Leonida Kobal

»ZLIMAM SE Z LJUDMI«

UGOTAVLJANJE TERAPEVTSKIH UČINKOV PRI PROSTOVOLJCIH Z VIDIKA TEORIJE NAVEZANOSTI

Začeti pri sebi, toda ne končati pri sebi,
izhajati iz sebe, a ne imeti sebe za cilj,
dojeti se, a ne se vrteti okrog sebe.
(M. Buber 1981, po Moeller 1995)

UVOD

V članku bom prikazala nekaj rezultatov raziskave o terapevtskih premikih pri prostovoljcih, ki so se udeležili poletnega socioterapevtskega tabora Društva za psihosocialno pomoč in prostovoljno delo Odmev. Razlike med prostovoljci in njihove terapevtske premike sem interpretirala s pomočjo teorije navezanosti.

Zametki zanimanja za raziskovano temo segajo v obdobje, ko sem se leta 1996 prvič udeležila poletnega socioterapevtskega tabora društva Odmev za otroke in mladostnike s težjimi vedenjskimi in čustvenimi težavami. V prvi fazi sodelovanja sem spoznavala tabore predvsem izkustveno, ko sem tri leta nabirala nove izkušnje, ki so se pogosto precej razlikovale od izkušenj v drugih življenjskih kontekstih. Osebna udeleženost mi je omogočila, da sem spoznavala novo kulturo mišljenja in delovanja ter da sem sčasoma začenjala razumeti osnovna načela tabora in interakcije, ki so nastajale v tem kontekstu. To je okrepilo mojo željo po znanstvenem, to je, bolj sistematičnem raziskovanju tabornega dogajanja in njegovih učinkov na udeležence.

Osebna udeleženost na taboru je prispevala k temu, da sem se bolje zavedela, kako občutljiv je taborni kontekst. To je pomembno vplivalo na definiranje sebe kot raziskovalca in definiranje tabora kot raziskovalnega polja. Teoretsko podlago sem našla v temeljnih načelih kvalitativnega raziskovanja (Mesec 1998). Eno od načel npr. poudarja, da raziskovanje drugačne kulture, kar tabor je, ne more potekati objektivno ali nesodelujoče, temveč zahteva od raziskovalca najprej spoznavanje novega konteksta in večanje občutljivosti za to, kaj so pomembna vprašanja v danem, realnem kontekstu.

Raziskovanje prostovoljskih projektov, kakršen je tabor društva Odmev, omogoča izboljšanje delovanja v praksi in evalvacijo učinkov dela, na eni strani avtopoetskih, samo-organizacijskih ciljev, na drugi strani pa psihoterapevtskih (Mesec 1994). Dolgoletno spremljanje prostovoljskih projektov je pokazalo, da se terapevtski učinki projekta ne kažejo samo pri otrocih (uporabnikih), temveč tudi pri prostovoljcih oz. pomagajočih.

Kos in Mesec (1984; 1994) sta tudi na podlagi izkušenj v akcijskoraziskovalnih projektih na taborih od leta 1975 izdelala klasifikacijo možnih učinkov prostovoljnega projekta, med katerimi ima svoje mesto tudi ugotavljanje učinkov pri prostovoljcih (npr. spremembe v stališčih, vrednotah, samopodobi). Na podlagi lastnih izkušenj in opažanj sem v procesu interakcije z vodilnimi člani in strokovnjaki društva Odmev (Bernard Stritih, Miran Možina, Mojca Lorbek) oblikovala idejo za raziskavo - ugotavljanje terapevtskih učinkov tabora na prostovoljnih sodelavcih.

OSEBNOSTNA RAST PROSTOVOLJCEV

Na raziskovanje sprememb pri prostovoljcih, ki so sodelovali na socioterapevtskih taborih društva Odmev, je pomembno vplivala moja lastna izkušnja sodelovanja v prostovoljnem delu in izkušnja vstopanja v mrežo prostovoljcev, ko sem se na začetku svoje strokovne poti jasneje zavedla razlik med prostorom institucije in prostorom prostovoljstva.

Prve priprave prostovoljcev na socioterapevtski tabor so name naredile močan vtis. Bila sem pozitivno presenečena nad vzdušjem, ki je vladalo med udeleženci. Prvič sem sedela v malih skupinah in na veliki skupini, ki so bile vodene po principih skupinske dinamike. Reflektirala sem lastno doživljanje v skupini in prisostvovala refleksiji medosebnega dogajanja. V drugih skupinah sem bila do takrat navajena bolj distanciranega, uradnega vedenja, kjer je bilo zelo pomembno držati se v vlogi, osebno pa je ostalo rezervirano le za najbolj intimne odnose. Čutila sem olajšanje, ko sem lahko spregovorila o lastnih strahovih, čeprav takrat še zelo previdno. Zlasti pa je bilo zame pomembno, da so drugi prostovoljci precej iskreno govorili o svojih težavah, hkrati pa o pozitivnih trenutkih novega učenja na taboru. Presenečena sem bila, da so vodje posvečale toliko pozornosti odnosom tukaj in zdaj ter doživljanju vsakega posameznika, vprašanju lastnega osebnega iskanja in zorenja. Šele na drugih in tretjih pripravah so bile v fokusu organizacijske teme in podatki o otrocih in mladostnikih, ki se bodo udeležili tabora.

Seveda mi je z današnjega stališča, ko poznam proces psihoterapevtske edukacije, zelo jasno, da ne moremo delati v vlogi pomagajočega, če ne delamo tudi na sebi, če ne razrešujemo svojih problemov in osebnih primanjkljajev. Takrat pa je bil to zame nov pristop, ki me je na eni strani privlačil, hkrati pa vzbujal strahove in tudi krepil obrambno varovalno vedenje.

Prva taborna izkušnja je bila pozitivna, hkrati pa tudi pretresljiva, saj sem se srečala z lastnimi problemi in nezavednimi temami. Tabor ponuja veliko priložnosti za preskušanje novih vlog in učenje, hkrati pa se zaradi intenzivnega skupnega življenja v stresnih pogojih pokažejo tudi manj zreli načini vedenja. V kulturi taborov društva Odmev ne poskušajo tega vedenja odstraniti, ovrednotiti kot patološkega in ga s tem ožigosati kot slabega, temveč poskušajo tako za otroke kakor za odrasle ustvarjati tak kontekst, kjer se lahko v pogojih medsebojnega zaupanja razvijajo novi, še neodkriti vzorci doživljanja in odzivanja. Če uporabim prispodobo, torej ne gre za »rezanje stran« nezrelih delov, temveč za dodajanje novih, bolj vitalnih »oprimkov«, ki se lahko razvijajo v pogojih konstruktivne socialne energije. Konstruktivna socialna energija pa pomeni »imeti razumevanje, zanimati se za drugega, zaplesti se z drugim, spoprijeti se z drugim, ga vzeti resno z njegovimi zanimanji, dosežki, veselji, pa tudi z njegovimi strahovi in skrbmi. Socialna energija je rezultat človeških stikov in razreševanja medosebnih konfliktov« (Ammon, po Fabian 1995).

Tabori so se pokazali za prostovoljce, ki so do zdaj na njih sodelovali, kot zelo stresni. Na taboru je prej ali slej za vsakega prostovoljca prišel trenutek, ko je izgubil nadzor nad svojim vedenjem in doživljanjem, ko je odreagiral navzven ali navznoter na nezrel način. Po takih doživetjih so bili prostovoljci zelo pretreseni, večkrat negativno presenečeni nad sabo, ali pa so svojo stisko projicirali na kakšnega sodelavca ali otroka, ki sem ji zazdel kot »živ hudič«. Ob takih osebnih »potresih« je marsikaterega prostovoljca zamikalo, da bi predčasno odšel s tabora (Možina 2000).

V okoliščinah, ki so frustrirajoče, se lažje pokažejo stari strahovi in primanjkljaji. Tabor je za vodnike naporen, ker od njih zahteva neprestano budnost, spremljanje otrok in medsebojno sodelovanje, ker se v *laissez-faire* ali nestrukturiranem ozračju pri problematičnih otrocih začne destruktivnost hitro stopnjevati do katastrofalnih dogodkov. Prostovoljci so postavljeni v kontekst, ko se sodelovanju ne morejo izogniti zaradi same dinamike skupine, v kateri so. Prostovoljci se npr. ne morejo umakniti v svoje sobe, pobegniti na zabavo, v gostilno. V takih pogojih »terapevtske abstinence« se manj zreli načini odzivanja jasneje pokažejo, hkrati s tem pa se zvečajo tudi možnosti za učenje in spreminjanje.

Prostovoljci se v vlogi vodnikov izpostavijo v mnogih projektih. Priprave na ključne vloge na tematskih dnevih (npr. indijanski dan, dan ljubezni) prostovoljce pogosto ravno tako pretresejo kot otroke. Ob pripravah na kresovanje, ko vodi in prostovoljci predstavljajo svoje točke, mnogi doživljajo precejšnje stiske; nihajo med obupom in presenetljivimi trenutki kreativnosti, ko se prebudijo v skupini in v posamezniku sinergični procesi. V vseh naštetih primerih se ponujajo številne priložnosti za novo učenje. Marsikdo se ne bi izpostavil v kakšnem drugem kontekstu, na taboru pa ob podpori skupine in v atmosferi medsebojnega zaupanja zmore nove korake, ki pogosto še dolgo odzvanjajo in lahko pomenijo premike v novo smer tudi v vsakdanjem življenju.

Večkrat nam je prostovoljcem kakšen zunanji opazovalec rekel, le kaj vam je treba takih naporov, in pogosto smo se to spraševali tudi prostovoljci. Ali ne bi bilo enostavneje iti na počitnice s kolegi, na potovanje v tujino ali na vsaj kakšno

bolj udobno prakso, mi pa tri tedne počitnic ali dopusta žrtvujemo za tako garanje? Odgovor pa je bil vedno znova občutek smisla in vrednosti, ki smo ga doživljali v odnosih med prostovoljci in z otroki, ko smo se precej bolj neposredno kot v vsakdanjem življenju srečevali s temami zapuščenosti, čustvene zanemarjenosti, ujetosti v destruktivne ali deficitne interakcijske vzorce in na drugi strani s preseganjem primarnih vzorcev prikrajšanosti. Doživljanje smisla je izhajalo iz občutka, da je šlo na taborih za resnično življenje, da je šlo zares, da so se v težkih trenutkih odigravale pomembne eksistencialne teme, s katerimi smo se ob podpori drugih lažje soočali in jih integrirali v svoje vsakdanje življenje. Po taboru smo prostovoljci praviloma poročali o močni utrujenosti, vendar nam je polna malha doživetij dajala elan za vsakdanje življenje, ki se nam je glede bogastva odnosov in neposrednosti v človeških stikih pokazalo kot bolj skromno od življenja na taboru.

