

Dialogas be žodžių: dailės galia socialiniame darbe

Socialinis darbas tradiciškai siejamas su pokalbiu. Konsultacijos, situacijos analizė, problemų įvardijimas, pagalbos plano sudarymas – didžioji dalis profesinės veiklos grindžiama žodine komunikacija. Tikimasi, kad žmogus papasakos savo istoriją, įvardys sunkumus, išsakys jausmus, o specialistas padės rasti sprendimus.

Vis dėlto praktikoje ne kartą tenka įsitikinti, kad žodžiai ne visada tampa patikimiausia pagalbos priemone. Dalis paslaugų gavėjų kalba nenoriai, trumpais sakiniais arba visai nutyla. Kiti sunkiai įvardija savo išgyvenimus, nežino, kaip apibūdinti patiriamą įtampą ar vidinį nerimą. Kartais pokalbis tampa formaliu klausimų ir atsakymų procesu, kuris nesukuria tikro ryšio ir nepadedą priartėti prie žmogaus patirties.

Tokiose situacijose socialiniam darbuotojui tenka ieškoti kitų būdų būti šalia žmogaus. Viena iš galimybių, vis dažniau atrandančių vietą praktikoje, – kūrybinės veiklos ir dailės metodai. Jie leidžia pradėti dialogą be žodžių.

Kai kalbėjimo nepakanka

Dirbant su įvairiomis pažeidžiamomis grupėmis – asmenimis, patiriančiais psichikos sveikatos sunkumų, intelekto negalią, ilgalaikį stresą ar socialinę atskirtį – akivaizdu, kad kalbėjimas apie problemas ne visada yra paprastas ar saugus procesas.

Stresas, gėda, baimė būti nesuprastam ar vertinamam dažnai skatina užsisklendimą. Žmogus gali jausti, kad neturi tinkamų žodžių savo būsenai apibūdinti. Kai kuriems sunku pasitikėti specialistu, todėl pokalbis lieka paviršutiniškas. Kiti pavargsta nuolat kalbėti apie sunkumus ir išgyvenimus.

Tokiais atvejais tradicinės konsultavimo formos gali būti nepakankamos. Spaudimas „papasakoti“ kartais dar labiau padidina įtampą. Socialinis darbuotojas susiduria su situacija, kai pokalbis formaliai vyksta, tačiau realaus pokyčio ar artumo nejaučiama, tai skatina ieškoti alternatyvių būdų, leidžiančių žmogui dalyvauti procese jam priimtina forma.

Kūryba kaip saugi saviraiškos erdvė

Neverbalinė raiška – piešimas, tapyba, koliažai, rankdarbiai ar kitos kūrybinės veiklos – socialiniame darbe nėra skirtos meniniams gebėjimams lavinti. Jų tikslas nėra estetiškas rezultatas ar „gražus darbas“. Svarbiausias tampa pats procesas.

Kūrybinė veikla sukuria mažiau formalią, saugesnę aplinką. Joje žmogus gali veikti be baimės suklysti ar būti vertinamas. Dėmesys nukreipiamas nuo kalbėjimo į veiksmą: spalvas, formas, medžiagas, judesį. Tai natūraliai mažina įtampą ir padeda atsipalaiduoti.

Dažnai būtent tuomet, kai žmogus piešia ar užsiima kita kūrybine veikla, atsiranda daugiau spontaniškumo ir atvirumo. Pokalbis vyksta lengviau, be tiesioginių klausimų. Kartais jausmai pirmiausia atsispindi piešinyje, o tik vėliau tampa įvardijami žodžiais, taip formuojasi dialogas, kuris prasideda ne nuo kalbėjimo, o nuo patyrimo.

Dailės metodų nauda emocinei savijautai

Praktikoje stebima, kad kūrybinės veiklos gali turėti reikšmingą teigiamą poveikį emocinei būsenai. Užsiėmimų metu žmogus trumpam atitraukia nuo kasdienių rūpesčių, sumažėja nerimas, sulėtėja tempo, atsiranda galimybė susitelkti į „čia ir dabar“.

Piešimas ar kitos saviraiškos formos padeda išreikšti jausmus, kuriuos sunku ar nedrąsu pasakyti. Spalvos ir simboliai tampa savotiška kalba. Tai ypač svarbu tiems, kuriems sudėtinga verbalizuoti savo patirtį, be to, kūrybinė veikla suteikia sėkmės patirtį. Net ir paprastas užbaigtas darbas gali stiprinti pasitikėjimą savimi, skatinti savivertę ir motyvaciją. Grupiniuose užsiėmimuose atsiranda papildoma nauda – stiprėja tarpusavio ryšiai, mažėja izoliacijos jausmas, kuriama bendruomeniškumo atmosfera.

