

## PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Nataša Krese  
Naslov naloge: MOTNJE V ODNOSIH - napredek pri ljudeh, ki so vključeni v  
terapevtski program  
Kraj: Ljubljana  
Leto: 2009  
Št. strani: 112                      Št. virov: 53                      Št. prilog: 3                      Št. tabel: 15  
Mentor: izr. prof. dr. Jože Ramovš  
Somentor: mag. Ksenija Ramovš  
Deskriptorji: odnosi, motnje, družina, skupina za samopomoč, sprememba načina  
življenja

### Povzetek:

Diplomska naloga prikazuje motnje v odnosih in konkretno reševanje tega problema. Opiše značilnosti teh motenj, vzroke zanje ter oblike pomoči, ki so na voljo v Sloveniji za psihosocialno urejanje življenja oseb, ki trpijo zaradi njih. Raziskava po metodi kvalitativne analize ugotavlja konkretni proces nastajanja problema ter njegovega reševanja pri članih terapevtske skupine za samopomoč pri motnjah v odnosih, pri čemer se kaže, da ta način odločilno pomaga pri opolnomočenju ter pridobivanju moči za nadzor lastnega življenja.

Title: RELATIONSHIP DISORDERS - improvement with people who are  
included in the therapeutic programme

Descriptors: relationships, disorders, family, self-helpgroup, life-style change

### Abstract:

This thesis shows relationship disorders and how to concretely solve these problems. It describes characteristic of disorders, the reasons for them and forms of help that are possible in Slovenia for psychosocial coping with lives of people who suffer from them. This qualitative analysis method research establishes concrete process of development of this problem and the solving of it by the members of therapeutic self-help group for relationship disorders. It is obvious that this method helps to gain power to control one's own life.

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**MOTNJE V ODNOSIH**

**Napredek pri ljudeh, ki so vključeni v  
terapevtski program**

Mentor: Jože Ramovš

Nataša Krese

Somentorica: Ksenija Ramovš

Ljubljana 2009

## **PREDGOVOR**

Ko sem začela pisati diplomu o motnjah v odnosih, nisem vedela, kaj vse bom odkrila. Vedela sem samo to, da sem bila štiri leta obremenjena z zvezo, ki me je potegnila do dna, pa sem v njej še kar vztrajala in vztrajala. Od sebe sem na grob način odrivala ljudi, ki so me imeli radi, jaz njih pa še bolj. Nisem si znala razložiti, kaj in zakaj se mi to dogaja. Diplomaska naloga je zame pomemben del samopomoči in korak naprej na moji poti. S pomočjo diplome sem osvetlila pomembne vidike motenj v odnosih; raziskala sem vzroke in pokazatelje teh motenj ter najpomembneje – na kakšen način se da te motnje odpraviti. Tako sem prišla tudi do terapevtske skupine za samopomoč, ki pomaga ljudem pri prepoznavanju svojih vedenjskih vzorcev, vrednot in prepričanj, in pomaga pri spreminjanju le teh v bolj zdrave, ter daje moč in spodbudo za urejanje bolj kvalitetnega življenja.

Napredek članov ene izmed teh skupin predstavljam v empiričnem delu preko kvalitativne raziskave, s katero sem želela izvedeti predvsem naslednje: pokazatelje motenj v odnosih in prvotna samorazlaga teh motenj, druge oblike pomoči pred vstopom v terapevtsko skupino za samopomoč, situacije, ki so pripomogle k odločitvi za psihosocialno urejanje ter vpliv te odločitve v družinskem, partnerskem in prijateljskem krogu, spremembe v procesu urejanja; doživljanje sebe (občutek lastne vrednosti, odnos do telesa, notranji glas, doživljanje kriz, potreba po nudenju pomoči drugim), odnosi z drugimi (zaupanje v ljudi, spremembe v odnosih), želeni cilj urejanja in proces sprave s preteklostjo oz. doživljanje preteklih negativnih izkušenj (odnos do preteklosti).

V zaključku pa poskušam povzeti vse ugotovitve in spoznanja, do katerih sem prišla z raziskavo, ter poudariti bistvene dele moje diplomske naloge.

Ob tej priložnosti se zahvaljujem izr. prof. dr. Jožetu Ramovšu in mag. Kseniji Ramovš za strokovne nasvete, popravke ter spodbudne besede.

Zahvaljujem se vsakemu članu moje družine in jim tudi posvečam moje diplomsko delo; mami Nadi, očetu Mihi, sestrama Izabeli in Sonji ter mojima dvema sončkoma, ki mi razsvetlujeta vsak dan posebej, nečakinjama Andrijani in Manji.

Posebno mesto v mojem srcu imajo Sonja Gorup Špenko in vsi člani moje skupine za samopomoč, ki mi pomagajo pri samoraziskovanju in urejanju mojega življenja. Zahvaljujem se tudi vsem, ki so s svojo zgodbo bistveno pripomogli k raziskavi.

Zahvaljujem se Nini Karahodžić, ker mi dovoljuje, da sem njena starejša sestra ter Mikici Gligić, ki me je tekom študija ves čas toplo vzpodbujala in mi pokazala, kako se v socialnem delu lahko dela s srcem.

Nenazadnje gre velika zahvala prijateljici Nataši Vene, ki me sprejema z vsemi mojimi napakami, tako kot sem, in mi stoji ob strani, ko mi je hudo in ko mi je najlepše.

