, 17(4), 168–173.
- Shostrom, E. (1977). *Three approaches to psychotherapy II: Part 1, Dr. Carl Rogers*. Orange, California: Psychological Films.
- Slavson, S. R. (1966). The phenomenology and dynamics of silence in psychotherapy groups. *International Journal of Group Psychotherapy*, 16(4), 395–404.
- Strayhorn, J. M. (1979). Differential diagnosis and therapeutic handling of communication barriers. *American Journal of Psychotherapy*, 33(4), 572–582.
- Šugman Bohinc, L. (2005). Epistemologija podpore in pomoči. *Časopis za kritiko znanosti*. 33(221), 167–181.
- Tornøe, K. A., Danbolt, L. J., Kvigne, K., & Sørli, V. (2014). The power of consoling presence – hospice nurses' lived experience with spiritual and existential care for the dying. *BioMed*

Central Nursing, 13(1). Pridobljeno 4. 7. 2019 s <https://bmcnurs.biomedcentral.com/articles/10.1186/1472-6955-13-25>.

Trad, P. V. (1993). Silence: the resounding experience. *American Journal of Psychotherapy*, 47(4), 167–170.

Wedding, D., & Corsini, R. J. (2019). *Current psychotherapies*. Australia: Cengage.

Wilmer, H. (1995). Silence: something we rarely hear, which does not exist. *The Journal of the American Academy of Psychoanalysis and Dynamic Psychiatry*, 23(4), 723–730.