

Prispevki različnih terapevtskih šol šolskemu svetovalnemu delu

Partnerstvo med svetovalcem in svetovancem kot aktivni delovni odnos

PETER PRAPER, Filozofska fakulteta Univerze v Mariboru
peter.praper@guest.arnes.si

● **Povzetek:** Prispevek obravnava kronologijo razvoja področja svetovanja kot oblike pomoči. Ustavlja se ob povezavah in razmejitvah do področja profesionalne psihoterapije. Ob tem so se zaostrovala vprašanja usposabljanja in kompetenc ter s tem povezana razprava o tem, kaj je terapija in kaj ne. Je terapija nekaj, kar lahko izvajajo le specializirani kadri v zdravstvu v procesih zdravljenja »bolnikov«? Ali v drugih sistemih organizirane pomoči – s tem imamo v mislih predvsem svetovalne procese – izvajalci potrebujejo povsem drugačna znanja in veščine? Pri osebah, ki potrebujejo profesionalno pomoč zaradi delovnih, učnih, čustvenih in drugih (psihičnih) težav, je najbolj očitno, da so te razmejitve meglene in nasilne. Osrednji del je namenjen karakteristikam poklicnega odnosa, ki so univerzalne, prisotne v vseh poklicih, pri katerih gre za pomoč drugim. Prispevek črpa iz empiričnih raziskav pomembnosti dimenzij poklicnega odnosa, izvedenih tako na področjih različnih psihoterapevtskih, kakor tudi svetovalnih pristopov.

Ključne besede: psihoterapija, svetovanje, dimenzije odnosa

Partnership between a counsellor and a counselee

● **Abstract:** The article is about the chronology of the development of the counselling as a method of help and about the connections and boundaries with the professional psychotherapy. This field has always raised questions about the appropriate training and competences as well as well as a discussion what therapy is and what it is not. Is therapy something which can be handled only by experts in medicine with their patients? What about other systems, such as counselling – do the performers of help need different knowledge and skills? When dealing with people who need professional help due to working, learning, emotional or other psychological problems it is obvious that these boundaries are vague. The main part of the article deals with the characteristics of professional relationship which are universal and present in all professions which offer help.

The article is supported by empirical researches dealing with the importance of the profession and carried out in the field of psychotherapy and counselling approaches.

Key words: psychotherapy, counselling, relationship dimensions

Opredelevanje pojmov

Pojem (psihološko) svetovanje so izvorno uporabljali za označevanje psiholoških intervencij zagotavljanja pomoči na področjih, ki jih niso pokrivali sistemi zdravstva in znotraj zdravstva specializirani kadri (Rogers, 1942). Hkrati pa so to bili predvsem psihologi, ki so bili usposobljeni uporabljati določene pristope, ki jih danes široko mišljeno smatramo za psihoterapevtske. Ob tem so se zaostrovala vprašanja usposabljanja in kompetenc ter s tem povezana razprava o tem, kaj je terapija in kaj ne. Je terapija nekaj, kar lahko izvajajo le specializirani kadri v zdravstvu v procesih zdravljenja »bolnikov«? Pri osebah, ki potrebujejo profesionalno pomoč zaradi delovnih, učnih, čustvenih in drugih (psihičnih) težav, je najbolj očitno, da so razmejitve med terapijo in svetovanjem meglene in nasilne. Morda gre prej za borbo za prostor pod soncem, za vprašanja, kateri poklicni profili in ustanove bodo lahko odprli vrata do financiranja programov. Zato je Rogers (1942) previdno opustil klinično terminologijo in govoril o »svetovanju«. Seveda so se eni učili od drugih, vendar zelo diskretno, da to ne bi zameglilo diferenciacije in povzročalo konfliktov.