# KAZALO DIPLOMSKE NALOGE

## PREDGOVOR

## KAZALO

<b>1</b>	<b>TEORETIČNI UVOD.....</b>	<b>7</b>
1.1	<b>MOTNJE V ODNOSIH.....</b>	<b>7</b>
1.2	<b>OPREDELITEV ZASVOJENOSTI, ODVISNOSTI IN MOTENJ.....</b>	<b>8</b>
1.2.1	Definicija motenj v odnosih.....	9
1.2.2	Značilnosti motenj v odnosih.....	10
1.2.2.1	Šestrazsežnostna celostna podoba človeka.....	12
1.2.3	Temeljna razlika med zdravim in motenim odnosom.....	14
1.2.4	V odnosu z motnjami sta ljubezen in sovraštvo eno.....	15
1.2.5	Nasilje v odnosu z motnjami.....	15
1.2.6	Izbiranje partnerja na nezavedni ravni.....	16
1.2.7	Prenehanje nezdravega odnosa.....	18
1.3	<b>VZROKI MOTENJ V ODNOSIH.....</b>	<b>18</b>
1.3.1	Motnje v odnosih se zasnujejo že v otroštvu.....	18
1.3.2	Slabe izkušnje iz otroštva, ki vodijo v motnje v odnosih.....	19
1.3.2.1	Alkohol v družini.....	19
1.3.2.2	Prehitro odraščanje.....	20
1.3.2.3	Čustveno odsoten oče in/ali mama.....	21
1.4	<b>PSIHOSOCIALNO UREJANJE ŽIVLJENJA OSEBE, KI TRPI ZARADI MOTENJ V ODNOSIH.....</b>	<b>23</b>
1.4.1	Pot do osebnega urejanja.....	24
1.4.2	Metoda postopnega samouresničevanja.....	30
1.4.3	Specifična terapevtska sredstva po metodi postopnega samouresničevanja.....	31
1.4.4	Program celostne psihosocialne pomoči.....	32
1.4.5	Nekaj predlogov, kam se obrniti po pomoč.....	33
1.4.6	Socialno delo na področju motenj v odnosih.....	34
<b>2</b>	<b>PROBLEM.....</b>	<b>36</b>
<b>3</b>	<b>METODOLOGIJA.....</b>	<b>38</b>
3.1	<b>VRSTA RAZISKAVE.....</b>	<b>38</b>
3.2	<b>MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV.....</b>	<b>38</b>
3.3	<b>POPULACIJA IN VZORČENJE.....</b>	<b>39</b>
3.4	<b>ZBIRANJE PODATKOV.....</b>	<b>39</b>
3.5	<b>OBDELAVA PODATKOV IN ANALIZA.....</b>	<b>40</b>
3.5.1	Izhodiščno besedilo.....	40
3.5.2	Izbor relevantnih delov besedila.....	40
3.5.3	Opredelitev pojmov - definicije.....	41
3.5.4	Izpis relevantnih delov besedila in kodiranje.....	43
3.5.5	Združevanje sorodnih pojmov v kategorije.....	44
<b>4</b>	<b>REZULTATI IN RAZPRAVA.....</b>	<b>57</b>
4.1	<b>POSKUSNA TEORIJA.....</b>	<b>57</b>
4.1.1	Pokazatelji motenj v odnosih.....	57

4.1.2	Prvotna samorazlaga motenj v odnosih.....	60
4.1.3	Druge oblike pomoči pred vstopom v skupino .....	60
4.1.4	Odločitev za psihosocialno urejanje.....	61
4.1.5	Vpliv na družino, partnerja in prijatelje .....	62
4.1.6	Spremembe v procesu urejanja; Občutek lastne vrednosti.....	63
4.1.7	Spremembe v procesu urejanja; Odnos do telesa.....	64
4.1.8	Spremembe v procesu urejanja; Notranji glas.....	64
4.1.9	Spremembe v procesu urejanja; Doživljanje kriz .....	65
4.1.10	Spremembe v procesu urejanja; Potreba po nudenju pomoči .....	66
4.1.11	Spremembe v procesu urejanja; Odnosi z drugimi .....	67
4.1.12	Želeni cilj urejanja.....	68
4.1.13	Proces sprave s preteklostjo oz. doživljanje preteklih negativnih izkušenj ..	70
<b>5</b>	<b>SKLEPI .....</b>	<b>72</b>
<b>6</b>	<b>PREDLOGI.....</b>	<b>73</b>
<b>7</b>	<b>POVZETEK.....</b>	<b>74</b>
<b>8</b>	<b>UPORABLJENA LITERATURA .....</b>	<b>75</b>
<b>9</b>	<b>PRILOGE .....</b>	<b>80</b>
9.1	<b>VPRAŠALNIK .....</b>	<b>80</b>
9.2	<b>INTERVJUJI.....</b>	<b>82</b>
9.3	<b>IZPIS RELEVANTNIH DELOV BESEDILA IN KODIRANJE.....</b>	<b>96</b>

## SEZNAM TABEL

Tabela 3.1	Pokazatelji motenj v odnosih .....	44
Tabela 3.2	Prvotna samorazlaga motenj v odnosih.....	46
Tabela 3.3	Druge oblike pomoči pred vstopom v skupino .....	46
Tabela 3.4	Odločitev za psihosocialno urejanje.....	47
Tabela 3.5	Vpliv na družino.....	48
Tabela 3.6	Vpliv na partnerja .....	48
Tabela 3.7	Vpliv na prijatelje .....	48
Tabela 3.8	Spremembe v procesu urejanja - občutek lastne vrednosti .....	49
Tabela 3.9	Spremembe v procesu urejanja - odnos do telesa.....	49
Tabela 3.10	Spremembe v procesu urejanja - notranji glas .....	50
Tabela 3.11	Spremembe v procesu urejanja - doživljanje kriz .....	51
Tabela 3.12	Spremembe v procesu urejanja - potreba po nudenju pomoči .....	52
Tabela 3.13	Spremembe v procesu urejanja - odnosi z drugimi .....	53
Tabela 3.14	Želeni cilj urejanja.....	54
Tabela 3.15	Proces sprave s preteklostjo oz. doživljanje preteklih negativnih izkušenj.....	55

# 1 TEORETIČNI UVOD

## 1.1 MOTNJE V ODNOSIH

Kadar govorimo o motnjah v odnosih, ne mislimo na nek nov družbeni pojav. Te motnje so med ljudmi že od nekdaj, vendar včasih niso imele svojega izrazoslovja in se jih še ni dalo poimenovati s točno določenimi in strokovnimi besedami. Danes se že pojavlja ogromno literature na to temo. Zdravniki motenj v odnosih še ne obravnavajo kot uradno priznано medicinsko diagnozo in zato tudi ne znajo pravilno pomagati osebi, ki se pritožuje zaradi nejevolje, slabe energije in minimalne življenjske moči, bolezni, ki se pojavijo brez razloga in ne izginejo po več tednov ter se ponavljajo. Ponavadi priporočijo več gibanja in počitka ter bolnika odslovijo.

Če želimo razumeti, zakaj so motnje v odnosih zelo pogost pojav med ljudmi, moramo dobro spoznati vpliv otroštva, saj se njihovi začetki oblikujejo že v samem začetku. To je podlaga za razumevanje, zakaj se motnje v odnosih dogajajo še danes, ko pa bi lahko že skoraj vsak skrbel sam zase. Marsikateri človek je na poslovnem področju nadpovprečno uspešen in si ustvari kariero, ki mu omogoča, da preživlja celo družino, je pa čustveno tako navezan na svojega partnerja, otroke, prijatelje, znance, da se ne more postaviti na noge. Navzven je videti, da živi kvalitetno in polno življenje, da živi razburljivo in zanimivo, sam v sebi pa ostaja prazen in nezadovoljen, utrujen in uničen od vseh pritiskov in težav, saj je potrebo in navezanost do neke osebe zamenjal z ljubeznijo.