Ko ljudje (zlasti mladi) sledijo svojemu navdušenju, ko v prostovoljskem projektu zagledajo nekaj privlačnega, se jim odprejo tudi možnosti tudi za osebnostno rast. »S tem dobijo priložnost, da povezujejo in primerjajo lastne (in vzgojne) ideale z dejanskostjo (ki je v veliki meri svet institucij). V takem delu posamezniki lahko doživijo take samopotrditve, pa tudi zglede (modele za eksperimentiranje z lastnim vedenjem), ki jih ni več možno dobiti niti v družini niti v institucijah, ki so specializirane za doseganje določenih ciljev.« (Stritih 2000.)

Možina (2000) navaja, da so se vodilni sodelavci društva Odmev v devetdesetih letih začeli zavedati, da delujejo kot majhna socialna podporna mreža okoli sedemdesetih ljudi (uporabnikov in pomagajočih). Postalo je tudi vse bolj jasno, da se novi prostovoljni sodelavci poleg altruističnih vzgibov (želja po pomoči drugim) vključujejo v projekte društva tudi zato, da bi pomagali sami sebi. Seveda je šlo za krožni proces: bolj ko so vodje prostovoljcem omogočali delo na sebi oz. možnosti za osebno zorenje, bolj so se za sodelovanje v društvu odločali taki, ki so to iskali. »Vsi, ki smo kar po nekaj let sodelovali pri izvajanju prostovoljskih projektov oz. v raznih oblikah pomoči otrokom, smo bili [...] v dobrem smislu nepovprečni ljudje. Ni res, da bi k nam kot sodelavci prihajali ljudje s hujšimi psihičnimi problemi, kot pa jih imajo povprečni ljudje, ali ljudje, zaposleni v etabliranih institucijah, res pa je, da so vsi, ki so se nam kdaj pridružili, tako ali drugače izrazili željo po spoznavanju sebe in po tem, da bi želeli pridobiti osebne izkušnje, ki bi sprostile blokirane potenciale osebnostne rasti in izboljšale duševno zdravje. Menim, da je možno pomagati ljudem pri ohranjanju njihovega duševnega zdravja le, če človek sam nenehno aktivno skrbi za svoje ravnotežje.« (Stritih 1992: 243-49.)

STILI NAVEZANOSTI KOT OPIS OSEBNEGA DOŽIVLJANJA IN MEDOSEBNIH INTERAKCIJ

V procesu sodelovanja na socioterapevtskem taboru, ki zahteva intenzivno udeleženost v odnosni mreži, se pri posameznikih bolj izrazijo tudi implicitni, nezavedni vzorci vzpostavljanja odnosov večje medosebne bližine. Implicitne odnosne sheme nenehno delujejo tudi v vsakdanjih odnosih večje bližine, vendar se posameznik lažje izogne »robu« oz. mejnim situacijam, kjer bi lahko prišlo do novih medosebnih izkušenj. Na ta način pogosto ponavlja in utrjuje utečene interakcijske vzorce. Dogovori v skupini prostovoljnih sodelavcev na taboru (npr. dogovori o aktivnosti, zaupanju – natančneje gl. Možina 2000) pa od prostovoljcev zahtevajo, da so pripravljeni na samorefleksijo osebnega doživljanje in medosebnih interakcij (odnosov s sodelavci in odnosov z otroci) in da so pripravljeni sprejemati in dajati osebni *feedback* (kako doživljajo druge in kako jih drugi doživljajo). V ta namen rabijo sestanki tima (dvakrat dnevno), skupine za samopomoč, sociogrami. Metakomunikacija seveda ne steče spontano, saj vzbuja neprijetna čustva strahu, sramu, skupaj z mislimi, na primer: če bodo drugi v resnici vedeli, kakšen/kakšna sem, me ne bodo imeli radi; me bodo zapustili; ugotovili bodo, da sem nesposoben/nesposobna. Nekateri prostovoljci se svojih strahov zavejo, nekateri pa lahko ohranjajo občutek, da sami nimajo problemov, in predvsem vidijo probleme pri drugih. Udeleženi prostovoljci tudi navadno niso imeli te sreče, da bi odraščali v družini, kjer bi se zelo dobro naučili odprte komunikacije čustev in konstruktivnega razreševanja konfliktov. Ko pa se ob pomoči vodij ali supervizorjev tabora vzpostavi proces refleksije osebnega in medosebnega dogajanja, to praviloma sproži pozitivne premike v osebnem doživljanju udeleženih, pa tudi v delovanju skupine.

Prostovoljci lahko v procesu samorefleksije in

skoz povratne informacije sodelavcev prepoznajo ujetost v določen destruktivni ali deficitarni interakcijski vzorec in včasih lahko opišejo tudi terapevtske premike v pozitivno smer. V taborni zgodovini so primarne odnosne vzorce opisovali z uporabo psihoanalitične teorije in pozneje sistemske teorije. Zelo primerna teorija za razumevanje razlik v osebnih in interakcijskih vzorcih prostovoljcev pa je tudi teorija navezanosti. V nadaljevanju bom predstavila temeljna izhodišča teorije navezanosti. Najprej bom opisala njen vir, raziskovanje navezanosti v otroštvu, potem pa bom predstavila model stilov navezanosti v odraslosti.

NAVEZANOST V OTROŠTVU

Navezanost so najprej raziskovali pri živalih, nato pri dojenčkih in šele pozneje so se raziskovalci usmerili na vprašanje navezanosti pri odraslih. Začetnik teorije navezanosti je John Bowlby, ki je v šestdesetih letih razvil t. i. kontrolno teorijo navezanosti. Po Bowlbyju (1969; 1991) razumemo navezanost kot univerzalno otrokovo težnjo, da vzdržuje bližino z zase pomembno osebo (oz. v jeziku, ki ga uporablja Bowlby, s preferiranim objektom), ki je običajno, ne pa nujno, mama. Pri starših govorimo o vedenju »skrbi«, ki je recipročno vedenju navezanosti.

Navezanost je le del širšega sistema vedenja med mamo in otrokom (prav tako je npr. pomembno vedenje, ki izraža otrokovo radovednost in ga vodi v raziskovanje sveta izven naročja). Med mamo in otrokom se do konca prvega leta razvije prepoznaven vzorec interakcije, ki ima značilnosti vztrajanja in predvidljivosti. Bowlby meni, da je vzorec interakcije v paru veliko bolj nespremenljiv, kot je v tistem obdobju sama psihična struktura otroka. Vzorec interakcije prikazuje vse tisto, kar sta se mama in dojenček v prvem letu naučila drug o drugem in drug z drugim, in to, kar sta se naučila, je povratno delovalo na vsakega posebej.

Ainsworthova (1963, po Bowlby 1969) je opazovala razvoj navezanosti pri otrocih v Ugandi. Opazila je, da so nekateri otroci, ki so bili videti varno navezani na svoje mame, izkazovali malo protestnega vedenja in ločitvene bojazni (separacijske tesnobe). Kvaliteta navezanosti se je pri teh otrocih pokazala v pripravljenosti, da izberejo mamo kot varno bazo, iz katere lahko odhajajo v raziskovanje sveta in ustvarjanje novih navezanosti. Tesnobni otroci so lahko videti močneje navezani na mamo, vendar oklepanje mame in strah pred raziskovanjem bolj odražata negotovost otroka kakor občutek varnosti.

Ainsworthova je s sodelavci oblikovala tole predpostavko: v starosti od dvanajstega do osemnajstega meseca je otrokovo reagiranje na materino odsotnost oziroma na ponovno snidenje z njo v nepoznanem laboratoriju kazalec otrokove navezanosti na mamo, torej izraža, ali ima otrok v odnosu do mame občutek varnosti ali ne. Za to predpostavko se je v znanstveni literaturi uveljavil izraz »tuja situacija«. Eksperimenti »tuje situacije« so potekali takole:

Mama in otrok sta v sobi z igračami, mama bere, kasneje skuša otroka zainteresirati za igrače, če se sam ne zanima zanje.

Vstopi tuja oseba, se pogovarja z mamo, nato pa se zbliža z otrokom.

Mama zapusti sobo, otrok pa ostane sam s tujo osebo v neznanem okolju.

Mama se čez nekaj časa vrne, poskuša otroka zainteresirati za igrače, tuja oseba pa odide.

Mama ponovno zapusti sobo, otrok ostane sam.

V vseh situacijah je Ainsworthova skupaj s sodelavci opazovala (tako da jih nihče od sodelujočih ni videl) otrokove reakcije na spremenjene okoliščine. Odkrila je tri tipe navezanosti pri otrocih:

Varno navezani otroci (tip B): v novih situacijah lahko precej svobodno raziskujejo in mamo uporabijo kot varno bazo; materina odstotnost jih vznemiri, vendar lahko prenesejo kratka obdobja brez razburjenja; ob materini vrnitvi iščejo njeno bližino (želijo si v naročje, so v njeni bližini), potem pa se kmalu vrnejo k igri; razvijejo bolj raznoliko in sofisticirano obliko komunikacije z mamo; so bolj kooperativni, ko se soočijo z materinimi željami in zahtevami, in manj izražajo jezo, ko jim kaj preprečijo.

Tesnobno izogibajoče se navezani otroci (tip A): po ponovnem srečanju z materjo se stiku izogibajo (še zlasti po drugem odhodu mame). Otroci se materi približajo, vendar potem obstanejo ali celo tečejo v drugo smer. Ko so poleg matere, se je ne dotaknejo, ali pa se dotaknejo le perifernega dela, npr. stopala. Če jih mati dvigne v naročje, se otroci ob materinem telesu ne namestijo udob-

no, temveč ostanejo napeti, in ko jih mati poskuša odložiti, protestirajo bolj kot drugi otroci; večkrat izražajo jezo do predmetov; veliko se jih bolj prijateljsko vede do tujca kot do matere.

Tesnobno ambivalentno navezani otroci (tip C): pri ponovnem snidenju nihajo med iskanjem bližine in stika ter odporom do bližine in stika z mamo in se le težko potolažijo; v tuji situaciji se ne morejo »odlepiti« od matere; še posebej izražajo odpor in jezo, ko mati poskuša, da bi se igrali stran od nje; v času materine odsotnosti kažejo močan stres; nekateri so agresivnejši od drugih otrok, veliko več pa jih je pasivnejših - v situacijah, ko bi se drugi otroci igrali, ostajajo pasivni.

Poznejše raziskave so pokazale še en tip nevarne navezanosti, t. i. dezorganizirani-dezorientirani tip (Main, Solomon 1968, po Hopkins 1990). Za ta tip otrok je značilna mešanica izogibajočega se in ambivalentnega vedenja. To so otroci, ki so imeli izkušnje hudega zanemarjanja ali so bili žrtve različnih zlorab. V neznanih situacijah lahko uporabljajo protislovne oblike vedenja, npr. približevanje z glavo nazaj, pojavijo se tiki, ohromijo.