Nekateri z aspekta svojih pozicij vidijo svetovanje in psihoterapijo kot sinonima in raje ločijo med bazičnimi teorijami in paradigmi ter iz njih izpeljanimi pristopi (Palmer, 2000). Tako je na področju psihoterapije kot svetovanja postalo jasno, da so to nova področja dela z ljudmi, pri katerem ne ustreza pogoj, da so izvajalci primarno zdravniki ali psihologi. Bolj kot na vse drugo smo danes pozorni na njihovo zahtevnost, standarde in normative usposabljanja. Nekateri od teh pristopov so teoretično bolj kompleksni in zato zahtevnejši, drugi manj zahtevni, hitreje in lažje dostopni, vendar zato tudi omejeni na ožja področja dela. Ključnega pomena pri vsem tem je gotovo vprašanje, komu so neke strokovne obravnave namenjene in zakaj. Posledično nimamo opravka le s svetovanjem in psihoterapijo, ampak imamo več pristopov svetovanja in več psihoterapij. Razlike med pristopi so večje kot razlike med svetovanjem in psihoterapijo po nekem izbranem pristopu. Te-

rapevtski pluralizem je dobrodošel, vendar ja ta okoliščina prinesla več ognja kot svetlobe.

S časom so tako kristalizirana znanja postala sestavni del strokovnih znanj v vseh poklicih, pri katerih gre za pomoč drugim, ne glede na to, ali gre za šolsko, zdravstveno, poklicno svetovanje. Bolj pomembno je ločiti med *nasvetovanjem* in *svetovanjem* (Feltham, 2000). Nasvetovanje temelji na posedovanju pomembnih informacij in pomeni poklicno utemeljen prenos letih tistemu, ki jih potrebuje, tako da prejemnik lahko sprejme informacije in jih uporabi. Običajno je nasvetovanje povezano s posebnimi problemi, navodili, ki pomagajo sprejeti določene odločitve na področjih zdravja, preventive, življenjskega sloga, partnerstva, izobraževanja, poklicne orientacije ipd. Navadno to zahteva le eno srečanje. Izvajalci nasvetovanja so lahko ljudje mnogih poklicev in ta del dejavnosti vključujejo v svoje poklicno področje. Razlika od vsakdanjega življenja je le v tem, da vse poteka v okvirih poklicnega odnosa. Svetovanje se razlikuje od nasvetovanja predvsem po tem, da je to proces, ki zahteva od svetovalca posebne komunikacijske spretnosti, spretnosti, ki so bližje terapevtskemu odnosu, in gotovo tudi specifična poklicna znanja. Z drugimi besedami - svetovanje se tudi po svoji formi komunikacije razlikuje od nasvetovanja in zahteva več srečanj skozi določen čas. Zato zahteva dodatna znanja in usposobljenost glede tega, kako proces usmerjati časovno. Svetovalčeve poklicne spretnosti so drugačne. Predvsem zahtevajo več poslušanja kot govorjenja, intervencije so naslonjene na okvire relevantnih teoretičnih konceptov, svojega dela pa se svetovalec, poleg študija teorije, uči tudi pod mentorstvom in v procesu supervizije. Čeprav svetovanje izvira iz sveto-

Pri osebah, ki potrebujejo profesionalno pomoč zaradi delovnih, učnih, čustvenih in drugih (psihičnih) težav, je najbolj očitno, da so razmejitve med terapijo in svetovanjem meglene in nasilne.

valne psihologije, se tega poleg psihologov učijo tudi drugi poklicni profili: zdravniki in medicinske sestre, pedagogi in učitelji, socialni delavci, duhovniki, pa tudi tisti, ki delujejo v oblikah samopomoči. Svetovanje je običajno in po tradiciji povezano z zagotavljanjem pomoči, zdravljenjem in zdravilstvom. Zahteva obvladovanje odnosa pomoči in običajno tudi besedne predelave čustvenih stisk. Svetovalni odnos in pogoji izmenjave v polju intersubjektivnosti tako postanejo eden od najvplivnejših dejavnikov svetovalnega procesa.

