

Evalvacija psihoterapevtskih premikov pri prostovoljcih iz vidika teorije objektnih odnosov

*Leonida Kobal**

Univerza v Ljubljani, Visoka šola za socialno delo, Ljubljana

Povzetek: Društvo za prostovoljno delo in psihosocialno pomoč Odmev organizira psihoterapevtske taborne za otroke in mladostnike s psihosocialnimi težavami, na katerih sodelujejo kot prostovoljci večinoma študentje pomagajočih poklicev. Cilj raziskave je bil ugotoviti, ali ima tabor terapevtske učinke pri prostovoljcih na in po taboru, in če jih ima, kakšni so. V raziskavi je sodelovalo 21 prostovoljcev, ki so se udeležili tabora 2000. Psihoterapevtske premike pri prostovoljcih sem ugotavljala s Testom objektnih odnosov (Žvelc, 1998b) in z delno strukturiranimi intervjuji. Premiki pri prostovoljcih, ki sem jih interpretirala z vidika teorije objektnih odnosov, so se pokazali v manjšem zlivanju, manjši separacijski anksioznosti, v manjši socialni izolaciji takoj po taboru ter v trendu k zmanjšanju grandioznosti in onipotentnosti oz. v razvijanju zdravega samozaupanja in samozavesti tri mesece po taboru.

Ključne besede: terapevtski tabori, psihoterapevtski izidi, prostovoljci, objektni odnosi

Evaluation of the therapeutic shifts on volunteers from the point of the object relations theory

Leonida Kobal

University of Ljubljana, School of social work, Ljubljana, Slovenia

Abstract: Society for voluntary work and psychosocial help Odmev (Echo) organizes psychotherapeutic camps for children and adolescents with psychosocial problems. The team mainly consists of students of helping professions, who work in the role of helpers as volunteers. The research aim was to find out, what were the therapeutic effects of the camp on the volunteers before and after the camp. The sample contained 21 volunteers who joined the camp 2000. The therapeutic shifts were measured by the Test of Object Relations (Žvelc, 1998b) and half-structured interviews. The therapeutic shifts by the volunteers, which were interpreted in the frame of the Object Relations theory, have been shown in lower tendency to fuse, lower separation anxiety, lower social isolation only soon after camp and in the tendency toward decreasing grandiosity and omnipotence after three months.

Key words: therapeutic camps, psychotherapeutic outcomes, volunteer personnel, object relations

CC=3310

**Naslov / address: mag. Leonida Kobal, Univerza v Ljubljani, Visoka šola za socialno delo, Topniška 31, 1000 Ljubljana, Slovenija, e-mail: leonida.kobal@uni-lj.si*

Društvo za prostovoljno delo in psihosocialno pomoč Odmev organizira psihoterapevtske taborne za otroke in mladostnike s psihosocialnimi težavami skupaj z njihovimi vrstniki, ki nimajo posebnih (psihološko, socialno delavsko ali psihiatrično obravnavanih) težav. Pomagajoči in uporabniki taborijo v šotorih okrog dvajset dni, navadno v mesecu juliju. Strokovni tim sestavljajo vodje in supervizorji (psihologi, psihiater, socialni delavci s psihoterapevtsko edukacijo) ter prostovoljci (prevladujejo študenti/ke socialnega dela, psihologije, socialne pedagogike, medicine, vedno pa se priključi tudi nekaj strokovnjakov iz pomagajočih poklicev). Tabora se povprečno udeleži 25 prostovoljcev in 35 otrok in mladostnikov.

Pred vsakim psihoterapevtskim taborom društvo organizira priprave na tabor za prostovoljce. Priprave so v obliki treh celodnevni srečanj, ki se vrstijo enkrat mesečno v pomladnih mesecih. Prve priprave so namenjene medsebojnemu spoznavanju in večanju občutljivosti za lastno ranljivost preko predavanj in pogovorov v malih in veliki skupini. Na drugih pripravah vodje tabora posredujejo znanja o vodenju skupine, skupinskem procesu in dinamiki v obliki predavanj, izkustvenih pogovornih skupin in igre vlog z uprizoritvijo primerov iz predhodnih taborov. Na tretjih pripravah pa se prostovoljci soočijo s temami, ki so pomembne za razumevanje dinamike otrok na taboru, z opisi možnih odnosnih in intrapsihičnih vzorcev otrok in uporabnimi intervencami. Prostovoljci si tudi razdelijo vloge na taboru in nakažejo, s kom bi želeli sodelovati v malih skupinah. Prostovoljci, ki se udeležujejo psihoterapevtskih taborov že več let in prevzemajo vloge vodij malih skupin, pa imajo ob »glavnih« pripravah še dodatne priprave, na katerih se dobijo enkrat mesečno za en večer. V mali skupini poglobljeno predelujejo teme s področja skupinskega dela, psihoterapije, razvojne psihologije in psihopatologije.

Zahtevnost dela na taboru prostovoljce zavezuje, da sprejmejo na pripravah pred taborom skupni dogovor, ki so ga razdelili na dva dela: dogovor o (samo)aktivaciji in dogovor o zaupanju (Možina, 2000, Stritih, 1975, 1998).

Z dogovorom o (samo)aktivaciji vsak prostovoljec obljubi, da bo:

- prisoten in točen na skupnih aktivnostih (sestanki prostovoljcev, jutranja telovadba, zbori celotne taborne skupnosti, interesne dejavnosti, družabne prireditve);
- naredil, kar lahko v skladu s svojimi zmožnostmi in sposobnostmi; to pomeni, sposobnejši, izkušenejši prevzemajo večje odgovornosti;
- razpoložljiv podnevi in ponoči;
- budno spremljal, ali potekajo stvari v pravo smer (in v tem primeru pohvalil) in da bo prijavljaval motnje, odstopanja od zelene smeri;
- aktivno preprečeval fizično nasilje do drugih in do sebe, uničevanje in poškodovanje inventarja;
- upošteval taborni dnevni red in omejitve: da v času tabora ne bo užival alkohola in mamil, da ne bo začel novih seksualnih razmerij;
- pravočasno obvestil sodelavce in/ali vodjo, v kolikor kam odide in manjka na

kakšni aktivnosti;

- namesto kaznovanja iskal nove in nove možnosti odzivanja na odklone;
- v kriznih situacijah spoštoval hierarhični princip, da bo torej ravnal po navodilih nadrejenega.

Z dogovorom o zaupanju pa vsak prostovoljec obljubi, da bo:

- osebne podatke o sodelavcih in otrocih držal v skupini in da se ne bo posmehoval drugim v zvezi z njegovimi težavami;
- govoril (predvsem na skupinah za samopomoč) o svojem doživljanju, da je pripravljen na samorefleksijo, da bo dajal in sprejemal osebni »feedback« (torej kako doživlja druge in kako drugi doživljajo njega).

Vodje tabora se zavedajo, da so pravila zahtevna in da jih nihče ne bo mogel cel tabor vsak trenutek uresničevati oz. spoštovati, da bo torej vsakemu »drselo«. Računajo pa na to, da bo vsak naredil, kolikor zmore, po svojih zmožnostih in da je ključnega pomena *pogovor* o (ne)izpolnjevanju pravil. Pogovor o (ne)upoštevanju pravil je proces, ki nima konca, je krožno vračanje na začetek, je stalna kalibracija (samouravnavanje) posameznikov in skupine. Je tudi možnost za osebno rast (Možina, 2000).

Pred vsakim taborom opravijo vodje tabora in prostovoljci, ki so prerasli v strokovne sodelavce, pogovore s starši, rejniki in/ali vzgojitelji, socialnimi delavci in psihologi, ki obravnavajo otroke ali mladostnike. Cilj pogovorov je pridobiti osnovne informacije o temeljni intrapsihični in odnosni dinamiki otroka in tako zagotoviti, da je za danega otroka psihoterapevtski tabor primerna oblika pomoči. Hkrati sodelavci društva tudi osebno posredujejo pomembne informacije o življenju na taboru in vzpostavijo stik z možnostmi za nadaljnje sodelovanje. Tik pred taborom in v jeseni po taboru organizirajo prostovoljci tudi skupno družabno srečanje za otroke in starše.