Sternova subjektivna perspektiva »biti-z-drugim« dopolnjuje vedenjske opise stilov navezanosti, npr. izogibanje otroka v »tuji situaciji«. Z vidika evolucije ima vedenje varne navezanosti psihobiološke temelje (varovanje pred nevarnimi naravnimi sovražniki), zato lahko sklepamo, da si mora otrok precej prizadevati, da izklaplja vedenje tipa B. Ob tem doživlja precejšen stres (to kažejo tudi raziskave hormonskih in fizioloških odgovorov). Stern (1995: 106) opisuje nastalo situacijo med materjo in otrokom z uporabo koncepta »biti-z-drugim«. Mati vstopi v sobo in se pomika v smeri otroka, vendar ne direktno proti ali k njemu (pogosto se tudi mati izogiba). Navadno se med njima nič ne zgodi (mati mogoče subtilno oddaja negativne signale). Možnost, da se lahko zgodi kaj slabega, pa je v obliki tihe grožnje stalno prisotna. Konec trenutkov, ko se nič ne zgodi, postane razviden na dva načina. Prvič, ko mine dovolj časa, ne da bi se kaj sovražnega zgodilo, in lahko akterja neopazno zdrsneta v druge aktivnosti. Drugič, ko mine dovolj časa in eden ali drugi vnese v medosebni prostor novo temo (npr. novo igračo), ki ni povezana s ponovnim snidenjem. Na ta način se izogneta trenutkom snidenja in slednje ostaja vedno znova nedotaknjena tema. Te trenutke »biti-z-drugim« zaznamujeta napetost, ki se prične z materinim prihodom v sobo, in »mimohodka« otroka in matere, ki se izteče s preusmeritvijo pozornosti k drugim aktivnostim (to bi lahko opisali kot tesnobno čakanje brez aktivacije, dokler trajajo nevarni trenutki). Ti trenutki oblikujejo sheme »biti-z-drugim«, ki se aktivirajo tudi v odraslosti, npr. ob partnerjevem prihodu.

Skoz medosebno interakcijo v primarnem odnosu navezanosti (navadno je to odnos med materjo in otrokom) otrok razvija t. i. »notranje delovne modele« (Bowlby 1998), notranje sheme o sebi in drugih, kar pomeni tudi sheme o interakciji s pomembnimi drugimi. Na njihovo oblikovanje vpliva zaupanje, da je objekt navezanosti poleg dosegljivosti tudi odziven. To se odraža skoz dve spremenljivki:

- ali posameznik presoja objekt navezanosti kot osebo, ki se navadno odzove na klice po podpori in zaščiti (model drugega);
- ali je posameznik taka oseba, na katero drugi, še zlasti objekt navezanosti, odgovori na pomagajoči način (model sebe).

Rezultat tega procesa je, da se model sebe in model drugega razvijata komplementarno in se vzajemno potrjujeta. Če je otrok imel izkušnjo zanesljivega in odzivnega skrbnika, bo razvil delovni model sebe kot ljubečega in kompetentnega, pa tudi zaupanje v to, da ga bodo drugi ljudje kot takega sprejemali in videli. V primeru, ko je doživel veliko zavračanja, bo razvil model sebe kot nevrednega pomoči in udobja.

S starostjo vzdrževanje vzorca navezanosti postane vse bolj stvar samoregulacije. Vzorec navezanosti tako postane del otroka samega. »Sedanje kognitivne in vedenjske strukture določajo, kaj bo posameznik zaznal in kaj bo ignoriral, kako bo konstruiral nove situacije in kakšne akcijske plane bo ustvaril za soočanje z njimi. Sedanje strukture določajo, kakšne vrste ljudi in situacij bo posameznik iskal in katerim se bo izmikal. Na ta način posameznik vpliva na oblikovanje svojega okolja.« (Bowlby 1998.)

V teoriji navezanosti so torej ključne tri predpostavke (Bowlby 1998):

Prvič: če posameznik zaupa, da mu bo objekt navezanosti na voljo, kadar koli bo želel, bo doživljal manj intenzivni ali kronični strah kakor posameznik, ki takega zaupanja iz kakršnega koli razloga nima.

Drugič: za razvoj zaupanja so ključnega pomena za to občutljiva obdobja dojenčka, otroštva in adolescence. Pričakovanja, ki se razvijejo v teh

obdobjih, ostajajo relativno nespremenjena celo življenje.

Tretjič: različna pričakovanja o dosegljivosti in odzivnosti objekta navezanosti, ki se razvijejo v občutljivih obdobjih, so odsevi posameznikovih resničnih izkušenj.

NAVEZANOST V ODRASLOSTI

Začetek raziskovanja odnosa med različnimi stili navezanosti ter socialno in čustveno prilagoditvijo odraslih sega v drugo polovico osemdesetih let. Raziskovanje so najprej usmerili v odkrivanje odnosa navezanosti med otrokom in starši. Main (1987, po Bartholomew, Horowitz 1991) je razvila intervju o navezanosti za odrasle (*Adult Attachment Interview* - AAI), ki sprašuje po predstavah, ki jih je razvila odrasla oseba o izkušnjah navezanosti na svoje starše v otroštvu. Na podlagi teh intervjujev so razvrstili matere v tri stile navezanosti, ki so jih odkrili pri otrocih (Bartholomew, Horowitz 1991). V to smer sta raziskovali tudi Wardova in Carlsonova (1995, po Cugmas 1998), ki sta dokazali, da niso toliko pomembne zgodnje življenjske izkušnje mater kolikor njihova razlaga teh izkušenj. V njuni raziskavi so sodelovale matere, ki so bile še mladostnice (ob otrokovem rojstvu so bile stare povprečno 16,5 leta) in njihovi otroci. Večina mater je bila kronično odtujenih od enega ali obeh staršev, nosečnosti ni načrtovala in je bila neporočena. Proti koncu nosečnosti so sodelovale v intervuju o navezanosti za odrasle (AAI). Kljub temu, da so imele vse matere, ki so sodelovale v raziskavi, negativne pretekle in sedanje izkušnje, so se pokazale velike razlike v njihovi prilagojenosti in prilagojenosti njihovih otrok, in sicer od ustrezne do povsem problematične. Rezultati kažejo, da je bilo veliko mladih mater kljub težavnim preteklim izkušnjam, stresu in pomanjkanju sposobnih oblikovati dovolj varno navezanost s svojimi otroki. Na podlagi raziskave avtorici menita, da navezanost odraslih posameznikov na svoje starše ni toliko odvisna od izkušenj, ampak zlasti od posameznikovega razumevanja in razlaganja teh izkušenj, od tega, kakšne notranje delovne modeli so razvili na osnovi teh izkušenj.

Druga smer raziskovanja navezanosti izhaja iz psihologije osebnosti in socialne psihologije in uporablja samo-ocenjevalne tehnike. Pomanjkljivost teh tehnik je, da posameznik nezavedno daje socialno zaželene odgovore in da vprašalnik na more doseči vidikov navezanosti, ki so nezavedni ali jih posameznik le težko prepoznava (Mikulincer, Florian 1999). V raziskavi sem zato samo-ocenjevalne tehnike kombinirala z intervjuji, ki sem jih skonstruirala sama.

STILI NAVEZANOSTI V ODRASLOSTI

Pred teoretsko predstavitvijo stilov navezanosti v odraslosti bom navedla tri primere prostovoljcev, ki so sodelovali v intervjujih. Opisi se nanašajo na uravnavanje bližine in razdalje v odnosih z drugimi prostovoljci.

Lili: »Zlimam se z ljudmi. S človekom, s katerim sem tako blizu, sem rada veliko časa. Želim biti v vsem enaka, imeti interne fore, ki jih drugi ne štekajo. Fajn mi je, da si podobno oblečen. Fajn mi je veliko objemanja. Ugotavljam, da sem imela z vsemi ljudmi na taboru stike [...] Zanimivo, da sem bila na začetku tabora najprej zelo veliko s skupino prostovoljk, ki sem jih poznala že od prej. To je bilo skoraj preveč. Nato pa mi je prišlo, kdo je sploh Lili. Nato en dan, dva nisem imela toliko stikov, potem pa so bili bolj v ospredju fanti. Sedaj pa Julija in Tina.«

Tara: »Dobila sem toliko grozno črnih puščic na sociogramu. Saj rdeče [pozitivne] izbire ne more biti, ker nimam z nobenim kakih globljih stikov. Ful se mi zdi težko to - 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.«

Vili: »Motenj ni, ker se ne držim z eno in isto osebo dlje časa. Z drugimi imam zelo kratke pogovore. Ne družim se z isto osebo, skoz mal švigam, se pogovarjam mal z enim, mal z drugim. Sem so prišli ljudje, ki se posvečajo odnosu. Jaz nisem ta. Rabim svoj mir [...] Nikoli se ne počutim osamljenega, ker ni velik časa.«

Vili (drugi intervju): »Ni mi do tega, da bi se družil z drugimi vodniki. Čutim, da mi preveč vzamejo. To so ljudje, ki imajo malo energije, potem se prilepijo nate. Kakšno rečemo, potem pa se izmuznem.«

Predvidevam, da so tudi vam izstopile razlike v doživljajskih opisih prostovoljcev. V nadaljevanju vas bom povabila, da mogoče sami razvrstite te tri prostovoljce v različne stile navezanosti, ki jih bom zdaj predstavila in na podlagi katerih sem razlagala razlike med prostovoljci in razlike v njihovih terapevtskih premikih.

Kako mislimo, čutimo, se vedemo, vstopamo v interakcijo z okoljem in pomembnimi drugimi, je rekurzivni ples naše zgodovine interakcij z okoljem, v katerem smo odraščali (kar se odraža skoz našo konstrukcijo sveta in podobe o sebi), trenutne interakcije v osebni niši in vključenosti v širši fizični, socialni in kulturni prostor.

Stile navezanosti lahko razumemo kot poskus razlage in razumevanja temeljnih razlik v interakcijskih vzorcih v odnosih večje bližine. Raziskave navezanosti v odraslosti predpostavljajo več temeljnih stilov navezanosti, ki omogočajo razumevanje, zakaj se ljudje razlikujemo pri razreševanju nekaterih ključnih vprašanj v medosebnih odnosih, kot so npr. uravnavanje bližine/razdalje, iskanje čustvene opore, razreševanje in komuniciranje konfliktov, reagiranje na spremembe in stresne okoliščine, npr. ločitev, smrt bližnjega.

Model štirih stilov navezanosti v odraslosti, ki sta ga razvila Bartholomew in Horowitz (1991) temelji na Bowlbyjevi predpostavki o dveh tipih notranjih delovnih oz. mentalnih modelov – notranjem modelu sebe in notranjem modelu drugih. Vsak model se razdeli na pozitivni in negativni vidik. Tako dobimo štiri stile navezanosti.

