

Dr. Jože Ramovš

Pravila za pogovor in obnašanje v skupinah za samopomoč

POVZETEK

V članku so razčlenjena spoznanja o skupinah za samopomoč, ki se nanašajo na komunikacijo ter na pravila za pogovarjanje in obnašanje v skupini. Posebej so navedena glavna pravila o govorjenju, poslušanju ter o molčečnosti in intimnosti v skupini. Na koncu članka je dvanajst pravil za govorjenje in obnašanje v skupini v kratki formulaciji, ki je primerna za tiskane kartončke, ki jih imajo vsi člani skupin kot osnovna pravila za skupinsko sožitje in sodelovanje.

Ključne besede: skupina, komunikacija, pravila za vedenje v skupini

AVTOR: *Jože Ramovš je socialni delavec in dr. antropologije. S teorijo in prakso skupinskega socialnega dela se ukvarja že od leta 1974, ko je diplomiral na tem področju. Napisal je več deset strokovnih in znanstvenih člankov s področja skupinskega dela in samopomoči. Zadnje desetletje se je posebej posvečal vprašanjem skupinskega dela na področju samopomoči in prostovoljstva.*

SUMMARY

The rules for communication and behaviour in self-help groups

The article presents analyses about cognition in self-help groups, which refer to communication and rules for behaviour in the group. The first principles are: rules about speaking, listening, discretion and intimacy in the group. In conclusion twelve rules for communication and behaviour in the group is made. All members of the group have these rules as basic rules for group cohabitation and cooperation.

Key words: group, communication, rules for behaviour in a group

AUTHOR: *Dr. Jože Ramovš is a social worker and a doctor of anthropology. He deals with theory and practise of group work since 1974 when he graduated from this field. There are more than ten scientific and professional articles from the field of group work in his bibliography. In the last decade he devoted a lot of time to questions about group work in the field of self-help and voluntariness*

Skupina za samopomoč (Ramovš 1995: 130 sl.) je tovariška, v poznejšem razvoju lahko tudi prijateljska skupina ljudi, ki jih družijo podobna ali skupna potreba, zanimanje ali stiska. V skupini za samopomoč je vsakdo član predvsem zaradi svoje lastne potrebe, ki

je podobna potrebi drugih. Nekdo se pridruži skupini za samopomoč, ker jasno ve ali intuitivno čuti, da lahko svojo potrebo rešuje le skupno z drugimi. Čim boljše dosega svoj lastni namen, tem uspešneje ga dosega tudi vsi drugi v skupini, in čim boljše uspevajo vsi dru-

gi v skupini, tem bolje uspeva sam.

Skupni namen ljudi, ki se povežejo v skupino za samopomoč, se izraža v skupinskih ciljih. Skupinske cilje uresničujejo v delovnem programu skupine. Delovni program je pri znanih sistemih skupin za samopomoč, kakršni so na primer anonimni alkoholiki, premišljeno sestavljen in napisan, razne bolj priložnostne skupine za samopomoč pa svojih ciljev in delovnega programa nimajo tako jasno opredeljenega in napisanega.

V skupini za samopomoč imajo vsi člani isti položaj, seveda pa imajo različne vloge. Voditeljsko vlogo si v mnogih tovrstnih skupinah podajajo člani drug za drugim od srečanja do srečanja. V skupinah, ki so ustanovljene kot strokovna ali javna "pomoč za samopomoč" (take so tudi medgeneracijske skupine za kakovostno starost), pa je navadno stalni voditelj – posebej usposobljen strokovnjak ali laični prostovoljec. Vendar je njegova vloga enaka kakor v tistih skupinah za samopomoč, kjer vodi vsako skupinsko srečanje drug član. Odgovarja predvsem za organiziranje dogajanja in strukturo vlog, da pride vsak član v skupini s svojim osebnim prispevkom približno enako do veljave. Voditelj skupine za samopomoč torej skrbi predvsem za to, da je dinamika v skupini bogata in da vsak član glede na svoje specifične zmožnosti in potrebe kar največ daje in prejema, skupina kot celota pa se uspešno razvija v smeri svojih ciljev. Vsekakor se mora voditelj v vsaki skupini za samopomoč držati istih pravil za pogovor in obnašanje kakor vsi drugi člani.

Delovanje skupine je odvisno predvsem od medsebojnih odnosov v njej. Medsebojni odnosi pa so odvisni predvsem od komunikacije (Engl/Thurmaier 1995, Moeller 1995). Ključ do uspešnega delovanja skupine je torej skrb za dobro komuniciranje članov med seboj. Pri tem je treba poudariti ugodno spoznanje, da se je mogoče dobre komunikacija

naučiti, in to razmeroma lažje kakor drugih sestavin medčloveškega odnosa.

