

Brina Menart

psihologinja in facilitatorica, Zavod Pogovorjevalnice

POGOVORJEVALNICE: POGOVORI S SMISLOM

Space for conversation: Conversations that Matter

Pogovorjevalnice so moja najljubša oblika druženja. In vesela sem, da imam priložnost predstaviti, kako so nastale in kaj prinašajo v šolski prostor. Leta 2015 se nas je nekaj študentk psihologije združilo v želji po oblikovanju kakovostnejšega preživljanja časa. Vsem nam je bilo skupno, da smo imele rade pogovore s smislom. Take, kjer svet za nekaj časa izgine in se porodijo vprašanja, ki nas vsaj za trenutek prisilijo, da se ustavimo in razmislimo. Po katerih imamo občutek, da smo kanček bliže vsemu človeštvu in ima vse smisel.

Ideja druženja ob kakovostnem pogovoru nas je povezala v študentsko iniciativo in kasneje Izobraževalni zavod Pogovorjevalnice. Od naših začetkov na Glotta Novi in odprtih skupin v Trubarjevi hiši literature so se zasedbe izvajalk razvijale, menjale, nekaj pa je ostajalo. Želja po odpiranju prostora za kakovosten pogovor.

Na začetku smo imele srečo, da sta dodano vrednost pogovorjevalnic prepoznali mentorici z Zavoda RS za šolstvo (Zora Rutar Ilc, ki je prva predstavila in spodbudila idejo »pogovorjevalnic« in Petra Založnik). Z njuno podporo in mentorstvom smo poleg znanj iz svojih študijskih smeri – psihologije in socialne pedagogike – za pogovorjevalnice usvajale tudi znanja iz vodenja skupinskih procesov, različnih moderatorskih oblik in coachinga. Poleg formalnih

izobraževanj, ki smo se jih udeleževale, smo pri razvoju pogovorjevalnic upoštevale tudi povratne informacije prvih udeležencev in sprotne evalvacije nas samih. Še danes je vsaka skupina, s katero delamo, unikatna in se drugače odziva, zato je pomembno, da vsaka izvajalka pozna veliko različnih tehnik in metod ter se zmore tenkočutno prilagajati skupini, v kateri pogovorjevalnico izvaja.

Iz odprtih skupin na Glotta Novi in v Trubarjevi hiši literature smo se preusmerile v šolske skupine. Od šolskega leta 2017/2018 dalje so pogovorjevalnice fakultativni krožek, ki ga lahko obiskujejo dijakinje in dijaki Srednje trgovske šole v Ljubljani.

V današnji obliki so to neformalna oblika druženja, kjer z močnimi vprašanji osvetljujemo temo, ki se dotika vseh nas. Vsaka pogovorjevalnica je sestavljena iz: ledotalilca, prijavnega kroga, začetne aktivnosti, pogovora in odjavnega kroga.

1) Ledotalilec

V uvodu po predstavitvi namena pogovorjevalnic z *ledotalilcem* oz. socialno igro udeležencem olajšamo prehod v novo situacijo in prebijemo začetno nelagodje. Socialne igre so med prvimi srečanji v prvi vrsti namenjene medsebojnemu spoznavanju, v nadaljnjih pa globljemu povezanju članov skupine.

2) Prijavni krog

Med prijavnim krogom uporabimo tehniko *beseda kroži*, kjer vsi udeleženci odgovorijo na vprašanje, povezano s temo pogovora. Pomemben je, ker se v njem prvič sliši vsakega posameznika. Količina vključevanja v kasnejši pogovor je odvisna od posameznika in njegova popolnoma samostojna odločitev. Udeležba v prijavnem in odjavnem krogu pa je zaželena za vse prisotne.

3) Začetna aktivnost

Uvod v pogovor vedno začnemo z močnim izhodiščem, z zgodbo, posnetkom ali praktično aktivnostjo, ki udeležence premakne, jih nagovori in jim pomaga pri razmišljanju o temi.