Vodje taborov na začetku ne posredujejo prostovoljcem podatkov o problemih otrok, razen ko je to nujno, npr. o jemanju določenih zdravil, o enurezi, enkoprezi, nočnih morah, kleptomanskih nagnjenjih. Značilno za njihov način dela je, da ima vsak prostovoljec možnost spoznati otroka ali mladostnika v živem stiku, ko z njim sobiva v prostem času v naravnem okolju na taboru, ne pa kot diagnostično kategorijo. Ko prostovoljec razvije z določenim otrokom odnos, dobi od vodij potrebne informacije oz. namige za strategijo dela. Pri zelo težavnih otrocih, ki sprožajo s svojim vedenjem vprašanja pri večini prostovoljcev, pa vodje organizirajo ti. »krizne mreže«, to so mreže prostovoljcev, ki se bolj dosledno ukvarjajo z določenim otrokom, tudi na podlagi znanja o pretekli zgodovini otroka. Približno polovica otrok se udeleži več taborov zapored in pomagajo pri prenašanju taborne kulture na novince. V veliki meri posredujejo otroke centri za socialno delo, šolske svetovalne službe, vzgojni zavodi, včasih tudi družine same. V anamnezi otrok so pogosto različne vrste zlorab (fizične, spolne, čustvene), razpadle družine, alkoholizem, duševna bolezen, smrt, odsotnost staršev. Za vedenje otrok je v veliki meri značilna hiperaktivnost, navzven ali navznoter usmerjena

agresivnost, socialna izoliranost, bojazljivost, promiskuitetnost, delinkventnost in seveda tudi marsikaj pozitivnega, kar navadno pomagajoči odkrijejo v skupnem bivanju z njimi. Neobravnani otroci pa so v večini primerov sorodniki prostovoljcev, ki se udeležijo tabora. Prostovoljci se pridružijo psihoterapevtskemu taboru preko ustnega izročila bivših udeležencev tabora in preko stika z vodji in strokovnimi sodelavci društva. Taboru se priključijo zaradi želje po praktičnih izkušnjah v delu z otroki in iz želje po osebni rasti in spremembi.

Dan na taboru se začne s sestankom za prostovoljce ob sedmih zjutraj, kjer prostovoljci poročajo o dogajanju v taboru v večernih urah in ponoči. Osvetlujejo medosebno dinamiko s posameznimi otroci in dogajanje med otroki in se pripravijo na naloge tekočega dne. Sledi bujenje otrok, jutranja telovadba, umivanje, zajtrk, pospravljanje in ocenjevanje šotorov ter zbor, ko se zbere v krogu cela taborna skupnost. Vodje malih skupin poročajo o dogajanju v malih skupinah. Nato male skupine – vodi, ki so sestavljeni iz otrok in prostovoljcev, odidejo v vodov kotiček – prostor v gozdu, ki si ga je skupina uredila kot svoj prostor. V vodovem kotičku se lahko igrajo, pogovarjajo, rišejo, pripravljajo točke za nastop ob kresu ipd, ob tem pa se tke odnosna mreža. Dvakrat v toku tabora osvetlujejo medosebne odnose v mali skupini kot tudi v timu prostovoljcev s sociogrami. Sledi kosilo in sestanek prostovoljcev, kjer osvetlujejo dopoldansko dogajanje v malih skupinah, odnose med sovodji. Vodje ali supervizorji lahko pripravijo tematski sestanek in pogovor o popoldanskih aktivnostih ali posebnih projektih. Popoldan potekajo različne delavnice: športna, dramska, plesna, novinarska, likovna, ipd. Pred večerjo se še enkrat sestane taborna skupnost (vsi otroci in prostovoljci). Po večerji so na vrsti socialne igrice, dejavnosti okrog tabornega ognja, indijanska savna. Pomemben trenutek je uspavanje, ko prostovoljci poskrbijo za otroke tako, da jim berejo pravljice, se pogovarjajo, jih masirajo. Večina prostovoljcev tudi spi skupaj v šotoru z otroki in mladostniki. Ponoči prostovoljci izmenično stražijo ob tabornem ognju, ter s tem zagotovijo mir in varnost v nočnih urah.

V prvem tednu tabora je poudarek na spletnju socialne mreže, zato je program kljub jasni dnevni strukturi manj natrpan. Vodje prostovoljce bolj izrazito spodbujajo k budnemu spremljanju otrok, k iskanju bolj pristnih stikov z njimi in k razvijanju iniciativ, ki jih dajo otroci sami. Zelo pomembna faza v razvoju taborne skupnosti je, ko se po okoli štirih dneh poveča agresivnost in nestrpnost otrok, ko začnejo preizkušati meje, prostovoljci pa začutijo utrujenost, ki je pogosto povezana z nemočjo ob raznih agiranjih otrok. V tej fazi je pomembna organizacija rokoborb, katerih cilj je konstruktivno preokvirjanje agresivnosti, in organizacija iger brez meja, kjer se destruktivna agresivnost otrok prevesi v konstruktivno tekmovalnost in sodelovanje. V nadaljevanju tabora sledijo tudi večji projekti, ki vključujejo celotno taborno skupnost, npr. priprave velikih kresov z nastopi malih skupin in posameznikov (trikrat v času tabora), indijanski dan, ki traja dva dni, izlet na morje, dan ljubezni, bivakiranje, pohod v hribe. Organiziranje teh projektov temelji na izkušnjah miljejske terapije, kjer je glavni cilj pomoč skupini, da sodeluje na določenem projektu, ob tem pa se odigravajo različne intrapsihične in

medosebne nezavedne teme. Skozi interakcije tu in zdaj imajo prostovoljci možnost, da direktno pripomorejo otroku do nove izkušnje sebe in drugega.

Glavna teoretična modela za organizacijo in interpretacijo dela na taboru sta sistemska teorija in skupnostno orientirana psihiatrija (dinamična psihiatrija). Temeljna metoda dela pa je skupinsko delo v okviru miljejske terapije. Že v samem začetku (od leta 1975) projektov prostovoljnega dela (začetki taborov) so strokovni sodelavci računali na to, »... da se bo med otroki oziroma mladostniki in študenti (prostovoljnimi sodelavci) vzpostavilo *zaupanje*, ki bo omogočalo razvoj malih skupin v smeri miljejsko-terapevtskega dela in da bo s tem ustvarjen drugačen, kvalitativno nov prostor za socialno učenje otrok in prostovoljnih sodelavcev. S tem naj bi se spremenila tudi slika (zemljevid) sveta, ki otrokom služi za orientacijo v vsakdanjem življenju. Otroci naj bi se učili spoznavati svoje omejitve in izražati svoje potrebe po pomoči drugih ljudi (vrstnikov in odraslih).« (Stritih in Možina, 1998, str. 103). Miljejska terapija (Stritih, 1992) poteka v skupini, ki se je zbrala prostovoljno in ima enega ali več vodij - terapevtov. Skupina dela na določenem projektu, na taborih npr. poslikava kamnov, postavitev indijanskega totema, priprava nastopa za praznovanje ob tabornem ognju, postavljanje kamnite peči za peko kruha, itd. Težišče skupine je na sedanjosti, na odnosih tukaj in zdaj. Preko t.i. tretjega objekta (projekt) se lahko odigrajo mnoge nezavedne kognitivno-čustveno-vedenjske sheme v odnosih tukaj in zdaj. V projektne delu odkrivajo svoje vire in razvijajo potencialne za sodelovanje v skupnosti. Pomembno je, da se člani med seboj resno upoštevajo, da so pozorni drug do drugega, da ima vsak svojo mesto v skupini, da je komunikacija pretočna, da so interakcije pregledne. Za vsako miljejsko skupnost je dobra heterogenost, ker se lahko člani, ki so različni glede na starost, izobrazbo, religiozno pripadnost, osebnostno strukturo in problematiko, socialni status, dopolnjujejo. Vodje vodijo skupino po principih skupinske dinamike.