Ljudje smo v svojem bistvu čustvena bitja in potrebujemo drug drugega, da se počutimo izpopolnjene oziroma da ima naše življenje smisel. Vendar je velika razlika med tem, kaj je zdrava in kaj nezdrava potreba po drugih ljudeh. Ko pride tako daleč, da ne znamo več ločiti sebe od drugih in razmejiti svojih potreb od potreb drugih, to brez dvoma vodi v začarani krog bolezenskega vedenja v medsebojnih odnosih. Takrat, ko potrebuješ drugega, da bi se počutil udobno, varno, močno, in ko čutiš, da brez njega ne moreš doseči nič vrednega in dobrega, ne moreš živeti kvalitetno in polno življenje.

## 1.2 OPREDELITEV ZASVOJENOSTI, ODVISNOSTI IN MOTENJ

V poglavju terminoloških konceptov je potrebno v začetku usmeriti pozornost k pojavu zasvojenosti, odvisnosti in motenj. V osnovi sta pojem zasvojenost in odvisnost sopomenki, vendar mnogi strokovnjaki opozarjajo na različnost njunih pomenov. Besedi označujeta podoben fenomen in pogosto nastopata kot zamenljiva pojma. Nekateri striktno uporabljajo prvega, drugi drugega, nekateri se poslužujejo obeh, kljub temu pa ob poglobljeni študiji spoznamo, da je ločitev korektna.

Slovar slovenskega knjižnega jezika (v nadaljevanju SSKJ) opredeljuje zasvojenost kot stanje zasvojenega človeka, odvisnost kot stanje odvisnega človeka, soodvisnost pa kot medsebojno odvisnost. Izrazov zasvojenost z odnosi, odvisnost od odnosov in motnje v odnosih v SSKJ ni.

Flaker (2002; 16, 21, 22) pojasnjuje, da beseda zasvojenost pomeni uzrto in artikulirano odvisnost, ki jo spremlja hlepenje po omamni snovi in jasno prepoznavanje abstinenčne krize, medtem ko je pri odvisnosti zveza med omamno snovjo, abstinenčnimi težavami in hlepenjem zamegljena in ne preveč prepoznavna.

Ramovš (Ramovš in Ramovš, 2005) opredeli zasvojenost kot umetno, škodljivo duševno in organsko potrebo po omamni snovi, doživljanju in vedenju. Zasvojenost je:

- potreba, ki se razvije postopoma, bolj ali manj naglo s privajanjem na določeno psihoaktivno snov, obliko vedenja ali doživljanje resničnosti;
- je umetna potreba po nečem, kar človeku po naravi ni potrebno, ampak je zanj tujek, na katerega se morata njegov organizem in duševnost nasilno navaditi;
- škodljiva potreba, njene kvarne posledice pa se kažejo na vseh človekovih razsežnostih.

O odvisnosti Ramovš (1999) piše, da je izraz večumen, saj vsebuje širok spekter pomenov od pozitivnega (na primer odvisnost od čistega zraka ali odvisnost otroka od matere) do negativnega (na primer odvisnost sužnja od gospodarja). Vsak človek je odvisen od hrane, zraka in ljudi, odnosov, saj brez njih ne bi preživel. Druge ljudi nujno potrebujemo zaradi dozorevanja, razvijanja, reprodukcije... Vse te naravne potrebe pa lahko tudi obolijo.



Za enoumno poimenovanje bolezenskega stanja škodljive potrebe je izraz motnje v odnosih najbolj nazoren.

V občirni literaturi, kjer različni avtorji pišejo o motnjah v odnosih, je zmeda pri izrazoslovju več kot očitna. Uporablja se veliko napačnih izrazov; soodvisnost, zasvojenost z odnosi, odvisnost od odnosov, od partnerja... Natančno, jasno in lepo strokovno izrazoslovje pa je nujno potrebno za lažje razumevanje med vsemi, ki delajo na tem področju, in da jih bodo razumeli tisti, katerim je njihovo delo namenjeno. V tekstu uporabljam izraz motnje v odnosih, razen v primerih, ko avtor, ki ga citiram, uporablja katero drugo besedo.

### **1.2.1 Definicija motenj v odnosih**

Oseba, ki trpi zaradi motenj v odnosih, potrebuje druge, da se sama v sebi počuti udobno, varno, močno, pomembno, skratka dovolj dobro, da lahko zadovolji svoje želje. Razmišlja v tej smeri, da sama ne more doseči nič od zgoraj naštetega. Motnje v odnosih se ne nanašajo samo na partnerske oziroma ljubezenske odnose, ampak na vse tiste odnose, v katere človek lahko vstopa (družinske, prijateljske, poslovne...). Najbolj moteče posledice motenj v odnosih pa se v največji meri odražajo v najbolj temeljnih medsebojnih odnosih; partnerskih in družinskih, saj je prav tam človek najbolj ranljiv.

"Bolezenska soodvisnost ali odvisnost od odnosov je posebna vrsta zasvojenosti, prisilnega vedenja, ko se odnosi z ljudmi uporabljajo na poseben način. Podobno kot potrebuje alkoholik alkohol za doseganje zadovoljstva, soodvisnik potrebuje za to določene ljudi. Na ljudi se naveže, ker jih potrebuje za zapolnitev notranje praznine. Odnosi so s tem razvrednoteni in se vedno končajo s trpljenjem vseh vpletenih, vendar kljub trpljenju soodvisni takih odnosov ne prekinejo." (S. Rozman, 1995: 77-78)

Robin Norwood poimenuje motnje v odnosih kar z izrazom "preveč ljubiti": "... 'Preveč ljubiti' pomeni, da se za nekega človeka žrtvujemo do samoodpovedi, da to obsedenost enačimo z ljubeznijo, da dovolimo, da ta določa naše občutke in zvečine tudi naše vedenje, spoznamo, da pretirana ljubezen ogroža naše telesno in duševno zdravje, in kljub temu ne moremo tega razmerja končati. To pomeni, da merimo stopnjo naše ljubezni do drugega človeka s stopnjo z njo povezanega trpljenja." (R. Norwood, 2005: 16)

Namesto izraza "preveč ljubiti" je primernejši izraz "bolno ljubiti". Za primer lahko vzamemo astmatike, ki imajo težave s prehitrim dihanjem, pa za njih ne pravimo, da dihajo preveč, ampak bolno (Ramovš, predavanja 2006).