Učenje dobre medčloveške komunikacije je danes zelo podobno učenju vožnje z avtomobilom – to je prometne komunikacije. V tradicionalni družbi se je vožnje z vozom na konjsko vprego človek naučil spontano v vsakdanjem življenju, danes pa se moramo vožnje z avtomobilom po javnem cestnem omrežju naučiti zavestno.

Pomislimo, kako poteka tečaj vožnje z avtomobilom! Nekaj ur je intelektualnega učenja, večina pa praktični trening vožnje. V intelektualnem ali teoretičnem delu tečaja človek razumsko osvoji pravila za vožnjo z avtomobilom v cestnem prometu, od vžiga dinamike dodajanja plina in uporabe zavor, do uporabe dogovorjenih svetlobnih znakov in desnega pravila na cesti (v Angliji levega). Praktični del tečaja, ki močno prevladuje nad teoretičnim, pa je samostojna vožnja z avtomobilom po javni cesti pod mentorstvom inštruktorja vožnje. Človek zna dobro voziti, ko spontano uporablja pravila vožnje v praksi – tudi v kritični situaciji.

Sodobno učenje medčloveške komunikacije je podobno učenju prometne komunikacije. Dobra komuniciranja v skupini se danes ni mogoče naučiti spontano, ampak se je tej večini treba posvetiti zavestno, podobno kakor učenju vožnje z avtomobilom ali plesu. V teoretičnem delu je treba uvideti, da dobra medčloveška komunikacija potrebuje dvoje tirnic. Prva je sporazumevanje, druga pa medsebojno doživljanje.

Informativno sporazumevanje v skupini pomeni, da govorec pripoveduje tako, da vsi drugi razumejo, kar je hotel povedati; da razumejo povedano približno tako, kakor to razume on sam. Zato ga morajo seveda pozorno poslušati in povprašati po dodatnih informacijah, če jih potrebujejo, da bi ga pravilno razumeli.

Medsebojno doživljanje pri komunikaciji pa pomeni, da govorec ne pove le vsebinskih informacij, ampak poleg njih poslušalcem zapuša tudi nekaj svojega doživljajskega ozadja: kaj čuti, kako se počuti, o svojem razpoloženju, ki je bistveno povezano z vsebino, o kateri govori. Za dobro komunikacijo je odločilno, da se ob tem poslušalci ne odzovejo zviška s poučevanjem govorca, kakor bi bili njegovi učitelji, s presojanjem in ocenjevanjem tega, kakor bi bili njegovi sodniki, s pomilovanjem, kakor bi bili njegovi poklicni "sočutniki in obžalovalci" tuje stiske, s svetovanjem, kot bi bili poklicni svetovalci - in na podobne odljudne načine. V skupini za samopomoč se na osebno izpoved drugi odzovejo kot prijatelji: ko pripoved pozorno poslušajo in sodoživljajo, jim priplavajo v zavest podobne izkušnje in doživljanje iz njihove lastne življenjske izkušnje te povedo kot svoj osebni odmev, ki se jim je utrnil ob poslušanju osebne izkušnje ali spoznanja drugega.

Samo tak pogovor v skupini za samopomoč je koristen za vse in sproža osebno rast in napredek vseh članov skupine. Napredek poteka po naslednji logiki:

- govorec, ki je hotel nekaj povedati iz svojih življenjskih izkušenj in spoznanj, je to povedal celostno: informativno vsebino in obenem svoje doživljajsko ozadje, ki je odločilno za pravo razumevanje vsebine;
- drugi so ga pozorno poslušali, ga razumeli po vsebini povedanega in ga doživljajsko "zastopili", kot pravi star ljudski izraz za medčloveško razumevanje - stopili so v podobno lastno življenjsko izkušnjo, ki jo je govorec po svoje dodelano povedal njim, ter ob njenem poslušanju dojeli in za korak naprej dodelali svojo lastno izkušnjo ali spoznanje;
- ko so tako ob poslušanju tuje osebne izkušnje ali spoznanja sami v sebi napredovali, je na ravni prijateljske ali tovariške komunikacije samoumevno, da tudi sami to povedo

kot odmev na pripoved govorca; verjetno je, da se bo podoben korak osebnega napredka in zorenja lastnih življenjskih izkušenj in spoznanj nato utrnil spet nekomu drugemu v skupini, tako da bo takšno občenje osebnih izkušenj in spoznanj in s tem napredek v doseganju skupinskih ciljev potekal naprej, dokler se pogovor naravno ne izteče ali ne poteče čas za skupinsko srečanje.

Bogastvo in prednost skupin za samopomoč je prav komuniciranje na pravkar prikazani način po tirnicah dobrega informativnega sporazumevanja in doživljajske "zastopnosti". Če se skupina navadi, da spontano komunicira ali - povedano z lepo slovensko besedo - občuje na ta način, vlada v njej dobro vzdušje, ki nenehno ustvarja v skupini veliko občilnost (Ramovš 2000: 363-364). Med vsemi člani skupine se nenehno odpirajo in širijo komunikacijski kanali.