4) Pogovor v krogu

To je naša temeljna metoda, ki smo jo privzele iz *umetnosti gostiteljstva*. Na prvem srečanju udeležencem razložimo tri



načela in tri prakse sodelovanja v krogu. Ti nas, napisani na velik plakat, nato spremljajo na vseh naših srečanjih. Poleg plakata o načelih in praksah nas spremlja tudi naš dogovor o sodelovanju, ki ga soustvarimo na prvem srečanju. Pogovor je strukturiran z močnimi vprašanji, ki v jedru naše aktivnosti temo, o kateri se pogovarjamo, osvetlujejo z različnih vidikov. V jedru lahko moderatorka dela tudi *žetev pogovora*, ki jo predstavlja zapis vsega povedanega. Najpogosteje je žetev v obliki miselnega vzorca, kar udeležencem pogovora pomaga, da lažje sledijo procesu in ob koncu ozavestijo ključne izpostavljene teme.

5) Odjavni krog

Tako kot v prijavnem krogu na začetku je pomembno, da se udeleženci iz kroga odjavijo. V njem ponovno slišimo vse udeležence. Gre za pomembno povratno informacijo za nas in preostale soudeležene v pogovoru, s katero izvemo, kaj je bilo vsakemu prisotnemu osebno pomembno in kaj od srečanja bodo vzeli s seboj.

Najpomembnejše pri pogovorjevalnici je, da posamezniki in posameznice dobijo priložnost, da pojasnijo, kako doživljajo določeno vprašanje in kaj jih je privedlo do tega. S prakticiranjem samorazkrivanja in samoraziskovanja zadovoljuje svojo najosnovnejšo potrebo – potrebo po potrditvi. Ko smo najbolj intimni, smo hkrati najbolj ranljivi in doživljamo največje in najgloblje potrditve. In pogovorjevalnice omogočajo prav to. V sodobnem svetu, kjer je žal (še) vedno bolj pomembno, kako si videti, kaj si dosegel in kaj imaš, predstavlja zavetje, kjer si dovolj tak, kakršen si. In ne samo to, drugi udeleženci se potrudijo razumeti tebe in tvojo zgodbo.

Med pogovorom so udeleženci soočeni z močnimi vprašanji, ki služijo kot izhodišča za refleksijo o njihovem vedenju, odzivanju in motivaciji, ki se skriva za njim. Odkrivanje in prepoznavanje lastnih vzorcev mišljenja in delovanja je dragoceno (samo)spoznanje, ki nam omogoča