Svetovanje se razlikuje od nasvetovanja predvsem po tem, da je to proces, ki zahteva od svetovalca posebne komunikacijske spretnosti, spretnosti, ki so bližje terapevtskemu odnosu, in gotovo tudi specifična poklicna znanja.

goj in podporo procesu samoaktualizacije, ki vodi do organizacije koncepta *selfa*. Rogers zato pojem empatije postavlja v novo luč: ne pomeni mu le zmožnosti brezpogojnega emocionalnega sprejemanja stranke kot drugega in drugačnega ter vživljanja v njeno počutje. Empatija vključuje tudi »organizmično izkušnjo«, to je občutek za strankine potencialne, in vprašanje, kaj potrebuje za samorazvoj. Svetovalcu empatija odpira vpogled v strankino perspektivo, pogled na jutri. Empatije ne uporablja le kot sočutno razumevanje, ampak tudi kot možnost vnašanja »uglašene frustracije«. Zato je v terapevtskem odnosu empatija predvsem kognitivni akt, ki sicer sloni na občutljivosti terapevta za zaznavanje strankinega čustvenega stanja, vendar ne zahteva terapevtovega zlivljanja v čustvovanje. Prej kot to ga izključuje.

Dimenzije svetovalnega odnosa

Svetovalni odnos je tako pomemben dejavnik procesa svetoovanja, da so ga v zadnjih petdesetih letih gotovo najbolj raziskovali. Postal je tema, prisotna v vseh pristopih svetoovanja in psihoterapije. Spoznanja neposrednih raziskav svetovalnega odnosa se širijo prek meja psihoterapije, na področja vseh strok, ki se ukvarjajo z oblikami strokovne pomoči, učenjem in celo vodenjem delovnih skupin v poslovnih sistemih.

Svetovalni odnos lahko raziskujemo le v kompleksnem odvijanju procesa. Torej je zelo kompleksen pojav, ki se spreminja skozi čas - ne le skozi trajanje svetoovanja samega. V vsakem odnosu pomoči odsevajo izkušnje iz preteklih pomembnih odnosov in to ne velja le za svetovanca, ampak tudi za svetovalca. Oboje se izraža v sinergiji sedanjega odnosa in vključuje tudi pogled naprej - predvidevanje prihodnosti.

Kot vsak odnos tudi svetovalni odnos sloni na stičnih točkah (točkah zlivljanja) in točkah diferenciacije, komplementarnosti vlog ter na uravnavanju meje. Tako je v odnosu mogoče gibanje skozi različne pozicije med bližino in distanco.

Empirične raziskave zadnjih petindvajsetih let so izločile tri pomembne dimenzije svetovalnega odnosa: empatično dimenzijo, transferno - kontratransferno dimenzijo odnosa in dimenzijo delovne alianse (Kotkovic in Tracey, 1990).

Pojem **empatija** (izvorno nem. *Einfühlung*) izvira iz estetike. V psihologijo sta ga prenesla Lipps (1903) in Titchener (1909, oba po Lamovec, 1988). Dobesedno pomeni »čustvovanje v drugega«, za razliko od izraza *Mitgefühlung*, ki pomeni sočustvovanje. Razlika je pomensko enaka današnji rabi izrazov *empatija* in *simpatija*. Rogers (1957, po Lamovec, 1988) je empatijo v tem pogledu razumel kot sposobnost svetovalca, da čim točneje dojame doživljanje stranke, da ji lahko potem predstavi vsebino. Pod vplivom Adlerja, Maslowa in Stephensona je empatični odnos razumel kot po-

Empatija je torej temeljna drža, osnovna pripravljenost za odprt odnos, jasna percepcija in sprejemanje drugega kot drugačnega, ki je neodvisna od transferja in kontratransferja ter od tega, ali je gibanje svetovanca regresivno ali progresivno. Skozi ta pogled naj bi bil svetovalec tisti, ki je empatičen in zato sposoben stranki ustvariti ozračje, v katerem ta napreduje v terapevtskem procesu. Vendar pa tudi stranka postane empatična. Izostri socialni čut (v Adlerjevem jeziku) in izboljša intuitivno razumevanje sebe same in drugega - tudi svetovalca.