Spoznanja o zakonitosti dobre medčloveške komunikacije lahko strnemo v nekaj pravil. Uspešnost odnosov v skupini je odvisna od pravil, ki jih imata dva človeka ali več ljudi v skupini za medsebojno komuniciranje. Ta pravila vedno obstajajo, pa naj se jih zavedamo ali ne. Uspešni sistemi skupin za samopomoč, pa tudi sodobne družine in partnerji, se zavestno potrudijo za formuliranje osnovnih pravil za medsebojno komuniciranje, ta pravila zapišejo in se jih naučijo do stopnje, ko jih spontano obvladajo in upoštevajo v vseh svojih pogovorih in obnašanju, tudi v konfliktnih situacijah.

V začetku delovanja skupine je ena od glavnih voditeljevih nalog, da skrbi za upoštevanje osnovnih pravil pogovora in obnašanja v skupini. Dobre izkušnje v klasičnih skupinah za samopomoč, kakor so na primer neštete skupine po vsem svetu iz programov AA, govori, da je vredno imeti osnovna pravila napisana in jih v začetku vsakega srečanja prebrati kot obredni začetek skupnega

pogovora. Tudi pri "vodenih" skupinah za samopomoč je dobra izkušnja, da vsi člani sprejmejo pravila za pogovarjanje in obnašanje v skupini in jih imajo napisana, v začetku vsakega srečanja pa voditelj posebej osveži to ali ono od pravil, ter pri tem poudari, da jim bo upoštevanje pravil za pogovor in obnašanje tudi pri tem srečanju omogočilo, da bo srečanje lepo in bogato za vsakega.

Ko se vsi člani skupine navadijo na spontano upoštevanje pravil za pogovor in obnašanje, to kaže, da skupina lepo zori v medsebojnih odnosih in uspešno dosega svoje cilje.

Komunikacijo v skupini sestavljajo trije elementi: govorjenje, poslušanje in zaupnost. V tem preglednem članku bomo na kratko brez večje razlage navedli osnovna pravila za govorjenje, poslušanje in molčečnost, ki je temelj zaupnosti. Osnovna pravila za pogovor in obnašanje v skupini (Ramovš 1999) so primerna za uporabo v vsaki skupini za samopomoč.

Osnovna pravila o govorjenju (Ramovš 1990: 188-189)

Vsak govori v svojem imenu – torej v prvi osebi ednine ("jaz"); ne v imenu vseh ("mi"), niti brezosebno v nikogaršnjem imenu ("se").

Pri vsebini pogovora se v skupini okvirno držimo dogovorjene rdeče niti – skrb za to ima voditelj skupine; če je smiselno, pa lahko vsebino pogovora sproti spremenimo.

Vsakdo govori, če sam želi; nihče nikogar ne sili h govorjenju niti mu govorjenja ne brani.

Vsakdo govori tisto, kar ima drugim povedati: osebne izkušnje, spoznanja, mnenja, čustva, vprašanja... Poučevanje drugih in moraliziranje v skupini za samopomoč nikomur ne koristi, tistemu, ki govori, pa to znižuje ugled.

Govorimo o stvareh, ki so po vsebini v dometu namena skupine.

Ne govorimo o vsebinah, ki ljudi razdvajajo in škodijo odnosom v skupini.

Vsakdo govori o sebi tisto, kar želi, in toliko, kolikor čuti, da lahko skupini zaupa.

Dolžino svojega govornega posega prilagajamo skupini: kdor govori premalo, osiromaši druge in sebe, kdor preveč – prav tako, ker drugim jemlje možnost, da bi mu kaj povedali, sebi pa manjša ugled v skupini.

Vsebino svoje pripovedi vsak prilagaja vsebini dogajanja v skupini; če pa kdo meni, da je bolj primerna kaka druga vsebina za pogovor, jo predlaga skupini.

Govorjenje bo v skupini učinkovito, če jasno in razločno povemo svojo misel, in če ob tem povemo tudi nekaj o svojem doživljanju in čustvih, ki so povezana s povedano vsebino.

Vsakdo govori zaradi drugih in zaradi sebe: da drugi slišijo njegovo izkušnjo, misel ali čustvo, da sam zori ob povedanem in da ga drugi spoznavajo v njegovem osebnem bogastvu.

Osnovna pravila o poslušanju (Ramovš 1994: 152-154)

V skupini je dobro poslušanje enako pomembno kot govorjenje, vendar je poslušanje večinoma težje od govorjenja.

Vsakogar, ki govori, drugi pozorno poslušajo in mu ne segajo v besedo.