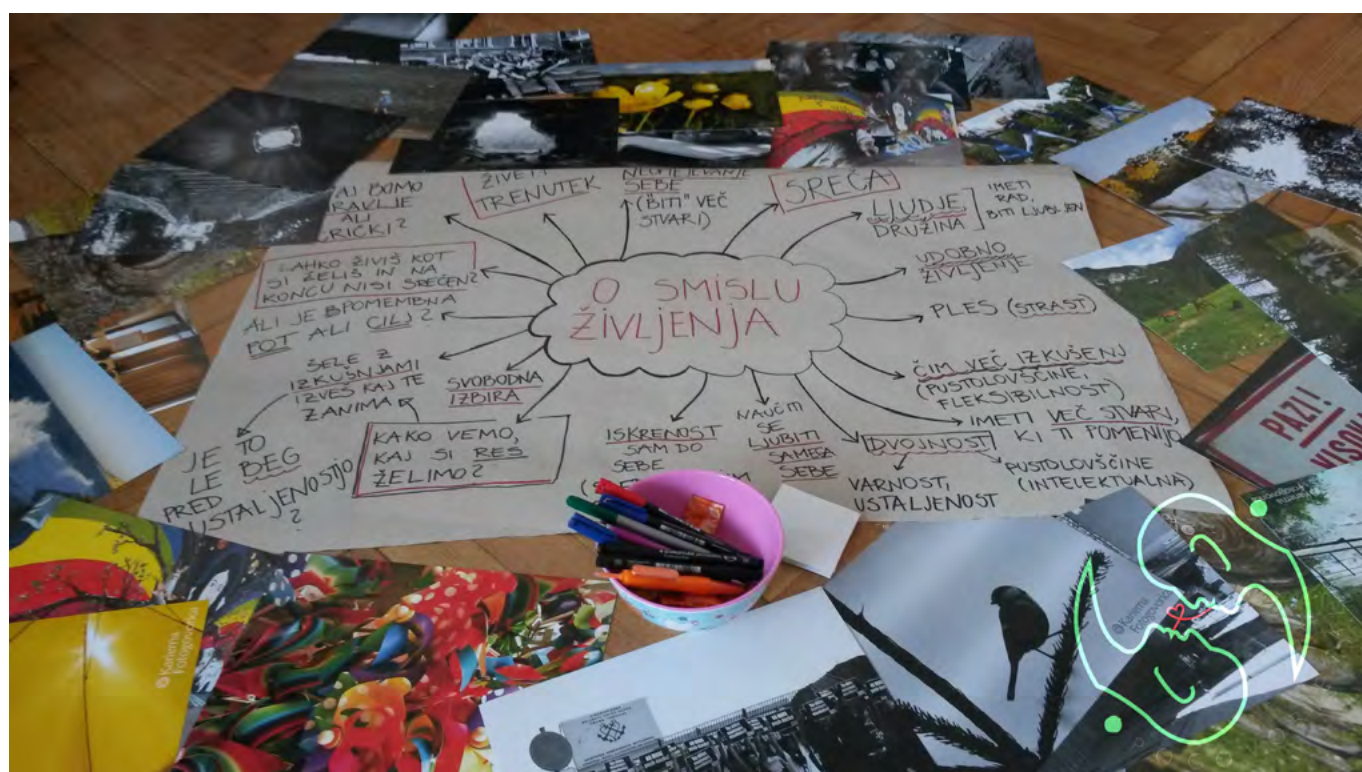
lažje delovanje in prilagajanje v življenju ter olajša samostojno odločanje.

S poslušanjem drugih udeleženci spoznavajo različne in drugačne vedenjske strategije, ki jih lahko sami uporabijo kot možno alternativo svojemu vedenju v podobnih situacijah. Hkrati vpogled v izhodišča razmišljanja in motivacijske situacije drugih omogoča, da lažje sprejemamo drugačnost, in večja našo solidarnost do soljudi.

Dodana vrednost pogovorjevalnic za dijake je tako:

- dijaki soustvarjajo in oblikujejo kakovostne pogovore in so v njih tudi aktivno udeleženi,
- dijaki skupaj razmišljajo, si izmenjujejo svoja mnenja, poglede in izkušnje, se podpirajo, pridobijo nove uvide in spoznanja,
- dijaki postanejo vidni drug za drugega,
- dijaki razvijajo veščine poslušanja in kakovostnega pogovora,
- dijaki se med seboj povezujejo in ustvarjajo medsebojne vezi na globlji ravni.

Najtežje in hkrati najpomembnejše pri izvajanju pogovorjevalnic je zagotavljanje zaupnega in varnega prostora za vse udeležene. Pri tem gre za veliko več kot le za postavljanje pravil: se poslušamo, ne govorimo drug čez drugega itd. V resnici gre za odnos, ki tako kot vsi drugi odnosi potrebuje čas, da se razvije. Prvi korak pri tem je, da sami modeliramo želeno vedenje. Udeleženci morajo dobiti občutek, da se bomo po najboljših močeh potrudili razumeti, kaj želijo povedati in od kod izhajajo. In to moramo tudi iskreno čutiti. Pri tem ne mislim, da se moramo vedno strinjati s povedanim. Pomeni pa, da jim pustimo čas, da razložijo, kaj čutijo, mislijo, doživljajo, in se vzdržimo dajanja sodb. Prvo srečanje je tako vedno posvečeno pogovoru o tem, kaj potrebujemo za dober pogovor. Skupaj tudi soblikujemo



naš kodeks, kako se želimo pogovarjati. Vsi udeleženci, vključno z moderatorko pogovora, se potem slavnostno podpišemo pod kodeks, ki ga prvih nekaj srečanj vedno znova pregledamo. Če se komur koli od udeležencev zdi, da je bilo kršeno katero od pravil, ima vso pravico na to opozoriti.