M. Beattie (1999: 34) pravi: "Soodvisen je tisti človek, ki dovoljuje, da ga prizadene vedenje druge osebe in ki je obseden s potrebo, da bi to osebo kontroliral."

"Soodvisnost je oblika nevroze, ko soodvisnik vstopa v partnerski odnos predvsem v mazohistični (trpeči) vlogi, stisko trpljenja pa redno razbremenjuje v občasnih sadističnih izbruhih." (J. Rugelj, predgovor, 1999: vii)

M. Černe (2008) o motnjah v odnosih pravi, da je to: "... motnja v doživljanju sebe in sveta, nastala zaradi težkih okoliščin v otroštvu oz. napačne vzgoje, ki zasvojencu tudi v odrasli dobi onemogoča, da bi uresničeval svoje življenjske cilje in pri tem užival in zorel. Pomeni, da se kljub temu, da je nek odnos za nas slab in nezdrav, vseeno ne odločimo za prekinitev tega odnosa, oz. se vsakič znova zapletamo v tovrstna razmerja."

### **1.2.2 Značilnosti motenj v odnosih**

Za boljše razumevanje obnašanja ljudi, ki trpijo zaradi motenj v odnosih, je nujno že na začetku predstaviti znake teh motenj v odnosih. Potrebno je vedeti, da se te osebe ne obnašajo in počutijo tako zato, ker bi tako želele, ampak vse to počnejo prisilno, kompulzivno. Ne morejo nehati, čeprav si tega želijo. Ne želijo se počutiti tako kot se, ampak drugače ne znajo.

R. Norwood (2005: 18-19) je opredelila znamenja, ki so značilna za ljudi, ki trpijo zaradi motenj v odnosih:

- 1.) Izhajajo iz motene družine, v kateri niso mogli zadovoljiti svojih čustvenih potreb.
- 2.) Izkusili so bolj malo skrbnosti in ljubeznivosti in zdaj poskušajo zadovoljiti to nepotešeno potrebo tako, da so prav posebno skrbni, predvsem do ljudi, ki na videz v določenem oziru potrebujejo pomoč.

3.) Ker niso užili ljubeznive, nežne naklonjenosti očeta in/ali matere, po čemer so tako hrepeneli, se podzavestno odzivajo na že znani vzorec "čustveno nedostopnega človeka", ki ga poskušajo s svojo ljubeznijo spremeniti.

4.) Ker se tako zelo bojijo, da bi jih partner zapustil, bi napravili vse, samo da bi preprečili polom razmerja z njim.

5.) Skoraj nič jim ni pretežko, ničesar ni, kar bi zahtevalo preveč časa ali bi jim bilo predrago, če le lahko "pomagajo" človeku. Čutijo silno potrebo pomagati drugim ljudem z nasveti, za katere jih nihče ne prosi. Na vsak način hočejo izboljšati počutje oseb v stiski. Če se njihovo pomoč ne ceni, so jezni. Čutijo, da so pripravljeni narediti več za druge, kot pa oni za njih, in to jih žalosti. Sprašujejo se, zakaj drugi ne vedo za njihove potrebe, medtem, ko sami vedo že vnaprej, kaj kdo potrebuje (M. Beattie, 1999: 41).

6.) Pomanjkanje ljubezni v osebnih odnosih jim je nekaj tako zelo domačega, da so pripravljeni čakati, upati in si še bolj prizadevati, da bi ugajali partnerju.

7.) Vedno so pripravljeni prevzeti nase več kot polovico odgovornosti in krivde.

8.) Stopnja njihovega samospoštovanja je nevarno nizka; v sebi ne verjamejo, da si zaslužijo srečo. Veliko bolj mislijo, da si morajo zaslužiti pravico do uživanja življenja.

9.) Ker so v otroštvu doživeli le malo trdnosti, imajo obupno potrebo po tem, da nadzirajo partnerja in svoje razmerje nasploh. Prizadevanja, da bi nadzorovali ljudi in okoliščine, si napačno zamišljajo kot "pripravljenost pomagati". M. Beattie (1999: 44) o tem nadzoru pravi, da skušajo dogodke in ljudi nadzorovati z nemočjo, krivdo, prisilo, grožnjami, z dajanjem nasvetov, manipulacijo in nadvlado. Ponavadi v svojih prizadevanjih ne uspejo ali celo razjezijo druge. Takrat se počutijo onemogočene in jezne.

10.) Namesto, da bi se soočali z resničnimi okoliščinami, bolj sanjajo o tem, kako bi lahko bilo.

11.) Bolno so odvisni od partnerja in duševne bolečine.

12.) Morebiti so duševno in tudi telesno nagnjeni k zasvojenosti od drog, alkohola oz. določenih hranil, ki vsebujejo sladkor.

13.) Ob tem, ko jih privlačijo ljudje, katerih problemi zahtevajo vso njihovo pozornost, ali ko se zapletajo v okoliščine, ki so zmedene, negotove in za njihovo duševno razpoloženje škodljive, se izogibajo odgovornosti do samih sebe.

14.) Nekateri so dovzetni za depresivna razpoloženja, katerim poskušajo priti do živega z razburjenji, ki jih labilen odnos nenehno ponuja.

15.) Prijazni, stabilni, zanesljivi ljudje jih ne privlačijo. Taki "prijetni" ljudje se jim zdijo dolgočasni.

Melody Beattie (1999: 43, 47) za ljudi, ki imajo v svojem življenju težave zaradi motenj v odnosih, pove, da so to osebe, ki ob tem, ko pretirano skrbijo za druge, zatirajo sami sebe. Čeprav pravijo, da ne bodo prenašali določenega vedenja drugih ljudi, postopoma prenesejo vedno več in več, dokler ne prenašajo in ne počnejo stvari, za katere so prej govorili, da jih ne bodo nikoli prenašali ali počeli.

### **1.2.2.1 Šestrazsežnostna celostna podoba človeka**

Motnje v odnosih vplivajo na celotnega človeka, na celotno njegovo življenje. J. Ramovš in K. Ramovš (2007: 32, 33, 41, 50, 63, 64) pravita, da je človek nedeljiva celota, ki jo sestavlja šest razsežnosti. V vsaki od teh razsežnosti se pojavljajo za njih značilne potrebe. Kadar katera od teh potreb ni zadovoljena, so tu obrambni mehanizmi, ki ščitijo človeka. Ti obrambni mehanizmi (v nadaljevanju OM) pa zaradi motenj ali zasvojenosti lahko obolijo in začnejo delovati proti človeku.