Transfer in kontratransfer sta eno največjih in temeljnih odkritij v psihoanalizi nasploh. Po Freudovi definiciji je transfer prenos v infantilnem obdobju potlačenih konfliktnih vsebin in izkušenj s takrat pomembnimi osebami v poznejša obdobja in aktualne odnose s pomembnimi osebami. Zato bolnik tudi analitika doživlja tako kot v zgodnjem otroštvu starše: nanj prenaša takratna občutja, stiske in reakcije, vključno z oralnim, analnim ali s faličnim tipom odnosa. Zato je transfer parataktična distorzija v aktualni interpersonalni situaciji, reakcija na »imaginirano« osebo, personifikacijo, ki obstaja le v bolnikovi domišljiji. Kadar bolnik uvidi dejstvo, da to, kar se dogaja med njim in terapevtom, temelji na takšni deformirani identifikaciji, lahko izsleda nezavedne konfliktno vsebine, ki jih obnavlja v terapevtski situaciji. V večini svetovalnih procesov transferja in kontratransferja ne analizirajo, vendar to ne pomeni, da svetovalec ne upošteva te dimenzije preteklosti, še bolj pa je pomembno, da opazi, prepozna in kontrolira svoj kontratransferni odziv. Če tega ne obvlada, prehitro ravna iz usmiljenja, postane odvetnik svoje stranke, rešitelj, ali pa ravna obrambno in postaja preganjalec.

Kontratransferne reakcije delajo vsem, ki poklicno delajo z drugimi ljudmi, največ preglavic. Pokažejo se na zelo različne načine. V razredu se velikokrat pojavijo občutki, da ravna učiteljica (učitelj) z nekim učenecem kot z izbrancem, drugega pa »ima na piki«. Paralelno lahko tudi svetovalni delavec enemu namenja posebno skrb, na drugega pa izvaja pritiske. Večinoma pa je kontratransferni odziv bolj prikrit in se ga ne zavedamo. Svetovallec včasih dopusti, da mu stranka naloži svoje skrbi in odgovornost in potem zazna le to, da ga mučijo zaskrbljenost, jeza ali celo občutki nemoči. V takšnih primerih potrebuje supervizijo, v kateri lahko prepozna, da ni ustrezno uravnaval meja med seboj in stranko, pa tudi med svojo delovno vlogo in »otrokom v sebi«, ki se oglašča s svojimi težnjami in strahovi.

Empirične raziskave zadnjih petindvajsetih let so izločile tri pomembne dimenzije svetovalnega odnosa: empatično dimenzijo, transferno – kontratransferno dimenzijo odnosa in dimenzijo delovne alianse.

Transfer in kontratransfer nista niti samo ponovitev preteklosti niti samo izkrivljena sedanost, ampak je odnos, ki ga določa tako preteklost, kot ga oblikuje sedanje medosebno dogajanje med stranko in svetovalcem (Gill, 1983). Torej se tako transfer kot kontratransfer vpletata v svetovalni odnos in ju je težko ločiti od drugih dimenzij. Glede na to, da je odnos kreacija, ki je odvisna tudi od drugih dejavnikov - še posebno od osebnosti ljudi, ki se v odnosu srečajo in omogočajo socialno kontaktiranje -, kaže, da ob tem naletimo na dodaten problem, na vprašanje osebne zrelosti in integritete vpletenih. To svetovalca neizbežno postavlja pred kriterij osebne primernosti.

Delovna aliansa je zadnja med vsemi dobila mesto v teoriji kot dimenzija svetovalno terapevtskega odnosa. Še danes je zelo raziskovana in pomembna v vseh pristopih. Koncept terapevtske delovne alianse je nastajal v psihoterapiji v okvirih psihodinamičnih pristopov. V psihoterapevtskem leksikonu (Walrond Skinner, 1986) je pojem alianse opredeljen kot plod povezanosti med dvema ali več posamezniki v družini ali drugi skupini. Aliansa se vzpostavi s pozitivnim namenom razreševanja skupne naloge, ob skupnem interesu (za razliko od koalicije, v kateri se ljudje z različnimi interesi dogovorijo za sodelovanje bolj zaradi kljubovanja drugim). Delovna aliansa temelji na tistih komponentah, ki omogočajo samoopazovanje in s tem tudi samospreminjanje. Pomembno je, da terapevtske delovne alianse ne enačimo s svetovalnim odnosom v celoti.

Tudi delovna aliansa je do neke mere nerealističen, nekako umeten del odnosa, saj svetovallec ostaja v profesionalni vlogi. Realistični del pa temelji na individualnih značilnostih svetovalca in stranke, ki se srečata kot dve osebi.