Model sebe kaže, koliko je posameznik ponotranjil občutek lastne vrednosti in pričakuje pozitiven odziv s strani drugih. Ta model se povezuje s stopnjo tesnobe in odvisnosti. Model drugega kaže, koliko posameznik doživlja, da so drugi dosegljivi in da so lahko v podporo. Model drugega se povezuje s težnjo iskanja bližine ali izogibanja bližini v odnosih z drugimi. Model sebe in model drugega predstavljata generalizirana pričakovanja o vrednosti sebe in dosegljivosti drugih. Štirje vzorci navezanosti pa so konceptualizirani kot prototipične strategije za uravnavanje občutka varnosti v odnosih, kjer je prisotna večja čustvena bližina (Griffin, Bartholomew 1994).

Bartholomew in Horowitz (1991) sta podala sledeče opise štirih stilov navezanosti (glej sliko 1):

Kvadrant I: posameznik doživlja občutek lastne vrednosti in pričakuje, da so drugi ljudje v glavnem sprejemajoči in odzivni. Posameznik je pozitivno naravnan do intimnih odnosov, lahko jih vzdržuje, ne da bi izgubil osebno avtonomijo, izraža premišljenost in koherentnost v diskusiji o odnosih. Ta kvadrant ustreza kategoriji varne navezanosti po Hazanu in Shaverju (1987) in Mainu (1985), zato so ga avtorji poimenovali varen.

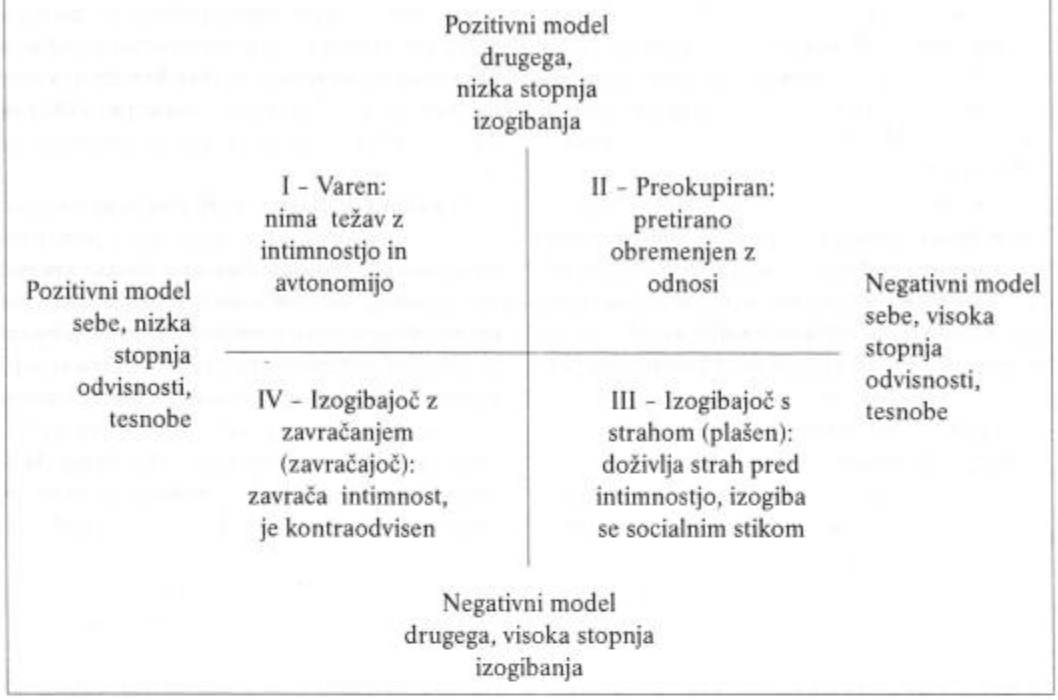
Kvadrant II: posameznik doživlja občutek lastne ne-vrednosti, ki se povezuje s pozitivno oceno drugih. Posameznik želi doseči sprejemanje samega sebe tako, da išče sprejemanje pri cenjenih drugih. Tako je njegovo samospoštovanje odvisno od sprejemanja drugih. Pretirano je vpleten v odnose večje čustvene bližine, pretirano išče bližino drugih in je tako bolj ranljiv, kadar njegove potrebe po bližini niso zadovoljene. Teži k idealizaciji drugih ljudi in nekoherentnosti in pretirani čustvenosti v diskusiji o odnosih. Ta kvadrant ustreza kategoriji ambivalentne navezanosti (Hazan, Shaver 1987) in kategoriji zapletenosti ali preokupacije (Main 1985), zato so ga avtorji poimenovali preokupiran.

Kvadrant III: posameznik doživlja občutek lastne ne-vrednosti, ki se povezuje s pričakovanji, da mu drugi ne bodo naklonjeni. Posameznik se z izogibanjem čustveni bližini, vpletenosti z drugimi brani pred vnaprej pričakovano zavrnitvijo drugih. Ta stil lahko v določeni meri sovpada z izogibajočim se stilom navezanosti (Hazan, Shaver 1987), zato so ga avtorji poimenovali »izogibajoč se s strahom« (plašen).

Kvadrant IV: posameznik doživlja občutek lastne vrednosti, ki se povezuje z negativno predpostavko o drugih. Podcenjuje pomembnost odnosov z večjo čustveno bližino, njegovo čustveno izražanje je omejeno, poudarja neodvisnost in zanašanje na samega sebe, v pogovorih o odnosih manjka jasnost ali verodostojnost. Pred razočaranji se brani tako, da se izogiba odnosom z večjo čustveno bližino in vzdržuje občutek neodvisnosti in neranljivosti. Ta stil se ujema z ne-navezanim ali zavračajočim stilom navezanosti (Main 1985), zato so ga avtorji poimenovali »izogibajoč se z zavračanjem« (zavračajoč).

Dimenzija odvisnosti (horizontalna os) se nanaša na odnos do sebe. Dimenzija izogibanja intimnosti (vertikalna os) se nanaša na odnos do drugih. Odvisnost se lahko giblje od nizke (pozitivno samospoštovanje je ponotranjeno in ne potrebuje zunanjega potrjevanja) do visoke (pozitivno samospoštovanje se lahko vzdržuje samo, če me drugi

Slika 1: Model štirih stilov navezanosti.



sprejemajo). Izogibanje intimnosti odseva stopnjo, do katere se ljudje izogibajo odnosom z večjo čustveno bližino, ker pričakujejo, da bodo zavrnjeni. Razlika med izogibanjem s strahom in izogibanjem z zavračanjem je ta, da zavračajoči posameznik za vzdrževanje pozitivnega samospoštovanja ne potrebuje drugega. Razlika med preokupiranim in plašnim posameznikom je v tem, koliko se je posameznik pripravljen zaplesti v odnose z večjo čustveno bližino.

Posameznik navadno nima le enega modela objekta navezanosti ali enega modela sebe. V tem primeru se modeli razlikujejo med seboj glede na vir, svojo dominantnost in stopnjo zavedanja, ki jo ima posameznik o njih. Pri čustvenih motnjah ima lahko ključno vlogo model, ki razvojno sega v zelo zgodnje obdobje, vendar se ga posameznik ne zaveda, ker je pozneje razvil drug model, ki je lahko prvemu celo nasproten. Posameznik napačno misli, da je drugi model dominanten. Ženska, ki je menila, da je brez težav navezovala odnose večje bližine, je v novem partnerskem odnosu ugotovila, da je bila v prejšnjih odnosih v resnici zelo izogibajoča, npr. izrazito samozadostna in kontrolirajoča.

OHRANJANJE IN SPREMINJANJE STILOV NAVEZANOSTI

Teorija navezanosti predpostavlja, da socialni razvoj vključuje neprestano konstrukcijo, revizijo, integracijo in abstrakcijo mentalnih modelov. Tako stališče omogoča predpostavko, da je na osnovi novih informacij in doživetij mogoča sprememba, čeprav jo otežuje ponavljanje modelov ali shem, ki so prišle v navado. Sedanje oblike mentalnih modelov o sebi in socialnem življenju še vedno nosijo podobnosti in povezave s svojimi predhodniki - pomembnimi dogodki, razpotji. Zelo malo starih struktur pa obstaja nespremenjenih ali v mentalni izolaciji, kot naj bi to veljalo za predstavo o regresiji ali fiksaciji (Hazan, Shaver 1987).

Ljudje potrebuje tako bližino drugih kakor povratno informacijo, odgovor, odziv drugih. Kaže, da ljudje najbolj cenijo to, da si jih drugi želijo, da jih imajo radi ali da so cenjeni (Birtchnell 1993). Ljudje procesirajo socialne informacije in kažejo vedenje, ki izzove specifične reakcije pri drugih ljudeh. Povratne socialne informacije interpretirajo tako, da jim potrdijo njihove notranje modele sebe in drugega (Caspi, Elder 1988; Swann 1987, po Bartholomew, Horowitz 1991).

Za vzdrževanje vzorcev navezanosti naj bi bila ključnega pomena selektivnost pri navezovanju, ki se kaže v izogibanju ali iskanju socialnih stikov in v selekciji socialnih partnerjev, ki lahko potrdijo posameznikove notranje modele (Collins, Read 1990). Notranji modeli usmerjajo pozornost in zaznavo, organizirajo in filtrirajo nove informacije ter določajo dosegljivost preteklih izkušenj. Dvoumne informacije se tako asimilirajo v obstoječe modele (Bartholomew, Horowitz 1991).

Raziskovalci pa tudi navajajo, da so nekateri starši kljub povezanosti med lastno zgodovino navezanosti in stilom navezanosti pri svojih otrocih pretrgali verižno ponavljanje iz generacije v generacijo. Nekateri starši, ki so bili nevarno navezani s svojimi starši, so vzgojili otroke, ki so bili pri šestem letu starosti varno navezani. Podrobna študija teh primerov je pokazala, da so ti odrasli mentalno predelali neprijetne izkušnje s starši in razvili modele navezanosti, ki so bolj značilni za varno navezane odrasle (Main 1985, po Hazan, Shaver 1987). Odpuščanje staršem za njihove slabosti oz. napake v starševski vlogi ali doseganje avtonomnega odnosa do staršev naj bi tudi pripomoglo k preseganju vplivov modelov iz zgodnjega otroštva (Main 1985, po Bartholomew, Horowitz 1991)

Nove čustvene izkušnje, ki se ne ujemajo z obstoječimi modeli, zahtevajo spremembo modelov (Epstein 1980, po Bartholomew, Horowitz 1991). Do korektivnih izkušenj lahko pride v terapevtskem odnosu, pa tudi v partnerskih ali zakonskih odnosih in drugih osebno pomembnih odnosih, kjer doživljamo bližino. Raziskave so pokazale potencialno terapevtsko vrednost suportivnega zakonskega odnosa v moderiranju učinkov, ki izhajajo iz težkih zgodnjih odnosov navezanosti. Reorganizacija mentalnih modelov se lahko zgodi na pomembnih življenjskih prelomnicah, ki zahtevajo prilagajanje novim socialnim pravilom (npr. odhod od doma zaradi študija, poroka, rojstvo otroka, upokojitev) (Caspi, Elder 1988; Ricks 1985, po Bartholomew, Horowitz 1991).