1.) Telesna ali biofizikalna razsežnost:

Je osnova vseh ostalih višjih razsežnosti in je tisto, kar je skupno z neživo naravo. Sem spada celoten organizem, presnova, rast, razmnoževanje, celjenje, zdravljenje, organske potrebe, fizikalno-kemijske zakonitosti, ki so značilne tako za živo kot neživo naravo. OM je telesna bolečina, ki opozarja, da je nekaj narobe, da neka potreba ni zadovoljena. Pri motnjah v odnosih se pojavljajo glavoboli, čiri na želodcu, na koncu pa lahko

resno neozdravljivo zbolijo na čustveni, duhovni ali telesni ravni.

## 2.) Duševna ali psihična razsežnost:

Sem spada možgansko in periferno živčevje oziroma vse tisto, kar čutila proizvajajo; zaznavanje sebe in okolja, spomin, navade, obnašanje – na zavedni in nezavedni ravni. Človek ima potrebo po informacijah, užitku, varnosti, veljavi... OM je npr. realno sprejetje šibkih točk, če pa OM oboli, si človek laže, da nima težav:

- negacija/zanikanje ("Nimam težav.")
- racionalizacija/opravičevanje ("Nikogar nima, zato ne smem oditi, da ne bo sam.")
- identifikacija (z mnogimi pevci, ki pojejo pesmi o nesrečnih ljubeznih)
- projekcija ("Če ti misliš, da imam težave, imaš ti težave.")

## 3.) Duhovna ali noogena razsežnost

Na tej razsežnosti ima človek potrebo po svobodi, odgovornosti in življenjski orientaciji. OM je vest, ki pove, za kaj se odločiti takrat, ko je človek svoboden, kajti za tisto, za kar se odloči, je tudi odgovoren. Če OM oboli, človek beži pred stvarnostjo, ne more se spoprijeti z vsakdanjimi težavami in iz njih ne vidi izhoda. Izgubi čut odgovornosti.

## 4.) Sožitna ali medčloveška družbena razsežnost

Človek ima potrebe po medčloveških odnosih in razmerjih, po vlogah in ugledu med ljudmi, po komunikaciji. OM je samopomoč na temelju stiske in solidarnost na temelju tuje stiske in potrebe. Če oboli, odpovesta oba. Ena od hujših poškodb pa je zamenjava vlog – ko oseba ni več zmožna peljati naprej svojo vlogo (npr. vloga starša, katero potem prevzamejo otroci).

## 5.) Razvojna ali zgodovinsko-kulturna razsežnost

Obsega človekov individualni razvoj od spočetja do smrti. Človek edini dela zgodovino, nadaljuje pa tam, kjer so ljudje nehali. Človek ima potrebo po tem, da se razvija, uči in ustvarja do smrti. OM je identifikacija s pozitivnimi vzorniki. Če pa OM oboli, prevlada identifikacija z negativnimi vzorniki ali z negativnim vidikom pri sicer pozitivnih ljudeh.

## 6.) Bivanjska ali eksistencialna razsežnost

Človek ima zelo močno voljo do smisla, ves čas se sprašuje po smislu v življenju, čemu, zakaj,... smisel dejanja, situacij. Glavni OM je človekova zavest umrljivosti, ki ga nagiba h kakovostni porabi časa in polnemu življenju. Če OM oboli, postane človek doživljajsko

otopel za smiselne naloge. Vseeno mu je, kaj dela in kaj se z njim dogaja. Na koncu obupa, lahko sledi tudi samomorilnost.

M. Beattie (1999: 50) pravi, da ljudje v kasnejših stopnjah motenj v odnosih: "... čustveno otopijo, padejo v depresijo, se zaprejo vase in se osamijo pred zunanjim svetom, popolnoma izgubijo utečene navade in ustroj svojega vsakdana, zlorabljujejo ali zapostavljajo svoje otroke kot tudi svoje odgovornosti, izgubijo upanje, začnejo načrtovati beg iz partnerskega odnosa, v katerem se počutijo kot ujeti, mislijo na samomor, postanejo nasilni, resno zbolijo na čustveni, duhovni ali telesni ravni, začnejo jesti preveč ali premalo, postanejo zasvojeni z alkoholom ali drugimi drogami."

### **1.2.3 Temeljna razlika med zdravim in motenim odnosom**

Oseba, ki trpi zaradi motenj v odnosih, se ne spušča v ljubezenska in ostala razmerja samo zaradi ljubezni ali družbe. Od odnosa pričakuje hrepenenje, pustolovščino in osebno potrjevanje. V sebi ima potrebo po stalnem nadzoru partnerjevega čustvenega življenja. Cvetka Habinc (1999: 13-14) pravi, da potreba po ljubezni ter njeno vrednotenje kot pomembne izkušnje v življenju ne pomeni bolezni. Motnja v odnosih se od normalne želje po ljubezni razlikuje po tem, da jo spremljajo pretirana, popačena in hitro minljiva čustva. Iskanje ljubezni postane obsedenost, ta oseba ljubezen nujno potrebuje, da bi se ji sploh zdelo vredno živeti ali da bi obdržala vsakodnevno čustveno ravnovesje. V nadaljevanju dodaja še, da je najbolj značilna lastnost ljudi, ki trpijo zaradi motenj v odnosih, da vedno znova prisilno ponavljajo isti vzorec vedenja. Iz ene slabe zveze se vpletejo v drugo enako slabo ali še slabšo zvezo.

Zdrav odnos temelji na svobodni izbiri, bolezensko moteni odnos pa na kompulzivnem oziroma prisilnem nagonu. Pri vsaki odvisnosti ali motnji se pojavi strah zaradi možnega pomanjkanja snovi, ki jo potrebuješ. Po izgubi partnerja, prijatelja ponavadi sledi obdobje žalovanja, sprijaznjenja in počasnega celjenja ran. Ko pa se prekine bolezensko moten odnos, pa človek občuti lastno nepopolnost in praznino, kesanje, izgubljenost in strah, ki meji na paniko. Globoko verjame, da mu pri teh občutkih lahko pomaga samo nekdo drug oziroma neka nova zveza. Rešitev vidi v tem, da se na hitro "zaljubi" v novo osebo ali poskuša ponovno vzpostaviti staro zvezo. Kadar ne more vzpostaviti razmerja, pade v abstinenčno krizo. Občuti hudo fizično bolečino v prsnem košu, trebušni votlini ali v želodcu. Sili ga na

jok in ima motnje v spancu. Zelo je razdražljiv, navdaja ga občutek nesmiselnosti in pade v depresijo. Ni sposoben najti načina, da bi odstranil neugodje – razen tako, da se vrne k staremu partnerju ali si najde novega, enako neprimernega..