Tokiu būdu kūrybiniai metodai tampa ne tik užimtumo, bet ir emocinės gerovės stiprinimo priemone.

Socialinio darbuotojo vaidmuo

Taikant kūrybines veiklas socialinis darbuotojas netampa menininku ar terapeutu. Jo vaidmuo – sudaryti saugias sąlygas patyrimui, palaikyti ir lydėti procesą.

Specialistas pasiūlo priemones, padrąsina, padeda reflektuoti. Svarbiausia – laikytis nevertinančios pozicijos. Nėra „teisingų“ ar „neteisingų“ darbų. Kiekviena išraiška yra prasminga tiek, kiek ji svarbi pačiam žmogui.

Toks santykis stiprina pasitikėjimą ir partnerystę. Socialinis darbuotojas tampa palydovu, kuris padeda žmogui tyrinėti savo patirtį ir atrasti vidinius išteklius.

Kūrybiniai metodai šiuolaikinio socialinio darbo kontekste

Šiuolaikinis socialinis darbas vis labiau orientuojasi į holistinį požiūrį į žmogų. Pripažįstama, kad vien informacijos suteikimo ar administracinių sprendimų nepakanka. Žmogaus gerovė apima emocinius, socialinius ir psichologinius aspektus.

Todėl svarbu turėti įvairius darbo įrankius. Kūrybiniai metodai papildo tradicinį konsultavimą ir leidžia pasiekti tas patirties sritis, kurios sunkiai verbalizuojamos. Jie suteikia daugiau lankstumo ir galimybių individualizuoti pagalbą.

Dažnai tokioms veikloms nereikia sudėtingų resursų – pakanka paprastų kasdienių priemonių ir atviros, palaikančios atmosferos.

Rekomendacijos praktikai

Siekiant tikslingai ir atsakingai taikyti kūrybines bei neverbalinės raiškos veiklas socialinio darbo procese, svarbu laikytis kelių praktinių principų.

Pirmiausia, rekomenduojama kurti saugią ir nevertinančią aplinką. Paslaugų gavėjai turi jaustis laisvai eksperimentuoti, nebijoti suklysti ar būti kritikuojami. Svarbu akcentuoti, kad veiklos tikslas nėra estetiškas rezultatas, o saviraiška ir dalyvavimas.

Antra, veiklos turėtų būti paprastos ir lengvai prieinamos. Elementarios priemonės – popierius, pieštukai, dažai ar kitos kasdienės medžiagos – dažnai yra visiškai pakankamos. Sudėtingos technikos gali kelti papildomą įtampą.

Trečia, būtina atsižvelgti į individualius poreikius ir galimybes. Ne visi noriai įsitraukia į kūrybą, todėl svarbu suteikti pasirinkimo laisvę ir gerbti žmogaus sprendimą.

Ketvirta, rekomenduojama kūrybines veiklas derinti su refleksija. Trumpas patirties aptarimas gali padėti geriau suprasti jausmus ir pastebėti pokyčius, tačiau refleksija turėtų būti kviečianti, o ne privaloma.

Penka, šios veiklos turėtų būti planingos ir nuoseklios. Reguliarumas padeda formuoti saugumo jausmą ir leidžia stebėti ilgalaikę naudą.

Galiausiai svarbu aiškiai suvokti profesines ribas. Socialinis darbuotojas, taikydamas kūrybinius metodus, neteikia terapinių paslaugų, bet kuria palankias sąlygas saviraiškai, emocinės įtampos mažinimui ir santykio stiprinimui. Toks požiūris leidžia veikti savo kompetencijų ribose ir išlaikyti profesinį tapatumą.

Apibendrinimas

Socialinis darbas pirmiausia yra santykis su žmogumi. Nors pokalbis išlieka svarbia profesine priemone, jis nėra vienintelis kelias pasiekti kitą žmogų. Kartais tikrasis dialogas prasideda ne tada, kai užduodame klausimus, o tada, kai leidžiame žmogui kurti, veikti ir būti savimi.

Dailės ir kitos kūrybinės veiklos suteikia galimybę kalbėti be žodžių, išreikšti tai, kas neišsakoma, ir atrasti saugesnį ryšio būdą. Todėl jos gali tapti vertinga socialinio darbo praktikos dalimi, padedančia jautriau, lanksčiau ir žmogiškiau teikti pagalbą.

Kartais pakanka tuščio lapo ir kelių spalvų, kad prasidėtų dialogas, kuriam žodžių nebereikia.