Mikulincer (1998) navaja, da lahko nekateri kontekstualni dejavniki po eni strani preprečijo izklapljanje kognitivno-čustveno-vedenjskih/interakcijskih shem, ki so del sistema navezanosti, po drugi strani pa zmanjšajo njihovo pretirano aktivacijo:

- z zmanjšanjem čustvenih koristi, ki jih prinašajo te sheme (npr. drugi odgovori na poskuse manipulacije s prijaznostjo, sprejemanjem, vendar ne poskuša zadovoljiti partnerjevih, prijateljevih ali pacientovih regresivnih teženj);
- če se z aktivacijo teh shem poveča ogroženost drugih ciljev, prepričanj in vrednot (posameznik lahko s svojim regresivnim vedenjem ogrozi odnos s partnerjem, prijateljem, delovno mesto);
- s kognitivno interferenco pri uporabi strategij v specifični situaciji (v eksperimentu so zavračajoče izogibajočim se posameznikom posredovali informacijo, da samozadostnost ne pomeni, da nimaš napak, ampak da napake lahko priznaš, in pri teh posameznikih se je težnja k »napihovanju«, samoprecenjevanju zmanjšala).

PREMIKI V POZITIVNO SMER

Na tem mestu želim še opredeliti koncept pozitivnega, terapevtskega premika, ki ga uporabljam v raziskavi. Zavedam se, da so kognitivno-čustveno-vedenjsko/interakcijski modeli navezanosti, ki jih raziskujem, razmeroma stabilni in je njihovo spreminjanje vedno dolgotrajen proces. Za opisovanje sprememb pri prostovoljcih sem izbrala koncept »premik v pozitivno smer«. S tem konceptom se poskušam izogniti predstavi o velikih spremembah in želim poudariti pomen malih korakov, majhnih, a pomembnih sprememb, kakor jih razumejo sistemsko orientirane terapije, npr. k rešitvam naravnana terapija, ki temelji na delu Centra za kratko družinsko terapijo v Milwaukeeu (De Shazer, Kim Berg), münchenska družinska terapija (Nemetschek), kibernetika psihoterapije (Barnes). S temi pristopi sem se srečala na izkustvenih seminarjih in edukacijskih skupinah, ki sta jih v preteklih letih organizirala društvo Odmev in Šola kibernetike psihoterapije.

V omenjenih terapijah imajo osrednjo mesto koncepti »dobro oblikovani cilj«, »izplen«, »želeni razplet«. Haley (1987) navaja: če hočemo terapijo na pravi način zaključiti, potem jo moramo na pravi način začeti – tako da izluščimo rešljiv problem. Značilnosti dobro oblikovanega cilja (Kim Berg, Miller 1992) razumem tudi kot značilnosti dobro definiranega pozitivnega premika:

Pomemben za posameznika: v okviru njegove resničnosti, njegovega sveta.

Cilji (premiki) morajo biti majhni: »kaj je prvi mali korak, s katerim bi začel?« ali: »kaj so bili majhni premiki v pozitivno smer v zadnjem tednu (mesecu, letu itn.)?«

Konkretni, natančni, povezani z vedenjem: na

realnih tleh vsakdanje resničnosti, npr. »postal sem bolj sproščen/srečen« je presplošen premik. Ko sem dobivala podobne odgovore v intervjujih s prostovoljci, sem jih vprašala po natančnejših interakcijskih in doživljajskih opisih, npr. »kdaj, s kom, kje, v kakšnih okoliščinah si doživel večjo sproščenost?«, »kako si to začutil v svojem telesu?«, »kako so se na to odzvali drugi?« itn.

Cilji (premiki) morajo kazati na obstajanje in ne na odsotnost nečesa. Bolje kot: »ni me več tako strah« je, če dobimo opis, kaj doživlja namesto strahu.

Cilji (premiki) so v posameznikovem življenjskem kontekstu realni in uresničljivi; mogoči so konkretni vsakdanji čudeži kakor: »na sestanku sem se sam javil za neko nalogo in nisem kakor navadno čakal, da me bodo določili«.

Uresničevanje ciljev (premikov) je »trdo, dolgotrajno delo«: moraš se vedno znova, iz dneva v dan lotevati, narediti konkretne stvari, da ohranjaš, vzdržuješ novo orientacijo.

Premik v pozitivno smer torej ne pomeni končne razrešitve problema, pomeni pa pomembno novo doživetje, vedenje, akcijo, interakcijo, refleksijo, ki posameznika vodi v želeno smer spremembe. Posameznik praviloma še ponavlja stare vzorce, hkrati pa razvija tudi nove načine doživljanja in vedenja. Doseganje varne navezanosti, na primer, je zelo dolgoročen in za nekatere doživljenjski cilj, lahko pa posameznik naredi male, konkretne korake, ko npr. v določenem odnosu izrazi svoje nestrinjanje in hkrati lahko sprejme, da drugi misli drugače.

DOSEGANJE VARNEJŠE NAVEZANOSTI V KONTEKSTU SOCIOTERAPEVTSKEGA TABORA

V okviru magistrskega dela sem izvedla raziskavo, s katero sem želela ugotoviti, ali ima tabor terapevtske učinke na intrapsihični in medosebni ravni pri prostovoljcih na taboru in po njem, in če jih ima, kakšni so. Z vprašalniki in intervjuji sem zbrala opise prostovoljcev na taboru 2000 o njihovih značilnostih in pomembnih diadnih odnosih in o drugih zanje pomembnih dogodkih na taboru in po njem. Pozitivne premike na taboru in po njem sem pogledala skoz prizmo teorije navezanosti.

Pri enaindvajsetih prostovoljcih, ki so bili v vlogi pomagajočih, sem najprej ugotovila razlike med njimi glede na prevladujoči stil navezanosti. Podatke sem zbirala z Vprašalnikom medosebnih odnosov (Bartholomew, Horowitz 1991), intervjuji in opazovanjem. Nato pa sem glede na prevladujoči stil navezanosti na medosebni in intrapsihični ravni ugotavljala pozitivne terapevtske premike, ki jih razumem kot male, a pomembne korake. V ta namen sem naredila kvalitativno analizo intervjujev (izvedla sem jih trikrat - na taboru dvakrat in tri mesece po taboru), zapiskov opazovanja in pogovorov z vodji in supervizorji tabora.

V nadaljevanju bom predstavila nekaj ugotovitev o pozitivnih premikih prostovoljcev na področju iskanja/izogibanja bližine. Med seboj sem primerjala tri skupine prostovoljcev: preokupirane, tesnobno izogibajoče in zavračajoče izogibajoče. Med skupinama izogibajočih se so bile razlike pogosto nejasne, zato večkrat govorim le o skupini izogibajočih se prostovoljcev. Med prostovoljci nisem identificirala skupine, za katero bi bil značilen prevladujoče varen stil navezanosti.

POVZETEK KVALITATIVNE ANALIZE ZA KATEGORIJO ISKANJE ALI IZOGIBANJE BLIŽINE

S kvalitativno analizo sem analizirala razlike v značilnostih prostovoljcev, njihovih diadnih odnosih in pozitivnih premikih, ki so jih doživljali na taboru in po njem glede na prevladujoči stil navezanosti. Za vsak prevladujoči stil navezanosti sem izdelala tabelo, v kateri navajam:

- značilnosti opisane kategorije, ki izhajajo iz teorije navezanosti;
- značilnosti prostovoljcev in njihovih diadnih odnosov, ki temeljijo na analizi intervjujev, opazovanju na taboru in pogovorih z vodji in supervizorji tabora (v nadaljevanju bom ta sklop imenovala »opažanja iz tabora«);
- pozitivne premike prostovoljcev na taboru glede na omenjeno kategorijo, npr. iskanje ali izogibanje bližini na taboru;
- pozitivne premike prostovoljcev po taboru.

Tabela 1. Iskanje ali izogibanje bližine pri preokupiranih prostovoljcih.

Značilnosti stilov navezanosti, ki jih navajajo različne raziskave	*Opažanja iz tabora*	*Pozitivni premiki na taboru*	*Pozitivni premiki po taboru*
aktivno iščejo odnose in se spuščajo vanje; iščejo pretirano bližino drugih; ugotavljajo, da se drugi ne želijo toliko zbližati, kot bi si želeli sami; v intimnih odnosih izražajo močno potrebo po recipročnosti in združitvi.	na začetku tabora vstopajo v številne odnose, nato pa so doživljali občutek, da so sebe »izgubili« v odnosih; iščejo »sorodno dušo« in upajo na odnos večje bližine; zaradi predhodnih izkušenj se odločijo, da se ne bodo zapletali v odnose, da bodo na večji distanci; razvijajo diadne odnose z značilnostmi zlivanja, koluzije, in izgubljajo stik s skupino.	lažje prenašajo samoto; lažje poskrbijo zase, ko doživljajo stisko; začenjajo se zavedati, da v odnosih »izgubijo sebe«.	lažje prenašajo samoto; lažje poskrbijo zase, ko doživljajo stisko.

RAZPRAVA O KATEGORIJI ISKANJE ALI IZOGIBANJE BLIŽINI

Najizrazitejša razlika med preokupiranimi in izogibajočimi se prostovoljci se je pokazala v intenzivnosti odnosov oz. v čustveni vpletenosti v odnose, ki so jih imeli z drugimi prostovoljci. Razlika med tesnobno izogibajočimi se prostovoljci in preostalima dvema skupinama prostovoljcev pa je bila tudi v količini odnosov. Medtem ko so se preokupirani prostovoljci zapletli v večje število diadnih odnosov večje bližine, so se tesnobno izogibajoči se zapletli z razmeroma malo odraslimi. Zavračajoči prostovoljci so imeli širšo mrežo odnosov z odraslimi, vendar so se le nekateri zapletli v nove odnose večje bližine, in če so se zapletli, je prišlo do zlivanja.

Večina preokupiranih prostovoljcev je po prvem tednu tabora poročala, da so »izgubili« sebe, ko so se spuščali v različne odnose oz. poskušali najti stik z večino prostovoljcev. Nekateri so poročali, da so iskali »sorodno dušo«. Izražali so potrebo po zaupnem odnosu z drugim in potrebo po sprejemanju. Še zlasti se je želja po bližini intenzivirala, ko je bil prostovoljec v stiski, in pogosto je doživljal prikrajšanost, če bližina z izbrano osebo (pogosto je to vodja tabora) ni bila mogoča.