Terapevtski milje psihoterapevtskega tabora Odmev ustvarja taborna skupnost kot velika skupina in mreža malih skupin (vodi, projektne skupine). V takem terapevtskem miljeju posamezniki intenzivno odigravajo staro odnosno dinamiko, kar ponuja tudi večje možnosti za njeno preseganje, novo učenje oz. terapevtske spremembe. To velja tako za otroke in mladostnike kot pomagajoče. Miljejska terapija, ki zaobjame življenjsko situacijo, omogoča nenehno diagnostiko in terapijo. Na taboru se v različnih vsakdanjih situacijah problematika odraslih in otrok veliko bolj pokaže, istočasno pa se stalno ponuja kup možnosti za korektivne, terapevtske izkušnje, npr. ob stanju v vrsti za kosilo, ob tabornem ognju, pri umivanju ob potoku, na izletu, na zboru taborne skupnosti, zvečer ob uspavanju itn. Zato je miljejska terapija v kontekstu psihoterapevtskega tabora za pomagajoče bolj naporna kot skupinska in diadna terapija, saj težje zavestno kontrolirajo situacijo, bolj so "na udaru" oz. "na prepihu". Vanje po eni strani s strani otrok butajo valovi iracionalnega in pogosto destruktivnega, po drugi strani pa slabše delujejo tudi njihovi lastni obrambno – varovalni mehanizmi, zato so tudi bolj na udaru lastnih potlačenih, izrinjenih ali negiranih nezavednih vsebin. Intenzivno življenje v skupnosti tako zahteva neprestano budnost

odraslih in preglednost nad dogajanjem, kar lahko pomagajoči dosežejo le s pretočnostjo informacij, medsebojno podporo in delom na sebi.

V obdobju od leta 1986 so strokovni sodelavci društva Odmev učenju skupinske dinamike dodali učenje sistemskih pristopov in začeli razvijati ekosocialni model samoorganizacije in samopomoči. Nove razmere so zahtevale razvijanje novega jezika, ki je omogočal večjo fleksibilnost v opisovanju tako na ravni posameznika kot na ravni skupine, organizacij in širšega družbenega okolja. Teorije o kompleksnosti oz. sistemske teorije so omogočile tudi bolj kvalitetno integracijo starih in novih znanj. Npr. koncept miljejske psihoterapevtske skupine še vedno dobro opisuje organizacijo in strukturo tabora, s tem da je jezik kibernetike drugega reda omogočil nove, predvsem pa bolj integrirane opise vzorcev interakcijskega dogajanja, hkrati pa razumevanje opisov kot metafor oz. konstrukcij (teorija konstruktivizma), ki se porajajo v pogovoru med opazovalci, ne pa kot danosti same po sebi. Glavne psihoterapevtske intervence znotraj sistemsko - miljejske terapije pa so: stalna prisotnost, budno spremljanje, sledenje, zrcaljenje, stopnjevanje simptoma, psihodrama, konfrontacija, delo na virih in malih terapevtskih korakih oz. spremembah (usmerjenost na sedanjost in prihodnost), preokvirjanje, delo na projektu, kreativne tehnike (ples, slikanje, risanje, dramska skupina), delo na telesu (masaže, savna) in indirektno intervence: pripovedovanje zgodb, uporaba metafor.

Ali se pomagajoči spreminjajo skupaj s klienti?

V procesu sodelovanja na psihoterapevtskem taboru, ki zahteva intenzivno udeležnost v odnosni mreži, se pri posameznikih izrazijo implicitni, nezavedni vzorci vzpostavljanja odnosov večje bližine. Implicitne odnosne sheme ali notranji delovni modeli (Bowlby, 1991, 1998; Kohut, 1977), generalizirane reprezentacije interakcij (Stern, 1985), introjekti (McGinn, 1998; Praper, 1999) nenehno delujejo tudi v vsakdanjih odnosih večje bližine, vendar se posameznik lažje izogne novim situacijam, kjer bi lahko doživel novo medosebno izkušnjo. Na ta način pogosto ponavlja in utrjuje utečene vzorce interakcije tako, da povratne socialne informacije interpretira na način, da potrdi svoje notranje modele o sebi in drugem (Caspi in Elder, 1988; Swann 1987; cit. po Bartholomew in Horowitz, 1991).

Timski dogovori na taboru pa od prostovoljcev zahtevajo, da so pripravljene na samorefleksijo osebnega doživljanja in medosebnih interakcij (odnosov s sodelavci in odnosov z otroci) in da so pripravljene sprejemati in dajati osebne povratne informacije (torej kako doživljajo druge in kako jih drugi doživljajo) (Možina, 2000). V ta namen služijo sestanki tima, skupine za samopomoč, sociogrami. Metakomunikacija seveda ne steče spontano, saj vzbuja neprijetna čustva strahu, sramu skupaj npr. z mislimi, da če bodo drugi v resnici vedeli, kakšen/na sem, me ne bodo imeli radi; me bodo zapustili; bodo ugotovili, da sem nesposoben/na. Nekateri prostovoljci se svojih strahov zavejo, nekateri pa lahko ohranjajo občutek, da sami nimajo problemov in predvsem vidijo

probleme v drugih. Pri prostovoljcih, ki se udeležujejo taborov, se pogosto pokaže, da se v svojih primarnih družinah niso naučili odprte komunikacije čustev in konstruktivnega razreševanja konfliktov. Ko pa se navadno ob pomoči vodij ali supervizorjev tabora proces refleksije osebnega in medosebnega dogajanja vzpostavi, večkrat to sproži pozitivne premike v osebnem doživljanju udeleženih kot tudi v delovanju skupine. Prostovoljci lahko v procesu samorefleksije in skozi povratne informacije sodelavcev prepoznajo ujetost v določen interakcijski vzorec in včasih lahko opišejo tudi terapevtske premike v pozitivno smer. Ameriški psihoterapevt Yalom (1992) pravi, da je srčika psihoterapije človeško srečanje dveh ljudi, kjer ima en (praviloma, vendar ne vedno, je to klient) več težav kot drugi. Psihoterapevti imajo dvojno vlogo: po eni strani morajo opazovati in po drugi strani sodelovati, biti udeleženi v življenju svojih klientov. So torej udeleženi opazovalci. Kot opazovalci morajo biti dovolj objektivni, da so lahko v vlogi vodiča. Kot udeleženi, sodelujoči vstopajo v klientovo življenje in to neposredno srečanje nanje vpliva in jih včasih spreminja.

V predstavljenem delu raziskave sem se vprašala, kako so se spreminjali prostovoljci, ki so se udeležili psihoterapevtskega tabora društva Odmev. Njihove terapevtske premike v pozitivno smer sem opisala v jeziku teorije objektivnih odnosov.