Po mojih izkušnjah so mladi pogosto razpeti med iskanjem svojega prostora pod soncem in občutkom sprejemanja pri pomembnih drugih. Pri tem kar se da kategorično zavračajo "pametovanje ta starih", ki so večinoma polni deljenja svojih izkušenj in svojih pogledov na svet. Če pa si vzameš čas zanje, jih poslušaj in namesto nasveta dodaš podvprašanje, ki daje vedeti, da te resnično zanima, kaj imajo povedati ..., potem te morda osupli spustijo v svoj svet in lahko se počutiš samo počaščenega za zaupanje, ki so ti ga izkazali.

Kaj je pomembno njim, pa je najbolje, če izveste iz prve roke. Nekaj besed naših udeležencev o pogovorjevalnicah:

Pogovorjevalka, 17 let:

Na krožku mi je všeč, da smo kot družina. Zelo dobro se razumemo. Všeč mi je tudi, da nas ni veliko in imamo zato čas za vsakega člana. Hodim zato, ker se tam počutim varno in sprejeto. Hodim tudi zato, da se spomnim, da imamo vsi probleme in da gremo vsi skozi nekaj. Na krožku dobim mnenja drugih, kako bi se oni spopadli s situacijo. In dobivam zavedanje, da smo vsi ljudje, ki se bojujemo z ovirami, ki jih imamo v življenju.

Pogovorjevalka, 18 let:

Na krožku sem že tri leta. Všeč mi je, da imamo prostor, v katerem si zaupamo in pogovorimo o naših skrbih in sanjah. Člani so razumevajoči in 'supportive', dajemo si nasvete med sabo in odkrivamo sami sebe.

Pogovorjevalka, 18 let:

Na krožku mi je všeč sproščeno, a hkrati resno (ko je potrebno) vzdušje. Všeč mi je, kako smo se medsebojno povezali, kljub temu da smo tako „različni“. Na krožek hodim, ker rabim nekaj, kjer lahko delim svoje mnenje glede raznoraznih tem, kdaj (upam) pripomore h kakšnim uporabnim nasvetom in ker to dobim tudi nazaj – koristne konkretne nasvete.

Pogovorjevalka, 18 let:

Na krožku mi je všeč komunikacija o vsakem problemu in splošna prijetna atmosfera med člani. Hodim, ker je to čas, da sprostim misli ali probleme, ki jih ne morem reševati med delom za šolo. Od krožka dobim občutek nesamote in možnost bolje razumeti sebe in druge.

Pri vsem zgoraj zapisanem je meni osebno pomembno tudi vedeti, kako ujeti pravi trenutek. Če preberete ta članek in se počutite navdahnjene, da bi šli v razred, posedli učence v krog in začeli spraševati o vsem, kar se jim dogaja ... nikar. Če ste vi pripravljeni na uro in pol dolg pogovor o smislu življenja, ne pomeni, da so tudi osebe na drugi strani v istem trenutku pripravljene to deliti z vami. Spoštujte njihove meje, njihovo osebnost in začnite s preprostim in iskrenim 'Kako ste?'. In jih nato iskreno in v tišini poslušajte. Pri delu z najstniki me zelo zbode, ko mi povedo, da jih odrasli pogosto zasujejo z vprašanji: »Kako je v šoli? Kaj se ti kaj dogaja?«, kot da gre za neki obvezen obrazec, ki ga morajo izpolniti. Nato pa v resnici niti ne poslušajo odgovora. Ali pa morda sredi najstnikovega odgovora začnejo moralizirati, svetovati, kaj bi najstnik v tem primeru moral narediti, in pripovedovati o tem, kaj so delali oni. Udeleženci pogovorjevalnic potem povedo: "Kakšen je sploh smisel kar koli povedati?" In razumem jih.

S poslušanjem jim daš občutek, da so videni, da so vredni in da so sprejeti taki, kot so. In če jih poslušaj, se tudi oni naučijo slišati in videti svoje sogovornike. Mislim, da je to ena bistvenih stvari, kar lahko naredimo zanje in za našo prihodnost.