Suzana: »Prve dni bi bila kar zraven Mije [vodja tabora]. Bi se nanjo prilepila. Opozarjala sem se, da ima druge naloge, funkcije. S pogledi večkrat iščem njeno potrditev. Zelo pogosto.«

Suzana: »Jaz grem večkrat v to smer, da človeka začnem utesnjevati. Kot nek strah, da mi bo pobegnil; da ga moram zapreti v škatlico, da ne bi ostala sama.«

Jasmina: »Sem prilagodljiv človek. Z vsemi temi ljudmi sem imela stik. Prvi, drugi dan sem doživela krizo. Toliko novih odnosov. Hotela sem vse spoznat – kdo je sorodna duša. Potem se je toliko dogajalo, da nisem vedela, kdo sem jaz. Sedaj se je bolj umirilo. Ne moreš imeti z vsemi stika.«

Preokupirani prostovoljci so se zapletli v različne diadne odnose, v katerih so pogosto doživljali tudi večjo konfliktnost, nihanja med očaranji in razočaranji. Izogibajoči se pa so ohranjali več

Tabela 2. Iskanje ali izogibanje bližine pri tesnobno izogibajočih se prostovoljcih.

Značilnosti stilov navezanosti, ki jih navajajo različne raziskave	*Opažanja iz tabora*	*Pozitivni premiki na taboru*	*Pozitivni premiki po taboru*
se ne počutijo prijetno v tesnejših stikih z drugimi; težko drugemu popolnoma zaupajo in težko se zanesejo na drugega; ne počutijo se udobno, če drugi izražajo čustveni stres;	ne doživljajo problemov z odnosi, kjer vzdržujejo čustveno distanco; njihovi odnosi so površinski, razpršeni (le sodelavski odnosi); manj razvijajo intimnejše stike; za odnose z vodniki nimajo časa, bolj so v fokusu otroci; sprašujejo se, zakaj se jim v odnosih nič ne dogaja, se počutijo »na suhem«; bojijo se prekinitve odnosa in zato se raje ne zapletejo v odnose; imajo občutek, da za odnose ni časa, ker so na taboru v vlogi; izogibajo se stikom, ker bi za to porabili preveč energije (še posebej, če gre za odrasle, ki izražajo veliko svojih problemov); če se zapletejo v diadni odnos večje bližine, pride do procesov zlivanja; takoj po taboru imajo manj stikov z drugimi prostovoljci kot preokupirani.	podelijo z drugimi tudi osebna doživetja; doživijo občutek povezanosti in stik v odnosu; doživijo občutek boljše razmejenosti v odnosu.	doživljajo večjo intimnost, večje zaupanje v bližnjih diadnih odnosih (manj se bojijo izraziti lastno mnenje); bolj so občutljivi za druge; vzpostavljajo nove stike z ljudmi ali reaktivirajo stare socialne mreže.

čustvene distance tako, da so se držali v vlogi odraslega, so bili »delavni«, »pridni«, ali pa so se umikali pred zapleti z večjo bližino tako, da so sodelovali pretežno le pri delovnih pogovorih. Če so se zapletli v bližnji odnos, je prišlo do procesov zlivanja.

Vojko (tesnobno izogibajoč se, na začetku tabora): »Ker sam nimam velikega občutka povezanosti, me ne preseneča, da na sociogramu nisem bil velikokrat izbran.«

Vojko: »Kar se tiče odnosov s prostovoljci – z nekaterimi se malo tipamo, občasno pride do pogovorov, vendar bolj na nivoju čveka, kakih spominov, kot pa da bi zares prišlo do enega stika. Ne vem, če je to bolj moja stvar. Kot da bi se bolj orientiral, da smo tu zaradi otrok, sebe pa sem v smislu odnosov dal bolj na stranski tir med prostovoljci.«

Vojko (ob koncu tabora): »Z nekaterimi iz skupine za samopomoč sem se fajn ujel. Z nekaj ljudmi nisem skoraj nič imel. S parimi si sploh ne morem predstavljati. Med ta starimi gredo stvari precej čudno. Čeprav smo na

Tabela 3. Iskanje ali izogibanje bližine pri zavračajoče izogibajočih se prostovoljcih.

Značilnosti stilov navezanosti, ki jih navajajo različne raziskave	*Opažanja iz tabora*	*Pozitivni premiki na taboru*	*Pozitivni premiki po taboru*
Se ne počutijo prijetno v tesnejših stikih z drugimi; težko drugemu popolnoma zaupajo in težko se zanesejo na drugega; doživljajo se samozadostne; ne počutijo se udobno, če drugi izražajo čustveni stres; kljub distanci ne izražajo občutka osamljenosti.	Površinski, razpršeni odnosi (le sodelavski), odnosi, kjer so na čustveni distanci; imajo odnos z nekaj starimi prostovoljci; doživljajo strah pred intimnejšimi stiki (doživijo strah, ko se drugi začne na njih navezovati, in doživijo impulz po prekinitvi odnosa); za odnose z vodniki nimajo časa, ker doživljajo, da so na taboru v vlogi; izogibajo se stikom, ker bi za to porabili preveč energije (še posebej, če gre za odrasle, ki izražajo veliko svojih problemov); se doživljajo samozadostni; če se zapletejo v odnose večje bližine, pride do procesov zlivanja; takoj po taboru imajo manj stikov z drugimi prostovoljci kot preokupirani.	Doživijo stik v odnosu; doživijo občutek povezanosti (pogosto se je to zgodilo v odnosu z otrokom); zapletejo se v odnos večje čustvene bližine; doživijo, da lahko drugemu zaupajo; delijo z drugimi tudi osebno doživljanje (se odprejo v odnosih); doživijo večjo intimnost v starih odnosih.	Doživljajo večjo intimnost v bližnjih odnosih, večje zaupanje, »odprtost« (manjši strah pred izražanjem lastnega mnenja); bolj so občutljivi za druge; vzpostavljajo nove odnose z ljudmi ali obnavljajo stare.

tako malem prostoru, ostajamo sodelavci - nič se ne zgodi; vsaj meni ne, nekaterim se. Dosti lažje se lahko pogovarjam o otrocih kot o sebi.«

Vili (zavračajoče izogibajoč se): »Pred taborom nisem niti za trenutek pomislil, da bi bil sam, da ne bi mogel navezati stikov. Nimam nobenih slabih izkušenj na taboru, veliko z vsakim komuniciram. Tudi drugi ne čutijo, da ne bi mogli pristopit. Z enim se več pogovarjam, z drugim manj.«

Vili: »Sem so prišli ljudje, ki se posvečajo odnosu. Jaz nisem ta. Rabim svoj mir.«

Vili: »Negativno puščico na sociogramu za šotor sem dal Mirkotu. Ker je drugačen, bi potekalo življenje drugače. Bi se čutil dolžnega skrbet zanj...«

Vili: »Nikoli se ne počutim osamljenega, ker ni veliko časa.«

Vili (drugi intervju): »Večjega druženja ni. Krajši pogovori. Gibal sem se v krogu znanih.«

Vili: »S Suzano sem se ujel [komentar vodje: razvila sta intenzivnejši diadni odnos in se umaknila skupini v zaljubljenost]. Če se ne bi z njo, pa bi se s kom drugim - da bi lahko zaupal. Ni mi težko navezovati stikov.«

Po teoriji navezanosti je za preokupirane značilno pretirano oklepanje drugih, za izogibajoče se pa umikanje in izogibanje odnosom večje bližine. Tukaj vidim povezavo z Balintovo (1985)

delitvijo na dve obliki primarnega odnosa - oknofilski in filobatski. Za oknofilski odnos je značilno, da se posameznik »lepi« na druge ljudi, jih introjicira, ker se brez njih počuti izgubljenega in negotovega. Posameznik, ki razvija filobatski odnos, pa ocenjuje okolico in druge precej ravnodušno. Drugim ne zaupa in se jim izogiba. Posameznik preveč zasede svoje funkcije jaza, tako da išče le malo pomoči pri drugih ljudeh.

Pogosto je prostovoljce presenetilo, kako intenzivno in neposredno so otroci iskali njihovo pozornost. Vsi izogibajoči se so doživeli vsaj kratkotrajni stik z otrokom. Skoraj vedno je sodilo to doživetje med za njih najpomembnejše dogodke tabora. Redkeje pa so z otrokom razvijali odnos večje bližine. Za ilustracijo stika bom navedla opis tesnobno izogibajoče se (plašne) prostovoljke:

> Tara: »Zame je zelo pomemben stik z malim Žanom [hiperaktiven otrok, ki je zelo veliko preklinjal]. Zvečer smo bili ob ognju. Poleg naju je bil tudi mali Lan. Šli smo se eno igrico, ki je kar uspela. Imela sta eno poleno, ki sta ga imela za ljubico. Iz tega je nastala igra. Ravsala sta se, a ni bilo agresivno. Kot mlada mačka. Malo sem spodbujala, poleg sem pazila, da ne bi bilo kaj huje. Potem sem ostala z malim Žanom. Opazila sem, da včasih išče očesni stik. Skupaj sva šla na rim-šim-šim. Zmenila sva se, da bova prišla eden po drugega in sva tudi prišla. Zdi se mi eden boljših stikov, ker smo njega v pozitivnem pomenu zelo težko videli. Predvsem je deloval negativno. Tokrat pa se ni stepel in ni bilo toliko kletvic.«

V raziskavi se je pokazalo, da so bili zavračajoče izogibajoči se prostovoljci zaradi odrasle drže za otroke (pa tudi za odrasle, predvsem za novince, ki jih ne poznajo) pogosto še posebej privlačni. Ker so jih otroci iskali, se jim je včasih »zgodil« celo odnos večje bližine. V enem od teh dveh primerov pa je zavračajoče izogibajoča se prostovoljka tudi opisala, kako se je navezovanja otroka nase prestrašila in se je iz odnosa umaknila. Birtchnell (1993) navaja, da je lahko za posameznika, ki ima šibko identiteto, bližina grožnja za njegovo avtonomijo.

> Silvija (iz intervjuja po taboru): »Nimam problema v skupini. Če vstopim v novo skupino, potem mi je lažje vzpostaviti več stikov z različnimi ljudmi, kot pa da se z enim bolj zbližam. Bolj gledam, da so vsi vključeni; stranske spravljam noter. Kjer se razvijajo zaupni odnosi, pa kar puščam. Ko se je Cilka (otrok) začela preveč navezovat name, sem se kar ustrašila. Želela sem, da gre v drugi vod.«

Premiki v pozitivno smer na taboru so se pri preokupiranih pokazali kot lažje soočanje s samoto. To se je izrazilo zlasti kot manjša potreba po oklepanju drugega v stresni situaciji. Večina preokupiranih prostovoljcev je ugotovila, da so se na taboru preveč zapletli v odnose z drugimi prostovoljci, medtem ko je precej izogibajočih se poročalo, da v odnosu z drugimi prostovoljci ni prišlo do pomembnih stikov, da za odnose ni bilo časa, da so se naravnali bolj na »delo«. Premiki izogibajočih se na taboru so se pokazali, ko se je prostovoljec zapletel v odnos ali odnose večje čustvene bližine (z otrokom ali odraslim), ko je doživel občutek stika, povezanosti, razliko v doživljanju odprtosti do drugih in v zaupanju drugim. Za razliko od preokupiranih pa so bili izogibajoči se v poročanju o odnosih skromnejši.