Motnje v objektivnih odnosih

Značilnosti posameznikovega intrapsihičnega doživljanja in interakcijskih vzorcev lahko opišemo skozi prizmo dveh razvojnih linij: razvojne linije navezanosti in razvojne linije separacije in individualizacije. Razvojna linija navezanosti vključuje sposobnost za oblikovanje in vzdrževanje odnosov ter njihovo integracijo v občutek sebe. Individualizacija, diferenciacija, separacija, avtonomija pa so dosežki razvoja, ki vodijo do stabilnega občutka sebe kot ločenega, z jasnim občutkom ciljev in vrednot. Obe liniji se medsebojno prepletata in kažeta kompleksnost razvojnih procesov (Blass in Blatt, 1996; Kobal, 2001a, Praper, 1999). Doseganje varne navezanosti ter separacije in individualizacije, ki se zrcalita v bazičnem doživljanju sebe, drugih in sebe v odnosu do drugih, je pogojeno s primarnim objektivnim odnosom. Otrok v interakciji z okoljem (v najzgodnejšem obdobju predvsem v odnosu s primarnim objektom) doživlja izkušnje in reakcije, ki se postopoma premeščajo v notranjost. Tako posameznik pridobiva na svoji notranji psihični strukturi, kar mu omogoča vse večjo samostojnost, neodvisnost od zunanjih pobud (Praper, 1995). Če otrok zaupa, da mu bo objekt navezanosti na razpolago, ko ga bo potreboval, bo kot odrasel doživljal precej manj intenzivnega ali kroničnega strahu kot posameznik, ki takega zaupanja iz kakršnega koli razloga nima. Za razvoj zaupanja pa so ključnega pomena občutljiva obdobja, tj. obdobje dojenčka, otroštva in adolescence (Bowlby, 1998). Posamezniki, ki niso razvili zdravega zaupanja vase in v druge, pogosteje vstopajo v take vrste odnosov z drugimi, da vedno znova dramatizirajo primarno doživljanje sebe in drugega, ki temelji na izkušnjah s primarnimi odnosnimi osebami. Posamezniki, ki niso razvili varen stil navezanosti, navadno ne

iščejo partnerja, s katerim bi lahko delili svoje strahove in skrbi o tem, da bi bili zapuščeni ali neljubljeni. S tem ko izberejo partnerja, ki ne zmore bližine, svoje strahove potrdijo.

Po Praperju (1995) naj bi otrok, ki doživlja neprimerno simbiozo, kasneje kazal fenomene kot so hrepenenje po zlivanju z drugim, obenem pa znake nezaupanja, strah pred izgubljanjem lastne (šibke) identitete, krčevito obrambo svojih meja. To je odvisno od tega, v kolikšni meri je človek uspel izpeljati proces diferenciacije – razmejevanja med »jaz« in »ne jaz«. Zlivanje se kaže kot pretirano prilagajanje drugim, prevzemanje njihovih mnenj in kompletno oponašanje njihovega vedenja, zunanjega videza in kot zabrisan občutek med »moje« in »tvoje«. Na drugi strani pa se strah pred zlivanjem pogosto kaže kot nasilno zavračanje, nesprejemanje drugih možnosti, mnenj drugih, kot obračanje v nasprotje. Posameznik, ki se bori le proti mnenju drugih, se pozabi boriti za lastno mnenje (kontraodvisno vedenje). Pogosto pa svojega mnenja tudi nima. Zaradi krčevite obrambe svojih meja ne vzpostavi selektivne sposobnosti sprejemanja – možnosti ponotrnanja izbranih vsebin, ki ustrezajo njegovi naravi.

Balint (1985) je opisal dve obliki primarnega odnosa, ti. temeljne napake – oknofilski in filobatski odnos, ki sta enostavnejša od odnosa dveh odraslih. Za oknofilski odnos je značilno, da se posameznik »lepi« na druge ljudi, jih introjicira, ker se brez njih počuti izgubljenega in negotovega. Posameznik, ki teži k oknofilskemu odnosu, svoje odnose preveč bremeni. Vsaka grožnja o možnosti ločitve od objekta v posamezniku zbuja močno tesnobo. V takem stanju posameznik najpogosteje uporabi obrambni mehanizem, ko se drugega začne oklepiti. Posameznik tudi ne vidi potreb, različnih interesov drugega. Posledica takega odnosa se kaže v precenjevanju objekta in v relativni nemoči v razvijanju sposobnosti, ki bi omogočale večjo neodvisnost v odnosu do objektov. Posameznik, ki razvija filobatski odnos, ocenjuje okolico in druge precej ravnodušno. Drugim ne zaupa in se jim izogiba. Posameznik preveč zasede svoje ego – funkcije. Tako razvije sposobnosti za preživetje, ki mu omogočajo, da išče le malo pomoči pri drugih ljudeh. Občutek primarne harmonije lahko doživi v svetu brez objektov kot so planine, morje, puščava. V obeh primerih temeljne napake posameznik jemlje objekt kot nekaj gotovega. V tovrstnem odnosu dveh oseb ima lahko samo en partner lastne želje, interese in zahteve, medtem ko se o potrebah, interesih in željah drugega niti ne sprašuje. Drugi se mora podrediti v svojih potrebah, v kolikor se ne, nastopi silovito trpljenje – intrapsihično in v odnosu.

Ko prevladuje soglasje, je temeljno napako težko opaziti, saj prevladuje občutek mirnega in spokojnega blagostanja. Dobra primerjava je človekov odnos z zrakom. Večinoma se dihanja ne zavedamo oz. se ga zavemo le, če je kaj narobe (npr. če začne zraku primanjkovati). Ko pride med subjektom in objektom do nesoglasja, ko se »harmonija« poruši, sledi boleča reakcija, ki se kaže v intenzivnih simptomih, kot so velika agresivnost ali destruktivnost, ali globoka pretresenost - kot da se bo podrl svet, ali kot agresivnost do sebe. Posamezniki z narcisistično motnjo so večkrat bolesto egocentrični, da drugih ljudi ne morejo doživljati kot enakovrednih sebi, ampak so jim pomembni le, če služijo njihovem samopotrjevanju. Čeprav ti ljudje navzven večkrat ustvarjajo videz samostojnosti, samozavesti in »domišljavosti«, s tem le zakrivajo pogosta

doživetja notranje praznine, ranjenosti in odvisnosti. V marsičem so grandiozni, npr. hlepijo po visokih idealih in se ženejo za zelo ambicioznimi načrti, vendar zanemarjajo resnično življenje, ki ga človek pogosto lahko odkriva le v »nepomembnih« malenkostih odnosov s pomembnimi drugimi (Stritih in Možina, 1992, 2000). Tako postanejo odvisni od uspehov in priznanj ali pa tudi od ljubezni in občudovanja drugih ljudi. S tem poskušajo polniti oz. nadomeščati (kompenzirati) doživetja notranje praznine in prikrajšanosti. Za zrel odnos večje bližine je značilno uspešno razreševanje dileme ločenosti in bližine, kar avtorji imenujejo sposobnost za (avtonomno) vzajemnost. Vzajemnost v odnosu pomeni, da je avtonomija posameznika omejena s prepoznavanjem drugega kot ločenega in samostojnega. Prava vzajemnost vključuje toleranco za razlike in razlike podpira. V kolikor postanejo v odnosu pomembne le potrebe enega, se lahko razvije patološka oblika odnosnosti, ki se navzven lahko kaže kot psevdovzajemnost (Gostečnik, 1997). Npr. zrel partnerski odnos na ravni vzajemnosti zahteva dobro izpeljano diferenciacijo, dober del prakticanja in ob tem zmožnost komuniciranja (Praper, 1997).

Problem in hipoteze

Predstavljeni rezultati so del raziskave, v kateri sem se vprašala, ali ima tabor terapevtske učinke na intrapsihični in medosebni ravni pri prostovoljcih na in po taboru, in če jih ima, kakšni so (Kobal, 2001a, 2001b). Postavila sem sledeči hipotezi:

1. Po taboru bodo prostovoljci kazali pozitivne premike v smeri manjšega zlivanja z drugimi, manjše separacijske anksioznosti, grandioznosti in onipotentnosti, egocentričnosti in socialne izolacije.
2. Po taboru bodo prostovoljci kazali pozitivne premike v smeri večjega zaupanja vase.

Metoda

Udeleženci

V raziskavo so bili vključeni prostovoljni sodelavci poletnega tabora društva Odmev, ki je potekal od 10. do 28. julija 2000 v Zabičah pri Ilirski Bistrici. V raziskavo se je vključilo 19 prostovoljcev in dve vodji (8 moških, 13 žensk). Povprečna starost prostovoljcev je bila 23,1 let ($SD=2,6$), vodji pa sta bili stari 45 let. Večina prostovoljnih sodelavcev je bilo študentov (12), sledili so zaposleni (7) in dijaki (2). Devet prostovoljcev je bilo na taboru prvič, drugič sta bila dva prostovoljca, tri in večkrat je bilo deset prostovoljcev. Prostovoljci so se za sodelovanje v raziskavi odločili prostovoljno. Tabora so se udeležili še drugi prostovoljci, ki pa so sodelovanje odklonili.