Danes si pomembne definicije terapevtske in/ali svetovalne delovne alianse prizadevajo biti ateoretične, da bi omogočale empirično raziskovanje. Bordin (1979) je ponudil definicijo, po kateri je delovna aliansa kombinacija treh med seboj povezanih komponent, ki določajo kakovost in moč vseh odnosov pomoči. Te so: svetovančevo in svetovalčevo soglasje o ciljih obravnave, soglasje o nalogah za doseganje ciljev in razvoj vzajemne osebne navezanosti ali vezi. Gaston in sodelavci (1991, po Praper, 2013) ugotavljajo, da delovna aliansa določa od 36 do kar 57 odstotkov uspeha svetovanja.

Bordin (1988, po Horvath in Luborsky, 1993) meni, da pozitivna aliansa sama po sebi ni dejavnik uspeha, ampak le omogoča stranki, da se prepusti svetovalnemu procesu in v njem angažirano sodeluje. Svetovallec lahko vpliva na raven delovne alianse tako, da uvaja nove teme, metode in tehnike. Tehnični in procesni dejavniki pa pri vsem tem le podpirajo razvoj in osebno rast. Vsekakor je vpletenih še mnogo drugih spremenljivk.

Prepletanje dimenzij terapevtskega odnosa

Prisotnost dimenzij svetovalnega odnosa skozi svetovalni proces niha in se prepleta z različnimi poudarki, odvisno od obravnavanih vsebin in poudarkov.

Empatija je nepogrešljiva v začetnih fazah procesa. Brez nje svetovalnega odnosa sploh ni mogoče vzpostaviti. Empatični odziv svetovalca je še posebno pomemben ob svetovančevih regresivnih stanjih. Pomembno je, da svetovallec ne pogloblja regresije, ne odreši stranke odgovornosti zase in je ne pasivizira. Prikrita sporočila v stilu »Vidim, kako si ubog v svoji stiski; bom jaz poskrbel zate« so pokroviteljska in pogosto v svojem bistvu neempatična, ker ne upoštevajo strankinega »organizmičnega položaja«, to je razumevanja, kaj ta potrebuje, da se pobere iz regresije. Ustrezno empatično razumevanje svetovančevega položaja pa vseeno ostaja nepogrešljiva podlaga odnosa skozi ves proces, tudi v najbolj delovnih fazah.

Transferno kontratransferna dimenzija odnosa je neizogibni del relacijskega dogajanja, ne glede na to, kakšen je pristop. Razlika je le v tem, da se v analitičnih pristopih ta dimenzija osvetljuje in predeluje, da bi lahko stranka sebe prepoznavala in doživljala v dimenziji časa in življenjskega procesa. Tudi v svetovalnem procesu s poudarkom na »tukaj in zdaj« človekova odzivnost v odnosih za vse življenje nosi pečat mehanizmov tolmačenja socialnih shem, kot jih ta razvije v zgodnjih odnosih. Z drugimi besedami pomenijo »notranje izkustveno socialno okolje«. Človek jih razvija v otroštvu in nato izkušnje, čustva in odnosne sheme prenaša v kasnejše odnose - tudi v svetovalni odnos, v >

katerem jih stranka izraža v transfernih vsebinah. Nanje lahko svetovalec reagira kompatibilno s svojimi otroškimi težnjami, izkušnjami, odnosnimi shemami in čustvenimi vsebinami, naj se tega zaveda ali ne. Iz tega lahko doseže pozitivne premike v svetovalnem procesu le, če prepozna izvor in naravo izmenjave. V nasprotnem primeru lahko okvari ali ovira svetovalni proces. Asimetrija vlog in odgovornosti zato od svetovalca zahteva, da permanentno vzdržuje visoko raven osebne integritete.

Delovna komponenta odnosa močno pride do izraza v srednji fazi procesa, ko sta že vzpostavljena zaupanje in vzajemna odgovornost. Kakovost in moč delovne aliance sta izjemno pomembna dejavnika, ki napovedujeta uspešnost svetovalnega procesa. Pri tem kaže biti pozoren predvsem na čas, ki je potreben za vzpostavljanje aliance, saj je ta pomemben pokazatelj moči strankine osebnosti (Praper, 1999, 2008, 2013).