Menim, da je za izogibajoče se prostovoljce značilna t. i. shizoidna dilema med dvema tveganjema: da bi bil prizadet in da bi ostal neopažen. Willi (1999) navaja, da se ta dilema kaže v nihanju med:

- ali stopim v odnos in upam, da dobim potrditev, vendar tvegam, da bom ranjen;
- ali si prihranim kritiko in ranjenost, vendar ostanem izoliran, prazen in neprepoznan.

Posameznik se poskuša na bolj ali manj konstruktiven način zavarovati pred tem, da bi tvegal narcisistično rano. Lahko vstopa v odnos in poskuša kontrolirati tveganje, da bi bil prizadet, npr. stopa v odnos z ljudmi, kjer je sam v superiornem položaju, razvije narcisistični odnos v dvojki (poišče partnerja, ki je inferioren, npr. komplementarni narcisizem).

In kako se je shizoidna dilema kazala pri izogibajočih se prostovoljcih na taboru? Mnogi med njimi so oblikovali odnose, kjer so bili v superiornem položaju in so lahko vzdrževali občutek kontrole in obvladovanja. Težko so tvegali bližino in s tem večjo ranljivost. Hkrati sem v intervjujih dobila opise, ki so pokazali konstruktivno razreševanje shizoidne dileme. Nekaj tesnobno izogibajočih se prostovoljcev je poročalo, da si želijo v naslednjem letu intenzivnejši odnos z enim otrokom in več stika v odnosih z odraslimi. Nekaj zavračajočih prostovoljk (v tem primeru gre za

tri ženske) pa je v odnosih tvegalo več intimnosti in so sestopile iz drže »nedosegljivih«. Vse tri so se tudi srečale z mehkejšimi čustvi. Navajam opis dveh zavračajočih prostovoljk:

Tina: »V različnih odnosih sem se odprla. Pomembno mi je bilo, da sem Suzani zaupala eno stvar, ko sploh nisem mislila, da bom. Povedala sem, da mi je mami umrla. Mislila sem, da sem to predelala. Pa sem ful padla v jok. Razmišljala sem, da dejansko še nisem dala iz sebe, ko se me je tako dotaknilo. Tisti dan je bilo prav težko. Potem je bilo manj težko. Padla sem v jok kot leto, dve nazaj. To me je presenetilo.«

Tisa: »Prvi sociogram - to je bilo tako grozno. Pričakovala sem nekaj takega in me je bilo ful strah, ker sem že imela eno tako izkušnjo, da sem dobila ful negativnih puščic; za stražo sem dobila pet ali šest negativih. Dobila sem feedbacke v zvezi s prvo stražo. Ostali taborniki me niso spoznal, niti otroci (sociogram iz voda). Če me že vodniki tako slabo poznajo, potem me otroci sploh ne. Že pri drugem sociogramu se je vse izboljšalo, pa me ni bilo strah. Na prvem me je bilo. Bila sem bolj prepričana sama vase potem. Postala sem bolj komunikativna, bolj sem se odprla, sama sem iskala stike.«

(Primer feedbacka Tisi na prvem sociogramu - Ana: »Nisem imela s teboj nobenega stika, razen včeraj. Občutek imam, da si nedostopna, ko sem te nekajkrat ogovorila. Nekajkrat si mi delovala dost hladna. Ne bi se imela kaj pogovarjat s tabo.«)

Tako preokupirani kot izogibajoči se prostovoljci so poročali o premikih glede na iskanje in izogibanje bližini po taboru. Nekateri preokupirani prostovoljci so lažje prenašali samoto, ki je niso doživljali kot osamljenost.

Ana: »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, bi poklicala fanta. Včasih sem samoto kot osamljenost doživela.«

Na drugi strani izogibajoči se sploh niso poročali o osamljenosti, čeprav so bili precej več sami. Izogibajoči se, ki so v odnosih na taboru naredili korake v smeri večje odprtosti (v odnosu z otroci ali odraslimi), so po taboru poročali o večjem zaupanju v bližnjih odnosih, večji intimnosti, ne pa toliko o širši socialni mreži. Vseeno pa je nekaj zavračajoče izogibajočih se prostovoljcev, ki so se v preteklih letih po taborih distancirali od drugih prostovoljcev, poročalo o premikih v smislu ohranjanja odnosov z nekaterimi novimi prostovoljci tudi po taboru.

Vojko: »V tistih odnosih, v katerih sem zadovoljen, mi je sedaj precej lažje povedat mnenje, se pokazati zelo odkrito. Kot da bi se na nek način bolje zavedal tega, da taki odnos imaš le s parimi ljudmi, ne pa življenjska filozofija - »vsem povem«. V odnosih, ki mi veliko pomenijo, več povem kot prej in vedno več povem. V tistih odnosih, kjer se mi zdi, da so obtičali, pa manj, pogosto pa ne povem svojega mnenja. Če me kdo vpraša, pa kar pošteno povem, kakor mislim.«

Vojko: »Bistvenih razlik v socialni mreži ni. Z nobenim na taboru nisem razvil takega odnosa, da bi se še po taboru nadaljeval. Spremembe niso v smislu več manj. Bolj tako - s tistimi, ki sem bližje, sem še bližje. S tistimi, ki sem bil z njimi zaradi tradicije, pa smo šli bolj vsak k sebi. Z nikomer nisem prekinil odnosa, a na drugem nivoju.«

Doživljanje večje bližine se povezuje s tem, da so prostovoljci v pomembnem odnosu z drugim upali izraziti svoje mnenje, čustva. Nekateri so glede pomembnih odnosov, npr. prijateljskih, partnerskih in odnosov s starši, odprli teme o medsebojnih odnosih, ki so se jim sicer izogibali. Tako preokupirani kot izogibajoči se so v nekaj primerih opisali premik v smislu končevanja dolgoletnih partnerskih zvez ali večje distance v odnosih, v katerih so vztrajali bolj zaradi »tradicije« oz. navade (izogibajoči se) ali zato, da bi se izognili osamljenosti (preokupirani). Nekateri izogibajoči se so tudi opisali ponovno revitalizacijo stare socialne mreže. V odnosu do ljudi so nekateri izogibajoči se premike v smislu večje tolerantnosti, preokupirani pa večjo občutljivost za to, koliko druge bremenijo s svojimi problemi, zaznavali kot težnjo k bolj uravnoteženim odnosom (večja občutljivost za to, koliko, kje in komu povedo o sebi).

Suzana (preokupirana, po dolgoletni zvezi s fantom, ki je ni mogla končati): »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 to pravico reči, da ne doživljam več najinega odnosa, kot sem ga) [...] Preblisk - 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. Čutim neko notranjo svobodo. 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.«

Suzana: »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.«

Silvija (zavračajoče izogibajoča se): »V bistvu ni sprememb v socialni mreži, ker ni časa. Po taboru je bilo čisto isto. Niti s temi iz tabora mi po tednu dni ni več pasalo se družit (prej zlo). Prehud tempo mi je bil, kar me je začelo omejevati. S sestro pa je definitivno bolj kvaliteten odnos - imava precej časa skupaj. Za par dobrih dolgoletnih prijateljev sem tudi opazila več stvari in sedaj sem v takem stanju, da bi to bila pripravljena povedat. Bolje lahko uporabim besede, a čakam na primeren trenutek, da povem. Na taboru se dogaja dosti hudih stvari, na nek način pa se jih posreduje človeku kot feedback. Dobiš občutek, da lahko hude stvari tudi poveš.«

Pia (preokupirana): »Čutim, da imam več distance. Včasih se mi zdi, da ko se pogovarjam in mi nekaj leži, večkrat razmišljam, če je primerno, da sedaj povem; ali mi ona res lahko nekaj da, ali se bom jaz samo olajšala. Pomislim tudi, da se bom mogoče s kom drugim pogovorila, ali tudi nočem obremenjevat stvari. Jaz ne bi imela nič od tega, prijateljico bi s tem samo obremenila.«

Raziskava je na eni strani razkrila podobnosti med prostovoljci, ki so se pokazale kot pomanjkanje resničnega zaupanja vase, pretirana občutljivost, pretirana potreba po sprejemanju, zrcaljenju in kot težave v uravnavanju bližine in razdalje v odnosih. To se ujema s Stritihovo (1992: 324-25) ugotovitvijo, da se med sodelavci tabora aktivirajo doživljajski vzorci, ki odražajo globoko eksistencialno ambivalentnost in se kažejo kot brezmejna spontanost, a tudi kot iskanje lastnih meja, kot solidarnost, a tudi kot nezmožnost zaupanja in doživljanja bližine (ljubezni kot nežnosti in medsebojne vdanosti), kot borbenost, a tudi kot nezmožnost soočanja z medsebojnimi razlikami.

Na drugi strani so se med prostovoljci pokazale tudi razlike v pozitivnih premikih glede na prevladujoči stil navezanosti. Če so bili za preokupirane prostovoljce zelo pomembni premiki k večji samostojnosti, manjši odvisnosti od mnenja, ocene drugih, k samoaktivaciji, k manjši igri nemoči, k večjemu zaupanju v lastne sposobnosti, k manjši potrebi po oklepanju drugega v stresni situaciji itn., so bili za izogibajoče se pomembni premiki k večji tolerantnosti za druge, k večji odprtosti in zaupanju v odnosu z drugim, manj silovitemu odreagiranju, k manjšemu zatekanju v delo itn. Lahko trdim, da je izogibajoče se tabor socializiral, jih spodbujal k razvijanju odnosov navezanosti, preokupirane pa podpiral pri razvoju večje samostojnosti.

POMEN TEORIJE NAVEZANOSTI ZA POMAGAJOČE

Na podlagi opravljene raziskave menim, da lahko poznavanje teorije navezanosti koristi pomagajočim pri razumevanju in razlaganju osebnega doživljanja in medosebnih interakcij med pomagajočimi in med pomagajočimi in uporabniki, pri razumevanju in razlaganju diadne in skupinske dinamike, pri razumevanju procesov (samo)pomoči in osebnostne rasti pri prostovoljcih in kot temelj za evalvacijo terapevtskih učinkov.