#### **1.2.4 V odnosu z motnjami sta ljubezen in sovraštvo eno**

Ljubezen osebe, ki trpi zaradi motenj v odnosih, se v trenutku sprevrže v sovraštvo. To se zgodi, ko se v človeku prebudi otrok, ki hoče na vsak način zadovoljiti svoje potrebe. Če tega ne doseže, se njegova čustva do človeka spremenijo v sovraštvo, ker mu ni ugodil. Drugi razlog pa je ta, da kadar je nekdo pretirano odvisen od drugega, ker se brez njega počuti nepopoln in negotov, daje temu človeku veliko moč. Zaradi idealiziranja ga občuduje, obenem pa mu zavida in ga sovraži. Partnerja enkrat strastno ljubi, spet v drugem trenutku ga globoko sovraži. Vzporedno s tem doživlja neizmerno srečo in evforično razpoloženje, kadar so njene potrebe zadovoljene. Kadar pa niso, občutijo obup in depresijo. Hiter prehod v depresijo lahko sproži že oster ton, pomanjkanje interesa ali partnerjeva nenadna jeza. Paradoksalno pri tem je, da bolezensko odvisen človek vstopa v razmerje ravno zaradi bega pred depresijo. Novo razmerje za kratek čas res omogoča pozabo in depresija izgine (A. Stante, 1994: 5).

#### **1.2.5 Nasilje v odnosu z motnjami**

Zgodb, v katerih ljudje vztrajajo pri partnerjih, ki jih pretepajo ali nad njimi izvajajo kakršnokoli nasilje, je ogromno. Kot skrajni nadzor nad osebo in njenim telesom se uporablja nasilje. To ima duševno ali telesno obliko, lahko je prikrito, v mnogih primerih pa povzame obliko spolnega nasilja. Vsi se sprašujejo, kaj je tisto, kar jih zadržuje pri njih, da ne odidejo. Kaj je tista močna vez, ki se ne more in ne more pretrgati? Ali radi vidijo, da se jih pretepa in ponižuje na različne načine? Ali pri tem celo uživajo? Na koncu obveljajo med ljudmi te osebe kot žrtve po svoji svobodni izbiri, ker ne odidejo, ne ukrepajo in se pustijo poniževati. Tako mišljenje ljudje, ki so žrtve nasilja, podprejo z izjavami, da svoje partnerje resnično ljubijo iz srca, da ne vedo, kako bi živeli brez njih, da bi lahko kar umrli brez njih,... in da jih ne morejo in nočejo zapustiti. Čeprav so razočarani, še vedno vztrajno izbirajo osebe, zaradi katerih so nesrečni. Zakaj to počnejo? Ni res, da so radi tepeni, zlorabljeni. Nihče tega ne mara. Toda to, kaj imajo radi in česa ne, ni pomembno, saj so v otroštvu ponotranjili občutek,

da niso vredni ljubezni. Kdor pa se ne čuti vrednega ljubezni, si poišče partnerja, ki ga nima za ljubezni vrednega. Ta majhen, prestrašen, ubogi, ranljiv otrok, poln bolečine in lačen ljubezni je prepričan, da ni nikogar, ki bi ga lahko imel rad.

### **1.2.6 Izbiranje partnerja na nezavedni ravni**

Medtem ko je za osebo, ki trpi zaradi motenj v odnosih varna, trdna zveza dolgočasna, je zveza polna trpljenja in bolečine mamljiva in očarljiva. Osebe, ki lahko ponudijo poštenost, rahločutnost, zaupanje, moč in zmožnost dajanja ljubezni, niso zanimive. Z vsemi temi dobrimi lastnostmi so čustveno bolj dosegljivi in prisrčni, ne morejo pa prebuditi tako globokega hrepenenja po ljubezni, kakršnega čuti oseba z motnjami v odnosih. Tisti ljudje, ki so skrivnostni, privlačni, zanimivi, ki poskrbijo za dramatičnost, povzročajo bolečino in napetosti,... so za te bolne osebe bolj vredni ljubezni. Če človek nima teh kvalitiet, bo nezanimiv, vreden nekoliko manj. Do njega ne bo gojil močnih ljubezenskih čustev, prej bo do njega čutil globoko prijateljstvo.

Zakaj je temu tako?

S partnersko zvezo oseba, ki trpi zaradi motenj v odnosih, največkrat poskuša pozdraviti odnos do staršev. Bolj ko je partner podoben staršem, bolje to deluje. S tem, ko izbira napačne partnerje, se na nek način sooča s svojimi starimi zgodbami. Stare zgodbe pa obremenjujejo vsak odnos. Z vsakim partnerjem se trudi, da bi zmagala, da bi dosegla tisto ljubezen, ki ji tako manjka in ki jo tako obupano išče. V vsaki zvezi hoče popraviti negativne izkušnje iz zgodovine. Če je trpljenje imelo veliko vlogo v otroštvu, bo iskala take odnose, ki ji bodo prinašali isto. Odkrito izkazovanje ljubezni in spoštovanja sta ji tuja, zato tega pri partnerjih tudi ne bo iskala. Raje bo te lastnosti iskala pri takih, ki jih nimajo, nočejo pokazati ali pa enostavno niso zmožni pokazati teh lastnosti.

R. Norwood (2005: 68) pravi, da če so se starši do nas obnašali sovražno, prekritično, okrutno, manipulativno ali drugače neprimerno, potem nam ustreza, če spoznamo nekoga, ki se obnaša prav tako. Ob ljudeh, ki nam omogočajo, da spet oživijo naši prejšnji vedenjski vzorci, se počutimo kot doma.



Ko so izkušnje iz otroštva zelo boleče, je oseba na nek način podzavestno prisiljena, da vedno znova in znova podoživlja podobne situacije v ostalih odnosih, da bi končno lahko premagala te boleče izkušnje. Če oče ali mati nista vračala ljubezni, ki jo otrok tako zelo potrebuje, potem si ta kot odrasla oseba išče partnerja, podobnega očetu ali mami, ravno takega, ki tudi ne zna vračati ljubezni. To je poskus, da bi končno le zmagala v boju za ljubezen. Kolikor več bolečine doživi v otroštvu, toliko bolj kot odrasla oseba hrepeni po tem, da jo na novo doživi in končno premaga.