Instrumenti

1. Anketa o demografskih podatkih vključuje podatke o spolu, starosti, izobrazbi, statusu, kje preizkušanci živijo in o partnerstvu.
2. Test objektivnih odnosov (Žvelc, 1998a, 1998b). Test temelji na teoriji objektivnih odnosov in meri specifične razrešitve procesa separacije in individualizacije, kot se kažejo v odraslosti v medosebnih odnosih. Avtor je oblikoval šest dimenzij objektivnih odnosov:
 - Simbiotično zlivanje se nanaša na slabo diferenciacijo med seboj in drugimi ljudmi, na izgubljanje sebe v odnosih z drugimi, na želje in hrepenenje po vzpostavitvi simbiotičnih odnosov.
 - Separacijska anksioznost opisuje posameznike, ki težko tolerirajo katerokoli separacijo od oseb, ki so zanje pomembne, ter se bojijo, da bi bili zapuščeni.
 - Narcisizem se nanaša na grandiozno in onnipotentno doživljanje sebe.
 - Egocentrizem opisuje težnjo posameznika, da druge ljudi doživlja kot sredstvo za zadovoljevanje svojih potreb. Tak posameznik ima težave pri vživljanju v pozicijo drugega in pri vzpostavljanju vzajemnih odnosov, ki temeljijo na recipročnosti.
 - Strah pred požrtjem opisuje strah posameznika, da bi v odnosu z drugimi ljudmi izgubil svojo identiteto, samostojnost ali svobodo. Posameznik se boji intimnih odnosov, poudarja neodvisnost in samostojnost ter se poslužuje kontraodvisnega vedenja.
 - Socialna izolacija se nanaša na izogibanje in pomanjkanje stikov z drugimi ljudmi ter na zapiranje v svoj svet. Značilna je odtujenost, pomanjkanje intimnih stikov, nezaupljivost do drugih in samozadostnost.

Test vključuje 90 postavk (ena dimenzija zajema 15 postavk) in vsako preizkušane ocenuje na petstopenjski ocenjevalni lestvici. Avtor je ugotovil teoretično veljavnost testa in dovolj veliko interno konsistentnost posameznih lestvic.

3. Intervjuji. Oblikovala sem dva intervjuja.
 - a) V prvem intervjuju sem se osredotočila na opise pozitivnih premikov na taboru (aplicirala sem ga na začetku in na koncu tabora), z drugim pa na opise pozitivnih premikov po taboru v pomembnih diadnih odnosih in v intrapsihičnem doživljanju. Intervju I je sestavljen iz treh sklopov odprtih vprašanj:
 - pričakovanja in željeni razpleti prostovoljcev;
 - opisi dinamike v pomembnih diadnih odnosih in v vodu – mali

- skupini (komentarji k sociogramu, razreševanje konfliktov, doživljanje podobnosti, komplementarnosti v pomembnem odnosu, izražanje čustev, občutek povezanosti, osamljenosti, zaupanja, itn.);
- evalvacijska vprašanja: kaj prostovoljci zaznavajo, da je bilo za njih pomembno in kaj je bilo za njih v tem novega. Pri oblikovanju teh vprašanj sem se naslonila na evalvacijska vprašanja, ki jih uporabljajo v kvalitativni metodologiji za ocenjevanje učinkovitosti terapije (McLeod, 1996).

Vprašanja so predstavljala osnovno strukturo intervjuja. V intervjujih pa sem poskušala poglobljati vprašanja tako, da sem intervjuvanca vodila v smer interakcijskih in doživljajskih opisov. Ko sem drugič intervjuvala na taboru, sem tudi sledila strukturi intervjuja, vendar zaradi časovne omejitve nisem postavljala tako podrobnih vprašanj kot prvič.

- b) Intervju II (ki sem ga aplicirala po taboru) sem oblikovala na osnovi prvih rezultatov. Tudi ta zajema tri temeljne sklope:
- pogled in doživljanje tabora iz današnje perspektive (na osnovi predhodnih intervjujev sem na tej točki postavila za prostovoljca specifična vprašanja);
 - sklop vprašanj, ki se nanašajo na doživljanje pozitivnih premikov v pomembnih diadnih odnosih in v intrapsihičnem doživljanju (ločila sem raven uvidov, novih vprašanj in raven premikov v reagiranju in v oblikovanju novih interakcijskih vzorcev); podrobneje sem eksplorirala teme, ki jih meri Test objektivnih odnosov;
 - koristnost raziskave, predvsem intervjujev na taboru, za prostovoljca in potek tabora.

Postopek

Podatke sem zbirala z zgoraj navedenimi instrumenti, le deloma z opazovanjem brez udeležbe. Prvi del podatkov sem zbrala pred taborom (zadnje priprave na tabor, junij 2000 - prvo testiranje), drugi del na taboru (10.7. do 28.7. 2000 – intervjuji, opazovanje brez udeležbe, pogovori s supervizorji) in tretji del po taboru (avgust 2000 - drugo testiranje; november 2000 – tretje testiranje in intervjuji). Podatke sem kvantitativno obdelala s statističnim programom. Statistično pomembnost razlik med testiranjem pred taborom in testiranjem po taboru (tik po taboru in tri mesece po taboru) sem ugotavljala s t -testom za male, odvisne vzorce. Intervjuje sem obdelala po postopkih kvalitativne analize (Mesec, 1998).

Rezultati

Med testiranjem pred in takoj po taboru so se pokazale statistično pomembne razlike na treh dimenzijah: simbiotično zlivanje, separacijska anksioznost in socialna izolacija. To pomeni, da so po taboru prostovoljci ocenili, da doživljajo manjše zlivanje, separacijsko anksioznost in socialno izolacijo.

Med testiranjem pred taborom in tri mesece po taboru so ostale statistično pomembne razlike na dimenziji simbiotično zlivanje in dimenziji separacijska anksioznost. Na dimenziji narcisizem pa so se razlike približale statistični pomembnosti.

Tabela 1: Razlika v objektivnih odnosih pri prostovoljcih pred in tik po taboru.

dimenzije	M (N=20)	SD	razlika med M	t (df=19)	p
zlivanje 1-	42,45	5,23	3,40	2,55	0,02*
zlivanje 2	39,05	6,78			
sep.anks 1-	34,80	9,06	2,25	2,60	0,02*
sep.anks 2	32,55	8,94			
narcisize m1-	40,25	7,83	1,20	0,97	0,34
narcisize m2	39,05	7,69			
egocentriem1-	33,00	8,14	0,45	0,44	0,66
egocentriem2	32,55	9,30			
strah pred požrtjem1-	33,05	7,75	-1,75	-1,31	0,21
strah pred požrtjem2	34,80	6,44			
soc.izolacija 1-	27,50	7,18	2,35	2,48	0,02*
soc.izolacija 2	25,15	5,36			

*statistično pomembne razlike

Tabela 2: Razlika v objektivnih odnosih pri prostovoljcih pred taborom in tri mesece po taboru.

dimenzije	M (N=19)	SD	razlika med M	t (df=18)	p
zlivanje 1-	42,21	5,24	3,05	2,12	0,05*
zlivanje 3	39,16	6,59			
sep.anks 1-	34,95	9,28	2,42	2,18	0,04*
sep.anks 3	32,53	9,10			
narcisizem1-	39,58	7,42	3,21	1,85	0,08
narcisizem3	36,37	6,91			
egocentriem1-	32,79	8,31	1,32	1,41	0,18
egocentriem3	31,47	8,40			
strah pred požrtjem1-	32,89	7,93	1,11	1,18	0,25
strah pred požrtjem3	31,79	7,28			
soc.izolacija 1-	27,37	7,35	0,37	0,28	0,78
soc.izolacija 3	27,00	6,88			