Raziskave zadnjih dveh desetletij potrjujejo naše izkušnje, s tem ko odkrivajo, da ima predvsem začetna delovna alianza dobro napovedno vrednost svetovalnega uspeha. Začetna alianza ima potemtakem tudi diferencialno diagnostično vrednost za oceno moči svetovančeve adaptabilnosti, ki bo imela odločilno vlogo

tudi v procesu predelav relevantnih psihičnih vsebin.

Svetovalec včasih dopusti, da mu stranka naloži svoje skrbi in odgovornost in potem zazna le to, da ga mučijo zaskrbljenost, jeza ali celo občutki nemoči. V takšnih primerih potrebuje supervizijo, v kateri lahko prepozna, da ni ustrezno uravnaval meja med seboj in stranko, pa tudi med svojo delovno vlogo in »otrokom v sebi«, ki se oglašja s svojimi težnjami in strahovi.

Svetovalnim delavcem je v pomoč in opozorilo to, da se dosledno ponavljajo raziskovalni rezultati, ki vsaj po začetni fazi vzpostavljanja svetovalnega odnosa in utrjevanja vezi z medsebojnim zaupanjem dajejo prednost vzpostavljanju delovne aliance in prehodu na metodično in tehnično usmerjanje na delovne naloge in cilje.

Tako spodbujamo svetovančeve aktivnosti za doseganje zadanih svetovalnih nalog. Samo empatični odnos, ki je zares nepogrešljiva podlaga za sodelovanje, je vseeno premalo za doseganje dobrih rezultatov, zato je nujno v procesu izobraževanja in usposabljanja zagotavljati bodočim svetovalcem ob strokovnih znanjih tudi trening intersubjektivnih spretnosti in tega umestiti v dobra teoretična znanja. To pomeni, da ne moremo zanemariti merila svetovalčeve osebne primerosti, saj ne bi bilo dobro, če bi prej razumevajočega svetovalca spremenili v tehnicističnega pragmatika in ga tako iz razvajajoče materinske figure spremenili v očetovsko avtoriteto, ki priganja k delu.

Viri

1. Bordin, E. S. (1979). The generalizability of the psychoanalytic concept of the working alliance. *Psychotherapy: Theory, research, and practice*, 16, str. 252-260.
2. Feltham, C. (2000). V: S. Palmer (ur.): *Introduction to Counselling and Psychotherapy* (3-18). London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage Publications.
3. Gill, M. M. (1983). The interpersonal paradigm and the degree of the therapist's involvement. *Contemporary Psychoanalysis* 19: 200-237.
4. Horvath, A. O., Luborsky, L. (1993). The role of the therapeutic alliance in psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 6.1(4), str. 561-573.
5. Lamovec, T. (1988). Empatija. *Anthropos*, vol. 17, št. 6/7, str. 233-245.
6. Kokotovic, A. M., Tracey, T. J. (1990). Working alliance in the early phase of counselling. *Journal of Counselling Psychology*, 37(1), str. 16-21.
7. Palmer, S. (2000). *Introduction to Counselling and Psychotherapy*. London, Thousand Oaks, New Delhi: Sage publications.
8. Praper, P. (1999). *Razvojna analitična psihoterapija*, druga izdaja. Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo.
9. Praper, P. (2008). *Skupinska psihoterapija. Od mitologije do teorije*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta.
10. Praper, P. (2009). Med svetovanjem in psihoterapijo. V: V. Bucik in sod. *Podobe psihologije* (117-126). Ljubljana, Filozofska fakulteta.
11. Praper, P. (2013). *Skupinska psihoterapija. Od teorije do znanosti*. Slovenj Gradec: Visoka šola za zdravstvene vede.
12. Rogers, C. (1942). *Counseling and Psychotherapy; newer concepts in practice*. Boston: Houghton Mifflin.
13. Walrond Skinner S. (1986). *Dictionary of Psychotherapy*. London, New York: Routledge & Kegan Paul.