Skyner (1994: 14) pravi, da nas privlači podobnost družin, iz katerih izhajamo. Prav zato izberemo partnerja, ki nam vzbuja iste občutke, kot so bili tisti, s katerimi smo odraščali. Tako ponovno doživljamo domače ozračje iz otroštva, uporabljamo iste taktike kot v otroštvu. Občutki so lahko boleči in neprijetni, vendar je bistveno to, da jih poznamo. Če je bilo v otroštvu veliko bolečine, je tudi želja, da bi jo premagali, toliko večja.

Odrasli otroci alkoholikov se pogosto poročajo s partnerji, ki so odvisni od alkohola, pravita S. Forward in C. Buck (2001: 83). V nadaljevanju poimenujeta ponovno preigravanje preteklih izkušenj oziroma oživljanje starih, bolečih izkušenj z izrazom "prisilno ponavljanje". Barbara De Angelis (1998: 47) pa je to opisala z izrazom "sindrom vračanja domov". Pravi, da nas naša vrsta prepričanj, ki smo jih med odraščanjem oblikovali o sebi, drugih in svetu na splošno, prisili, da izbiramo čustvene situacije, podobne tistim, ki smo jih izkusili v otroštvu, ne glede na to, ali so bile te izkušnje pozitivne ali negativne.

Š. Vavti (1998: 47) pravi, da je najhujše pri vsem tem ravno to, da si ta oseba zavestno želi povsem drugačnega partnerja, morda celo nekoga, ki bi ji pomagal popraviti psihično škodo iz otroštva.

Če partner človeku vzbuja upanje, da se bo s težkimi občutki bolečine in nemoči iz otroštva spopadel in jih premagal, nastane občutek silne privlačnosti. Ko se življenjska vzorca dveh ljudi dopolnjujeta, nastane ozračje zaupnosti. Če nekdo uporablja držo, geste ali gibanje na način, ki je človeku tuj, ga ta odbija in nasprotno, kadar je način obnašanja človeku znan, ga privlači. Iz govornice telesa in samega govora človek dobi ogromno podatkov o tem, kako nekdo živi, kako se znajde v svetu, kako se znajde v stresu in iz kakšne družine izhaja. Tako lahko hitro razberemo, ali ima nekdo lastnosti ali možnosti, ki nas vznemirjajo, ali ne.

## **1.2.7 Prenehanje nezdravega odnosa**

Zakaj osebe, ki trpijo zaradi motenj v odnosih, tako težko končajo razmerje, o katerem vedo, da ne zadovoljuje njihovih niti minimalnih potreb? Razlog je v tem, da se te osebe zelo bojijo tega, da bi bile zapuščene. Že v otroštvu so bile čustveno zapuščene s strani staršev (očeta ali mame). Če pa jih kot odrasle osebe zapusti človek, jih to po marsičem spominja na ljudi, ki so jih najprej zapustili, to pa v njih zbudi strah in grozo. To so zelo močni občutki strahu, zato te osebe naredijo vse, samo da ne bi bile zapuščene. Pomanjkanje ljubezni v odnosih prenašajo zato, ker jim je to domače, tega so že vajene. Čakajo na boljše čase in verjamejo v to, da bodo tudi prišli.

Robin Norwood (2005: 107-108) pravi, da kolikor težje oseba konča odnos, ki ni dober zanjo, toliko več problemov iz otroštva tiči za njim. S tem, ko bolno ljubi, poskuša premagati stare občutke strahu, besa, zavrtosti in bolečine. In s tem, ko se odnos prekine, izgine njena možnost, da bi te probleme iz otroštva tudi dokončno razrešila.

## **1.3 VZROKI MOTENJ V ODNOSIH**

### **1.3.1 Motnje v odnosih se zasnujejo že v otroštvu**

Vzroke za nastajanje motenj v odnosih najdemo v mnogih okoliščinah. Največ pripomore alkoholizem v družini oziroma odnosi z ljudmi, ki so resno bolni, vedenjsko moteni ali ki imajo nevarne kompulzivne bolezni. Med glavnimi vzroki pa so tudi nenapisane, tihe prepovedi, ki se razvijejo v ožjem družinskem krogu in ki se prenašajo na vse naslednje odnose z ljudmi.

M. Beattie (1999: 33, 34) pravi, da te prepovedi ne dovoljujejo pogovora o problemih, odkritosti v izražanju čustev, direktne in iskrene komunikacije ter realnih pričakovanj, kot je na primer zavedanje, da smo vsi samo ljudje, ranljivi in nepopolni. Doda tudi, da ne dovoljujejo sebičnosti, zaupanja v druge ljudi in vase, igre in zabave, osebne rasti in spreminjanja, saj bi to lahko preveč razburilo družinske vode, pa naj bo to valovanje še tako zdravo in koristno. Take prepovedi so običajne v družinah alkoholikov, a se pojavljajo tudi drugje.

D. Zaviršek (1994: 181) pravi, da prepoved izražanja jeze povzroča, da se ljudje v konkretnih situacijah ne naučijo odkrito izražati svoje jeze, namesto tega pa se v osebi pogosteje pojavlja elementarni dvom vase ter občutek nesposobnosti, povezan s strahom pred odkrito izraženimi konflikti.

### **1.3.2 Slabe izkušnje iz otroštva, ki vodijo v motnje v odnosih**

Prav preko vzgleda družinskega življenja se prenašajo vzorci ravnanja na otroke. Večina osebnostnih potez se zastavi že v zelo zgodnjih, to je v prvih letih življenja. Od družine je odvisno, kakšne bodo otrokove vrednostne ocene sebe kot samostojnega človeškega bitja in prve predstave o vrednotah. Zato ga te izkušnje iz družine, v kateri je odraščal, odločilno usmerjajo in določajo še takrat, ko v bivanjskem smislu ni več odvisen od nje. Motnje v odnosih torej izhajajo iz neprimernih izkušenj v otroštvu, ki jih dopolnijo zmedene predstave o razmerjih v odrasli dobi.