*statistično pomembne razlike

Razprava

Zlivanje in strah pred porajanjem

Predpostavljala sem, da bodo prostovoljci po taboru doživljali manjše zlivanje z drugimi, kar se je potrdilo. Primerjava razlik med prvim in drugim ter prvim in tretjim testiranjem je pokazala statistično pomembne razlike. Pozitivno sem bila presenečena nad opisi v tretjem intervjuju, ko so prostovoljci opisovali različne primere iz vsakdanjega življenja, npr. z mamo, z očetom, s partnerjem, prijateljem ali s sodelavcem, oz. nadrejenim, v katerih so se boljše postavili zase, in se lažje razmejili od čustev, stališč, mnenj drugega. Za ilustracijo navajam opis pozitivnega premika prostovoljke:

Pia: "Z enim kolegom sem se dobila, ki ga poznam enih 13 let. Zadnja leta sva se več družila, vendar sem vedno imela občutek, da nisem jaz. Sedaj pa nisem imela težav, bila sem jaz. Mogoče tega ne bi opazila, če mi ne bi rekel, da sem zoprna, da težim. Sedaj me ne pokliče več in mi je vseeno. Taka kot sem nisem kompatibilna z njim. Zdi se mi, da imam manj strahu, da pokažem, kar mislim. Tudi doma. Imam več ene odločnosti."

Na kakšen način tabor prispeva k pozitivnim premikom v smeri večje avtonomije? Pogosto prostovoljec najprej doživi krizo, ko ima občutek, da ga drugi izkoriščajo ali da so ga drugi povozili, ali doživlja nemoč v odnosu do kakšnega otroka, najstnika, odraslega. Otroci nenehno provocirajo, preizkušajo meje odraslih, saj rabijo odraslega, ki jim je lahko tudi nasprotnik, ki jim lahko postavi meje. Tudi v odnosih z odraslimi je nešteto možnosti, ko posameznik prekorači svoje meje, potem pa doživlja občutke izkoriščenosti. Npr. pogosto so prostovoljci opisovali odnos z enim od prostovoljcev, ki je stopal v odnose precej neposredno, je rad provociral z namenom, da bi drugi pokazali »prave barve«, oziroma, da bi jim »počila fasada« v slengu tabornega jezika. Po drugi strani je pogosto izrazito prestopal meje drugega tako, da se je z drugim aktivno zlival (kontroliral, terapiral, usmerjal). Mnogi prostovoljci, ki so imeli težave z besedico Ne, so jo v odnosu z njim izrekli.

Taborna kultura omogoča, da prostovoljci konflikte, zamere reflektirajo, bodisi na sestankih, skupini za samopomoč, pogosto pa imajo prostovoljci, ki intenzivno sodelujejo kot sovodje malih skupin otrok, pogovor z vodjo tabora, ki pomaga osvetliti medosebno dinamiko. Ob sociogramih mnogi prostovoljci doživljajo stiske, ko morajo napisati negativne izbire, tj. s kom ne bi stražil, bil v šotoru, ali h komu ne bi šel, če ga je strah. Hkrati pa je to eden varnih okvirjev, kjer se lahko učijo, da konflikti niso nekaj, kar je že samo po sebi slabo. Negativna izbira še ne pomeni, da si v celoti slab. V kontekstu medsebojnega zaupanja lahko prostovoljci razvijajo večje zaupanje v to, da lahko izrazijo, kaj jih moti, ne da bi bili za to kaznovani, in da kritika ni le grožnja, temveč tudi možnost za novo učenje o sebi in drugih.

Pri prostovoljcih sta se pojavljala tako pasivno zlivanje (prepuščanje kontrole drugim) kot aktivno zlivanje (kontroliranje drugih). V obeh primerih se posameznik vrti po ti. Karpmanovem trikotniku rešitelja-preganjalca-žrtve. V teoriji objektnih odnosov (McGinn, 1998) predpostavljajo, da se v primeru različnih vrst zlorab (psihične, fizične, spolne) posameznik nezavedno identificira z žrtvijo (internalizirani sebe, ki je bil napaden) in kot tisti, ki zlorablja (internalizirani spomin osebe, ki ga je zlorabila). Ker internalizirana predstava o sebi in internalizirana predstava o drugem nastopata kot neločljiva enota, posameznik nezavedno aktivira in izmenično ponavlja vlogo žrtve in vlogo tistega, ki zlorablja. Posameznik se nezavedno vede kot da je edini možni odnos samo odnos med žrtvijo in tistim, ki zlorablja. strah pred požrtjem (menim, da bi to lestvico lahko poimenovali tudi strah pred zlivanjem) se ni spremenil glede na celotni vzorec prostovoljcev.

Separacijska anksioznost

Separacijska anksioznost je eden od pomembnih konceptov v teoriji objektnih odnosov. V odraslosti opisuje pretirano občutljivost na ločitve od pomembnih oseb. Predpostavila sem, da se bo doživljanje separacijske anksioznosti po taboru zmanjšalo, ker prostovoljci na taboru dobijo na eni strani veliko možnosti za bolj samostojno delovanje ob podpori skupine. Rezultati so pokazali statistično pomembne razlike med testiranjem pred taborom ter testiranjem tik po taboru in tri mesece po taboru. Premiki prostovoljcev na taboru so se kazali kot lažje prenašanje ločitve od pomembnih oseb (partnerjev, staršev). Premiki po taboru pa so se pokazali v procesu ločevanja od pomembnih oseb. V nekaj primerih so prostovoljke po taboru zaključile dolgoletne partnerske zveze. Pred taborom so to že večkrat poskušale, a jim ni uspelo. V enem primeru je prišlo do zaključka dolgoletnega terapevtskega odnosa. Ločitve so doživele kot precej obremenjujoče, a so lažje prenašale osamljenost. Imele so občutek večje samostojnosti. Primer:

Suzana: *(Po dolgoletni zvezi s fantom, ki je ni mogla zaključiti.) »S fantom sva se razšla dva tedna po taboru. Prišla sem do ugotovitve, da ne moreva več biti skupaj. Boleče je bilo za oba in je še. Vedno bolj se soočam s tem, da rabim čas zase. Tabor mi je dal pogum za to. Večkrat sem to poskušala. Tabor mi je dal energijo, da naredim to na pravi način, da izrazim svoj dvom v odnos (da imam pravico reči, da ne doživljam več najinega odnosa kot sem ga). Blazno sem bila zapletena v odnos s fantom. Ta uvid je svoboda. Sedaj vedno več ljudi spoznavam, lažje stopam v odnose, bolj sem odprta, lažje navezujem stike. Prej je bilo par ljudi, s katerimi sem želela poznanstvo, sedaj pa sem postala pozorna na več ljudi. Neka notranja svoboda. Prej nisem niti razmišljala o tem, da bi koga drugega rabila. Prej sem vidla samo domači kraj, tam so moji ljudje. Prej se je vse nanašalo na pet ljudi. Sedaj pa se je to blazno razširilo. Tisto tam je še vedno pomembno, ni pa samo tisto. Ni mi več problem iti od doma. Prej sem šla*

takoj domov. Sedaj nisem bila že mesec in pol doma. Jutri grem domov in čutim veselje. Čutim veliko svobodo v sebi, da nisem ujeta v nekaj.

Bilo me je zelo strah se peljati po temi s kolesom, ostati sama v stanovanju v Ljubljani. Ko pa sem prišla iz tabora, sva šli s Silvijo, ki je vedela za moje strahove, okrog polnoči domov. Ona je šla k fantu. Ugotovila sem, da me ni več strah biti sama. Čutila sem samostojnost. To je zelo, zelo velika sprememba.”