Obstajajo različni modeli opisovanja razlik v osebnem doživljanju in interakcijskih vzorcih posameznika. Nekateri modeli, npr. klasični psihoanalitični model, bolj poudarjajo in razlagajo notranji doživljajski svet posameznika, drugi, npr. sistemski model, pa postavljajo v ospredje tekoče medosebne interakcije. Razvojno psihološke

raziskave, med katere sodi tudi teorija navezanosti, so pomembno vplivale tako na psihoanalitični kot na sistemski model obravnave, s tem da so izostrile sočasnost in prepletenost obeh fokusov - notranjega in odnosnega sveta.

V teoriji navezanosti v odraslosti obstaja še veliko nedorečenosti, za katere avtorji menijo, da so posledica pomanjkanja longitudinalnih raziskav, s katerimi bi spremljali ohranjanje in spreminjanje temeljnih vzorcev navezanosti. Omejitve raziskovanja stilov navezanosti v odraslosti izhajajo tudi iz uporabe samo-ocenjevalnih tehnik, ker posameznik težko opiše pomembne odnosne sheme, ki so večinoma nezavedne. Kot protiutež tej pomanjkljivosti raziskovalci priporočajo uporabo intervjujev in opazovanja. Stili navezanosti so vedno odvisni tudi od konteksta opazovanja, tj., od trenutnih medosebnih interakcij, kar pomeni, da se lahko posameznik v različnih odnosih različno vede. Tipologija tudi nikoli ne more zajeti kompleksnosti osebnega in medosebnega sveta, njune raznolikosti in enkratnosti. Hkrati refleksija zahteva kategorije, enote, skoz katere lahko mislimo, gledamo, opisujemo. Torej problem ni toliko v kategorijah kot v tem, da kategorije pogosto popredmetimo in jih obravnavamo kot objektivno in oprijemljivo stvarnost (kar stili navezanosti seveda niso). Ob upoštevanju vsega naštetega menim, da model stilov navezanosti v odraslosti lahko ponudi dovolj dober razrez za opisovanje osebnega doživljanja in medosebnih interakcij, kakršne so interakcije med pomagajočimi in med pomagajočimi in uporabniki.

Skupaj z vodjami in supervizorji tabora sem bila presenečena, kako smo na podlagi modela stilov navezanosti v odraslosti lažje razložili dogajanje med prostovoljci. Že v prejšnjih letih smo opažali, da so se nekateri prostovoljci zelo intenzivno zapletli v odnose, da so izgubili stik s seboj, pogosto pa tudi s skupino. Temu je navadno sledila kriza, t. i. »udarec ob dno«, ko so doživljali, da niso dobili dovolj pozornosti, doživljali so se izkoriščene (ker so bili prej zelo požrtvovalni), motenj pa niso zmogli prijaviti na »pravi naslov«, temveč so ustvarili še večjo zmedo. Na drugi strani pa so bili na taboru vedno tudi prostovoljci, ki so bili zelo pridni, delovni in se niso zares zapletli v intenzivne odnose, a so po taboru doživeli občutek prikrajšanosti. Doživljali so bodisi, da so morali »sami prevzemati odraslo vlogo, medtem ko so si drugi prostovoljci večkrat privoščili kot otroci«, bodisi da niso razvili nobenega osebno pomembnega odnosa. V prvem primeru gre za preokupirani stil navezanosti, v drugem pa za izogibajoči se stil. Prostovoljci s tako različnimi stili navezanosti se pomembno razlikujejo na številnih točkah, npr. v reakciji na stres, čustvenem reagiranju, reševanju konfliktov, vzpostavljanju odnosov z večjo intimnostjo itn.

V raziskovalnem delu sem tudi spremljala, kako se je razvijal odnos med vodjami v mali skupini otrok, kjer so sodelovali vodniki različnih stilov navezanosti. Preokupirani prostovoljci in tudi tesnobno izogibajoči se prostovoljci so si pogosto izbrali zavračajoče izogibajoče se prostovoljce za sodelavce, ker so v začetni fazi spoznavanja v njih zbujali občutek varnosti, delovali so jim zreli in odrasli. Pogosto pa so že pred polovico časa na taboru oboji doživeli zaton začetne očaranosti. Preokupirani so začeli doživljati, da so preslišani ali da jim zavračajoče izogibajoči se sodelavec ne posveča dovolj pozornosti. Zavračajoče izogibajoči se prostovoljci pa so doživljali, da je preokupirani sodelavec nesamostojen, hkrati pa so s kontrolirajočim in superiornim načinom reagiranja težko izpustili nitke vodenja iz svojih rok.

Menim, da teorija navezanosti lahko ponudi nekatere osnovna znanja o temeljnih razlikah v vzpostavljanju medosebnih odnosov, ki so lahko v pomoč vsakemu pomagajočemu, tako prostovoljcu kakor svetovalcu, socialnemu delavcu ali terapevtu. V pomoč so mu lahko pri razumevanju osebnega in interakcijskega sveta uporabnika, pri razumevanju lastnega osebnega in interakcijskega sveta in pri razumevanju interakcijskega sveta, ki nastaja med njimi in uporabnikom. Na taboru so bili otroci, ki so se pretirano »lepili« na prostovoljce, tako da so se prostovoljci intenzivno soočili z vprašanjem postavljanja meja. Na drugi strani so bili otroci, ki so bili izrazito izogibajoči, neulovljivi, na videz nezainteresirani in odsotni. Pogosto pa so otroci nihali med iskanjem pozornosti in odporom, zavračanjem, »freh« vedenjem. Prostovoljci z različnimi temeljnimi stili navezanosti so se praviloma različno odzvali na zgoraj opisane otroke.

Veliko je že napisanega o vlogi in značilnostih pomagajočih, vendar sem se v našem prostoru večkrat srečala z implicitno predpostavko, da pomagajoči nimajo problemov ali da jih vsaj ne bi smeli imeti, če pa jih imajo, potem ne morejo pomagati drugim. Menim, da je med pomagajočimi še vedno velik »strah« pred lastnimi psihičnimi

problemi. 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 se v pomagajočih odnosih zapletejo tudi zaradi pomanjkljivega prepoznavanja svojega deleža, ki izhaja iz lastnih nerazrešenih osebnih vprašanj in konfliktov. Potrebna je določena stopnja zrelosti ali kritična življenjska situacija, ko človek lahko prizna, da ima probleme in zagleda svoje omejitve. Šele na tej točki se lahko odloči za delo na sebi in tudi za odgovornejše delo z drugimi. Tako kakor pomoč drugemu je pomembna tudi samopomoč. Iz tega vidika je samopomoč del pomoči drugemu.

Teorijo navezanosti v odraslosti uporabljajo tudi za evalvacijo učinkovitosti psihoterapije še zlasti psihoanalitično usmerjene šole, ki v dolgotrajni terapiji delajo na spreminjanju implicitnih odnosnih shem. Raziskava je pokazala tudi ustreznost uporabe teorije navezanosti za evalvacijo učinkov na prostovoljnih sodelavcih. Menim, da bi lahko teorijo navezanosti uporabili tudi za evalvacijo učinkov na uporabnikih, tudi otrocih, seveda z uporabo instrumentarija za raziskovanje navezanosti v otroštvu.

LITERATURA

AMMON, G. (1986), *Der mehrdimensionale Mensch.* Muenchen: Pinel.

BALINT, M. (1985), *Osnovna greška.* Zagreb: Naprijed.

BARTHOLOMEW, K., 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.

BIRTCHNELL, J. (1993), *How Humans Relate: A New Interpersonal Theory.* East Sussex: Psychology Press.

BOWLBY, J. (1991), *Attachment. Attachment and Loss, Volume 1.* London: Penguin Books.

- (1998), *Separation, Anger and Anxiety. Attachment and Loss, Volume 2.* London: Pimlico.

COLLINS, N. L., READ, S. J. (1990), Adult Attachment, Working Models, and Relationship Quality in Dating Couples. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58: 644-663.

GRIFFIN, D., BARTHOLOMEW K. (1994), Models of the Self and Other: Fundametal Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 3: 430-445.

HAZAN C., SHAVER P. (1987), Romantic Love Conceptualized as an Attachment Process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 3: 511-524.

HOPKINS, J. (1990), The Observed Infant od Attachment Theory. *Journal of The Institute for Self Analysis: On Attachment - Commemorating Work of John Bowlby*, 4, 1: 16-29.

KIM BERG, I., MILLER, S. D. (1992), *Working With the Problem Drinker: A Solution-Focused Approach*. New York: W. W. Norton & Company.

KOBAL, L. (2001), *Razvoj diadnih odnosov v kontekstu prostovoljske organizacije*. Ljubljana: Filozofska fakulteta (magistrsko delo).

MESEC, B. (1994), Evalvacija prostovoljnega dela. *Socialno delo*, 33, 4: 275-282.

- (1998), *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

MIKULINCER, M., ORBACH, I., IAVNIELI, D. (1998), Adult Attachment Style and Affect Regulation: Strategic Variations in Subjective Self-Other Similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 2: 436-48.

MIKULINCER, M. (1998), Adult Attachment Style and Affect Regulation: Strategic Variations in Self-Appraisal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 2: 420-35.

MIKULINCER, M., FLORIAN, V. (1999a), The Association between Spouses' Self-Reports of Attachment Styles and Representations of Family Dynamics. *Family Process*, 38, 1: 69-83.

- (1999b), The Association between Parental Reports of Attachment Style and Family Dynamics, and Offspring's Reports of Adult Attachment Style. *Family Process*, 38, 2: 243-57.

MOELLER, M. L. (1995), *Resnica se začenja v dvoje*. Ljubljana: Mohorjeva družba.

MOŽINA, M., STRITIH, B. (1997), How to help children and adolescents with psychosocial problems? V: MULEJ, M (ur.), *Self-transformation of the forgotten four-fifths*. Dubuque: Kendall/Hunt Publishing Company.

MOŽINA, M. (2000), »Črne luknje«, samopomoč in osebnostna rast prostovoljcev. V: *Prostovoljno delo včeraj, danes in jutri*. Ljubljana: Slovenska filanotropija.

RHOLES, W. S., SIMPSON, J. A., ORINA, M. M. (1999), Attachment and Anger in an Anxiety-Provoking Situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 6: 940-957.

STERN, D. N. (1995), *The Motherhood Constellation*. New York: Basic Books.

STRITIH, B., MOŽINA, M. (1992), Avtopoeza: procesi samoorganiziranja in samopomoči. *Socialno delo*, 31: 1-2.

STRITIH, B. (1992), *Skupinsko delo v procesu psihosocialne pomoči*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Filozofska fakulteta.

- (2000), Prostovoljno delo - staro vino v novih sodih. *Prostovoljno delo včeraj, danes in jutri*. Ljubljana: Slovenska Filanotropija.

WILLI, J. (1999), *Ecological Psychotherapy*. Bern: Hogrefe & Huber Publishers.