Ko drugi govori, se vanj vživimo, da bi njegovo pripoved razumeli tako, kakor jo razume on sam.

Tistega, ki govori, gledamo v obraz, zato sedimo v obliki kroga, elipse ali pravokotnika.

Če se komu v pripovedi drugega kaj ne zdi logično ali ne razume, naj ga prosi za pojasnilo.

Kdor posluša, ne razmišlja pri tem po svoje, ampak se sproščeno prepusti vsebini in lepoti tistega, kar posluša.

Kdor posluša, ne pripravlja pri tem svojega odgovora tistemu, ki govori – tak pogovor je igra samogovorov.

Kdor posluša, ima svojo dušo mirno ubra-

no kakor violino, ki spremlja zvoke strun in z njimi poje, da se sliši lepa melodija skupnega sozvočja.

Osnovna pravila o molčečnosti in intimnosti (Ramovš 1994: 208–212)

Vse, kar se govori in dogaja v skupini, ostane v skupini; nihče nikjer in nikomur izven skupine ne pripoveduje, kar je slišal v skupini.

V skupini za samopomoč lahko drugega nevsiljivo spodbujamo h govorjenju, če ima komunikacijske ovire in strah, v nikogar pa ne vrtamo, da bi povedal več, kakor v tem trenutku želi, zmore in je v resnici pametno; če nekoga zanese, da se bolj intimno odpira, kakor narekuje zrelost skupine in trenutne okoliščine, ga voditelj na diskreten način preusmeri, da bi se pozneje ne počutil pred drugimi razgaljenega.

V skupini se ne govori o odsotnih članih in v njihovem imenu, razen organizacijskih stvari, ki so potrebne za delovanje skupine in za vključenost odsotnih članov (na primer obvestila...); isto velja za vse druge ljudi. Velja rimski pregovor: O mrtvih (in o odsotnih) samo dobro!

Kratek povzetek pravil za govorjenje in obnašanje v skupini za samopomoč

(za tiskane kartončke, ki jih ima vsak član skupine in jih lahko v začetku vsakega skupinskega srečanja preberejo; pravice Inštitut Antona Trstenjaka)

1. Pri pogovoru v skupini vsak koristi sebi in drugim predvsem s tem, kar pove iz svojih izkušenj in spoznanj.

2. Vsak govori, kadar sam želi, in pove, kar sam želi – k besedi nikogar ne silimo in je nikomur ne branimo.

3. Vsak govori v prvi osebi ednine in v svojem lastnem imenu.

4. Pri pripovedovanju svojih izkušenj in spoznanj skuša vsak povedati vsebino in svoje

doživljanje.

5. Pri pripovedovanju se vsak trudi, da govori dovolj glasno in razločno.

6. Pogovorne teme, ki jo je začel sam ali kdo drugi, se vsak drži toliko časa, dokler se zdi, da je niso vsi dorekli.

7. Ko eden govori, ga vsi drugi pozorno poslušajo in se življajo v njegovo doživljanje.

8. Ko govorec pove, kar je želel, ga lahko drugi povprašajo, česar niso dobro razumeli, da jim pojasni.

9. Govorčevo pripoved drugi podprejo tako, da povedo lastna čustva in spoznanja, ki so se jim vzbudila ob pripovedi, zlasti pa svoje izkušnje in spoznanja, ki so se jim v spominu utrnila ob poslušanju.

10. Pri vsakem srečanju ima vsakdo enakovredno mesto, zato se vsak trudi, da se kdaj oglasi, dolžino svojega govorjenja pa prilagaja razpoložljivemu času in delovnemu programu srečanja.

11. V skupini se ne govori osebnih stvari o odsotnih in v njihovem imenu.

12. Vse, kar se govori in dogaja v skupini, ostane v skupini.

LITERATURA

Engl Joachim, Thurmaier (1995). *Wie redest du mit mir? Fehler und Möglichkeiten in der Paarkommunikation*. Freiburg-Basel-Wien: Herder.

Moeller L. Michael (1995). *Resnica se začneja v dvoje. Pogovori in dvoje*. Celje: Mohorjeva družba.

Ramovš Jože (1990). *Sto domačih zdravil za dušo in telo 1. Antropohigiena*. Celje: Mohorjeva družba.

Ramovš Jože (1994). *Sto domačih zdravil za dušo in telo 2. Antropohigiena*. Celje: Mohorjeva družba.

Ramovš Jože (1995). *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.

Ramovš Jože (1999). *Osnovna pravila za pogovor in obnašanje v skupinah za samopomoč*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka (razmnožena zgibanka).

Ramovš Jože (2000). *Skupina in skupinsko delo. Prispevek k antropologizaciji teorije skupine in praksi skupinskega dela*. V: Moreno J. in Z. Skupine, njihova dinamika in psihodrama. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka, str. 339–376.