Prostovoljci so opisovali težave pri ločevanju in razmejevanju od staršev, kar je po taboru šlo lažje. Predvsem so doživljali večjo svobodo v izražanju lastnih stališč, mnenj v odnosu do staršev, jasneje so izrazili željo po fizični osamosvojitvi.

Primer:

Ana: »Po taboru je glavno novo vprašanje, predvsem kdaj it od doma. To bi rada čimprej izpeljala. Ne morem se razmejiti, dokler se fizično ne odselim. Čakam, da dobim redno službo, da fant dobi službo. V roku parih let mislim imet kakšnega otroka. To se mi je izrisalo po taboru. Hočem se dokončno odtrgati od staršev. Oče je bolan, težko shaja z mamo, jaz se postavim na njegovo stran. Paše mi – “sonček njegov”. Mama ima tudi svoje probleme, o katerih se pogovarja z mano. Ne morem bit blazina med njima. Končno sem se odločila, da nisem slaba, če grem od njiju. Prej je bilo veliko tega: ‘Bom doma.’; ‘Bo skrbela za naju’. Prej sem odreagirala z jezo na to, verjetno ker nisem imela sama razčiščeno. Sedaj sem bolj mirna. Prej je bil moj odhod tabu tema. Sedaj pa se že pogovarjamo o tem, da bom jaz šla (rok dve leti). To je bil šok. Je še vedno težko, a smo vsaj ubesedili.”

Menim pa, da so se po zanosu, ki je značilen za obdobje takoj po taboru, soočili z realnimi omejitvami odnosa in sebe v odnosu z drugim, npr. bolezen je prostovoljca ponovno potegnila v manj razmejeni odnos z mamo.

Narcisizem

Predpostavljala sem, da se bo po taboru zmanjšalo grandiozno in onipotentno doživljanje pri prostovoljcih, kar je le eden od vidikov narcisističnih motenj. Rezultati niso pokazali statistično pomembnih razlik tik po taboru, tri mesece po taboru pa se je razlika približala pomembnosti. Menim, da so se pri prostovoljcih po taboru dogajali kontradiktorni procesi. Pri nekaterih se je doživljanje grandioznosti in omipotentnosti zvečalo, pri drugih zmanjšalo. Na podlagi intervjujev sklepam, da se je grandioznost povečala pri prostovoljcih, za katere je bilo značilnejše »fasadno« vedenje z napihnjnim občutkom sebe. Raziskave o navezanosti v odraslosti (Mikulincer, 1998) kažejo, da se pri posameznikih, za katere je značilen »napihnjen« občutek lastne vrednosti, občutek lastne vrednosti v stresni situaciji (npr. napaka pri eksperimentalni nalogi) poveča. Na

drugi strani se pri posameznikih z nizkim občutkom lastne vrednosti v stresni situaciji (npr. napaka pri eksperimentalni nalogi) občutek lastne vrednosti zniža. V obeh primerih se skozi psihodinamiko razkriva obrambno – varovalno vedenje, s katerim posameznik poskuša ohraniti bazične predpostavke o sebi in svetu (Battegay, 1992).

V intervjujih so nekatere prostovoljke navajale, da so na in po taboru zaznale razlike v smislu večjega samozaupanja, kar je mogoče povezano z doseganjem bolj zdravih oblik narcisizma. Drugi prostovoljci so poročali o večji občutljivosti, tolerantnosti za druge, hkrati tudi o večjem zaupanju drugim.

Primer:

Ana: *»Začutila sem večjo samozavest. Fajn je uspelo povezovanje na kresu. Drugi dan se mi je poznalo na drži. Ko mi je taborovodja Mija rekla, da nekaj ni bilo tako v redu, se me to ni tako močno dotaknilo, da bi mi uničilo osebno zadovoljstvo.«*

Pia: *»Več kot eno leto sem delala za RKC (cerkev) – urejala sem strani na internetu. Dali so mi en del za računalnik, kar sem odplačala s svojim delom. Potem sem zelo dolgo delala, da sem več kot odplačala. Zelo mi je bilo v breme, vendar še vedno sem imela občutek, da moram. Po taboru sem poklicala žensko in ji rekla, da ne bom več. Naredila sem za en mesec naprej, da so lahko poiskali drugega.«*

Silvija: *»Imam občutek, da bolj pazim na to, da se poskušam postaviti v vlogo drugega, ko o njem razmišljam. Dopuščam možnost, da ni tako, kot sem si jaz zamislila.«*

Egocentrizem

Menim, da so postavke na Testu objektivnih odnosov, ki merijo egocentrizem, za preizkušance najbolj provokantne. Trditve so daleč od zaželjenih odgovorov, zato predpostavljam, da je delovanje obrambno-varovalnih mehanizmov v funkciji olepševanja podobe sebe močnejše. Po taboru se niso pokazale pomembne razlike v egocentrizmu pri prostovoljcih na splošno.

Socialna izolacija

Predpostavila sem, da bodo prostovoljci po taboru doživljali manjšo socialno izolacijo, kar so rezultati potrdili, vendar razlike niso več pomembne tri mesece po taboru. Na taboru prostovoljci vzpostavljajo nove odnose z odraslimi in otroki in so deležni pozornosti, so opaženi. En prostovoljec je svoje doživljanje komentiral s sledečimi besedami: *»Pomembno je, da me ‘porajtajo’, da me ne spregledajo, npr. zvečer ob*

ognju - odrasli, otroci. Zjutraj si je Špela (najstnica) umivala zobe in mi je rekla: 'O živjo Boris.' Veliko mi pomeni, da te drugi opazijo.' Taborna kultura spodbuja pozornost do drugih z dogovorom o budnem spremljanju drugih in dogajanja. To res velja za prostovoljce, a otroci takega dogovora ne potrebujejo. Na taboru je skoraj nemogoče, da bi se posameznik kjer koli vsedel, pa da mu kmalu ne bi kdo kaj rekel ali prisedel. Bogastvo odnosov in stikov je na taboru mnogo večje kot v vsakdanjem življenju. V tej atmosferi prostovoljci lažje zadovoljijo svoje potrebe po bližini, intenzivnih odnosih, tisti, ki se odnosom izogibajo, pa ne morejo kaj, da se ne bi vsaj malo zapletli v kakšen odnos. Hkrati pa je tabor dovolj varen okvir, kjer se z zapleti v odnosih lahko soočajo.

Primer:

Tara (na taboru): *»Tolk grozno črnih puščic imam na sociogramu. Saj pozitivne izbire nisem mogla dobiti, ker nimam kakih globljih stikov. Ful se mi zdi težko za tak kratek čas en globlji stik navezat. Težko je, ker se potem prekine... Mogoče pa ne bi bilo treba, da se prekine, samo jaz imam tako v glavi. (Tara se v pogovoru zamisli in nadaljuje). Tako razmišljanje o tem mi bo čisto spremenilo mišljenje. Se mi že nekaj odpira...«*

Še posebej prvi mesec po taboru je intenzivnost stikov med prostovoljci večja, nato pa se prostovoljci ponovno orientirajo na stare socialne mreže in delovne naloge. Spremembo na eni strani čutijo prostovoljci, ki potrebujejo veliko odnosov in težje prenašajo osamljenost, na drugi strani pa tudi prostovoljci, ki se odnosom praviloma izogibajo. Medtem ko prvi doživljajo več osamljenosti kljub nenehnemu iskanju stikov, se drugi začnejo ponovno bolj umikati in izogibati stikom. To se verjetno kaže v ponovnem doživljanju večje socialne izolacije tri mesece po taboru. Kar nekaj prostovoljcev iz obeh skupin pa je doživelo pozitivne premike.

Ana (tri mesece po taboru): *»Rada imam trenutke, ko sem sama s seboj. Po službi si prižgem glasbo. Si dam slušalke, se odklopim za dve uri. Včasih pa sem hitro nekoga poklicala, da bi bila z njim. Grem tudi sama na sprehod. To ni zame osamljenost, bolj samota. Če bi bila osamljenost, bi poklicala fanta. Včasih sem samoto kot osamljenost doživela.»*

Tara (tri mesece po taboru): *»Doma pri fantu ne čutim potrebe, da bi se zaprla v sobo in ne bi bila z nikomer. Prej sem večkrat čutila, da bi se morala zapreti. Sedaj se lažje pogovarjam. Sedaj vidim njegovo sestro, kako je samo v sobi in konec. Sedaj me to moti in zelo iščem stike. Najbrž sem bila prej tudi jaz taka, da sem kar pobegnila v sobo. Pomembna sprememba se mi zdi. Prej sem se bala obiskov (fantovi sorodniki). Sedaj pa sem dobila občutek, da jih lahko sama povabim. Imeli smo skupno večerjo. Brez fanta sem si upala iti s sorodniki na kosilo. Tudi s svojimi sorodniki sem navezala stik. Prej sem veliko hodila k njim, zadnjih nekaj let pa ne. To so sorodniki po očetovi strani. V zadnjem*

mesecu sem bila kar dvakrat pri njih. To je kar podvig – se mi zdi.”

Zaključek

Ugotavljanje terapevtskih učinkov tabora na prostovoljcih se mi zdi pomembno vsaj iz dveh razlogov. Prvič, to omogoča evalvacijo taborne dejavnosti, drugič pa to osvetljuje vlogo pomagajočih v procesu pomoči. Raziskave kažejo vpliv razvojne zgodovine pomagajočega (introjekti pomagajočega) in njegovega dela na sebi na vzpostavljanje terapevtskega odnosa in učinkovitost psihoterapije (Hilliard, Henry in Strupp, 2000). V našem prostoru pa sem se večkrat srečala z implicitno predpostavko, da pomagajoči nimajo problemov, ali da jih vsaj ne bi smeli imeti, ali če jih imajo, potem drugim ne morejo pomagati. Menim, da je med pomagajočimi še vedno prisoten precejšen “strah” pred lastnimi psihosocialnimi težavami. Medtem ko je del psihoterapevtske edukacije tudi delo na sebi, za druge pomagajoče poklice, npr. psihologe, socialne delavce, socialne pedagoge to ni obvezno oz. se to od njih ne pričakuje. Pogosto pa se v pomagajočih odnosih zapletejo tudi zaradi pomanjkljivega prepoznavanja svojega deleža, ki izhaja iz lastnih nerazrešenih osebnih vprašanj in konfliktov.

Literatura

- Balint, M. (1985). *Osnovna greška. [Basic fault.]* Zagreb: Naprijed.
- Bartholomew, K. in Horowitz, L.M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61 (2), 226-44.
- Battegay, R. (1992). Differential aspects of narcissistic disturbances of neurotics, borderline personalities, depressives and schizoprenics. *Dynamische Psychiatrie*, 25 (3-6), 174-182.
- Blass, R. in Blatt, S.J. (1996). Attachment and separateness in the experience of symbiotic relatedness. *Psychoanalytic Quarterly*, 65, 711-46.
- Bowlby, J. (1991). *Attachment. Attachment and loss: Volume 1.* London: Penguin Books.
- Bowlby, J. (1998). *Separation, anger and anxiety. Attachment and Loss: Volume 2.* London: Pimlico.
- Gostečnik, C. (1997). *Človek v začaranem krogu. [A man in the circulus vitiosus.]* Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski center.
- Hilliard, R.B., Henry W.P. in Strupp, H.H. (2000). An interpersonal model of psychotherapy: linking patient and therapist developmental history, therapeutic process and types of outcome. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 125-133.
- Kobal, L. (2001a). *Razvoj diadnih odnosov v kontekstu prostovoljske organizacije. [The development of diadic relations in the context of voluntary organization.]* Neobjavljeno magistrsko delo [Unpublished MA thesis]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta. Oddelek za psihologijo.

- Kobal, L. (2001b). "Zlimam se z ljudmi" – ugotavljanje terapevtskih učinkov na prostovoljcih z vidika teorije navezanosti. . ["I fuse with the people" – an assessment of therapeutic effects on volunteers in the frame of the attachment theory.] *Socialno delo*, 40 (6), 335-354.
- Kohut, H. (1977). *The restoration of the self*. New York: International Universities Press.
- McGinn, L.K. (1998). Interview: Otto F. Kernberg, M.D., F.A.P.A., developer of object relations psychoanalytic therapy for borderline personality disorders. *American Journal of Psychotherapy*, 52 (2), 191-201.
- McLeod, J. (1996). Qualitative research methods in counselling psychology. V R. Woolfe in W. Dryden (ur.), *Counselling psychology* (pp. 235-251). London: SAGE Publications.
- Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu. [The introduction to the qualitative research.]* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Visoka šola za socialno delo.
- Mikulincer, M. (1998). Adult attachment style and affect regulation: Strategic variations in self – appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75 (2), 420-35.
- Možina, M. (2000). "Črne luknje", samopomoč in osebnostna rast prostovoljcev. ["Black holes", self-help and personal growth of the volunteers.] *Prostovoljno delo včeraj, danes in jutri*. Ljubljana: Slovenska filantropija.
- Praper, P. (1995). *Tako majhen pa že nervozen!?* *Predsodki in resnice o nevrozi pri otroku. [So small but nervous!?* *Prejudices and truths about child's neurosis.]* Nova Gorica: Educa.
- Praper, P. (1997). *Objektna ljubezen. [Object love.]* Ljubezen – koncepti v psihoterapiji – Zbornik prispevkov 5. Bregantovi dnevi. Ljubljana: Psihoterapevtska sekcija SZD : Sekcija za klinično psihologijo in psihoterapijo DPS.
- Praper, P. (1999). *Razvojna analitična psihoterapija. [Developmental analytic psychotherapy.]* Ljubljana: Inštitut za klinično psihologijo.
- Stern, D.N. (1985). *The Interpersonal world of the infant*. New York: Basic Books.
- Stritih, B. (1975). *Akcijsko-raziskovalni projekt: Terapevtska kolonija na Rakitni. [Action research project: Therapeutic colony at Rakitna.]* Ljubljana: ISF.
- Stritih, B. (1992). *Skupinsko delo v procesu psihosocialne pomoči. [Group work in the processes of psychosocial help.]* Neobjavljena doktorska disertacija [Unpublished PhD dissertation]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Stritih, B. (2000). *Prostovoljno delo – staro vino v novih sodih. [Voluntary work – old wine in new barrels.]* *Prostovoljno delo včeraj, danes in jutri*. Ljubljana: Slovenska Filantropija.
- Stritih, B. in Možina, M. (1992). Avtopoeza: procesi samoorganiziranja in samopomoči. [Autopoiesis: the processes of self-organization and self-help.] *Socialno delo*, 31 (1-2), 25-35.
- Stritih, B. in Možina, M. (1998). *Nova strategija pomoči v socialnem delu. [The new strategy of help in the social work.]* Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Visoka šola za socialno delo.
- Stritih, B. in Možina, M. (2000). Narcistične motnje, duševne krize in ekološka suportivna pomoč v starosti. [Narcissistic disorder, mental crises, and ecological supportive aid in old age.] *Socialno delo*, 39, 4-5, 263-86.

- Yalom, I.D. (1992). *When Nietzsche wept*. New York: Basic Books.
- Žvelc, G. (1998a). *Proces separacije-individualizacije ter objektni odnosi pri osebah odvisnih od drog*. [The proces of separation-individuation and object relations by drug addicts] Neobjavljeno diplomsko delo [Unpublished BA thesis]. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Žvelc, G. (1998b). Razvoj testa objektnih odnosov (TOO). [The development of the Test of Object Relations.] *Psihološka obzorja*, 7 (3), 51-68.

Prispelo/Received: 01.07.2002
Sprejeto/Accepted: 25.11.2002