#### **1.3.2.1 Alkohol v družini**

Sanja Rozman (2008) reče motnjam v odnosih kar bolezen odraslih otrok alkoholikov. Ksenija Ramovš (2006: 11) pravi, da sta pitje alkoholnih pijač ob najrazličnejših priložnostih in zmerna alkoholiziranost neformalna predpisana načina funkcioniranja v razmerah današnje kulture. Visoko tolerantnost do pitja in opijanja z alkoholnimi pijačami ustvarja družbeno normo o neškodljivosti opijanja z alkoholom, iz katere je razvidna podcenjena moč substance (Ramovš J., Ramovš K., 2005). Vse to pa vodi v alkoholizem. Osebe, ki rastejo v družinah, v katerih se je razvil alkoholizem, so koalkoholičarke. Posledično se pri njih pojavi hotenje, da jih nekdo potrebuje, potreba po spreminjanju, reševanju in nadziranju drugih, pretiran občutek odgovornosti, pripravljenost na trpljenje, občutki manjvrednosti, občutki sramu in občutki krivde, nezaupljivost do drugih, samozavest je izredno krhka in ranljiva, jeza je globoko potlačena itd. Te osebe so razvile nezdrave vzorce vedenja do drugih, ker so živele v zelo tesnem stiku z alkoholikom, ne glede na to, kdo je to bil – oče, mati, partner, otrok ali prijatelj. Tudi C. Gostečnik (1999: 199) navaja, da te osebe postanejo preveč zahtevne do sebe in do drugih. Težko bodo zaupale drugim in zato bodo imele težave pri navezavi resnih intimnih stikov z ostalimi, saj so vajene, da jih izdajo tisti, ki bi jim morali najbolj stati ob

strani. Enakega mnenja je tudi J. Rugelj (1983: 415), ki pravi, da je posledica slabih izkušenj z motenimi starši nezaupanje v soljudi.

Otrok alkoholika svojega starša zaradi alkohola sovraži in se ga boji. Ko pa je trezen in se kesa, se mu smili. Tak starš ne more biti za vzor in otrok je povsem razdvojen. Posledica tega je lahko nevroza, neuspeh v šoli, nesposobnost za pristne odnose s partnerji, alkoholizem... (J. Rugelj, 2000: 234).

Vsi družinski člani skrivajo problem alkoholizma v svoji družini pred ostalim svetom in igrajo "normalno družino". To pa je še posebej težko in škodljivo za otroka, ker je prisiljen zanikati svoja čustva in zaznave. Ker mora otrok nenehno lagati o tem, kar čuti, misli in vidi, ne more postati samozavesten in zaupati samemu sebi. Za vzdrževanje predstave o normalni družini je potrebno ogromno energije, otrok mora ves čas paziti, da se ne izda oziroma razkrinka svojo družino. Zaradi občutkov krivde se sprašuje, ali mu ljudje sploh verjamejo, odrašča pa z občutkom, da dvomijo vanj. Posledično se izogiba odkrivanju samega sebe in nerad pove svoje mnenje (S. Forward, C. Buck, 2001: 79, 80).

R. Norwood (2005:17) dodaja, da se s tem, ko ne smemo govoriti o problemih, naučimo, da ne zaupamo svojim zaznavam in občutkom. S prikrivanjem realnosti se resno omeji oblikovanje temeljnih sposobnosti, ki jih tako zelo potrebujemo, če hočemo živeti svoje lastno življenje in se primerno obnašati do ljudi in v različnih okoliščinah.

S. Forward in C. Buck (2001: 86) pravita, da marsikateri otrok od alkohola zasvojenih staršev nima razvitega občutka za mejo, do katere še prenaša nesprejemljivo. Psihološko poveže ljubezen z nasiljem in je prepričan, da eno brez drugega ne obstaja. Oseba, ki stremi po tem, da bi za nekoga skrbela in ga nadzorovala, lahko to doseže samo pri taki osebi, ki to dovoli

### **1.3.2.2 Prehitro odraščanje**

Okoliščine, ki prisilijo, da otrok prehitro odraste, prezgodaj prevzame dolžnosti odraslih, ker sta bila mati ali oče telesno ali duševno preveč bolna, da bi lahko izpolnjevala starševske naloge, otroku zelo škodijo. To se najpogosteje dogaja v družinah, kjer prevladuje alkohol. S tem, ko živi otrok življenje odraslega človeka oziroma je prisiljen prevzeti vlogo starša, je

prikrajšan za starševski vzgled, kar ogroža razvoj njegove identitete (S. Forward, C. Buck, 2001: 82).

Majhno nedolžno bitje že kot otrok pomaga vsem okrog sebe, pri tem pa pozablja na svoja čustva in potrebe. Tak ostane tudi potem, ko odraste, saj je tudi kot odrasla oseba vključen v svoje vloge iz otroštva. Pri ljudeh, ki trpijo zaradi motenj v odnosih, to pomeni predvsem to, da tudi kot odrasle osebe pomagajo vsem okrog sebe in pri tem še vedno pozabljajo na svoja čustva in potrebe.

Velike posledice pusti tudi ločitev ali smrt staršev, saj otrok pogreša očeta ali mamo in ju poskuša nadomestiti, skrbeti mora za brate, sestre, za mater ali očeta. S tem je bil preobremenjen z neprimerno veliko odgovornostjo.

Za otroka, ki je bil v družini zelo osamljen, izločen, neljubljen, ali pa je moral skrbeti za vsa hišna opravila, medtem ko sta starša delala, da sta lahko preživljala družino, je tudi značilno, da prehitro odraste in tako čustveno ni kos svoji situaciji v odrasli dobi.

Otroku škoduje, če živi z očetom ali mamo, kjer je eden od njiju agresiven, zavrt ali nesrečen, in ga drugi ni razumel. Takrat otrok dobi vlogo zaupnika in izve o posameznostih v odnosu med starši več, kot lahko duševno prenese. Otroku mora poslušati, saj se boji, da ga v nasprotnem primeru starš ne bo imel več rad. Otroku se sam ni branil, pa tudi starši ga niso, saj so ga imeli za močnejšega, kot je bil v resnici. Tako se nauči, kako skrbeti za druge in pozabiti nase, na svoje potrebe. Zataji svojo potrebo po tem, da bi kdo skrbel zanj in to dela tudi, ko odraste.

S. Rozman (1998: 236) pravi, da taki ljudje razvijejo poseben čut za zaznavanje potreb drugih ljudi in so več kot pripravljeni, da zadovoljijo njihove potrebe.

### **1.3.2.3 Čustveno odsoten oče in/ali mama**

Nekateri starši so prisotni, ampak ne glede na to, svojim otrokom ne nudijo neke toplote, pogovorov, izražanja ljubezni. Zdi se, kot da je tak starš na čustvenem področju popolnoma odsoten. Med njima ni tistega pravega odnosa starš – otrok. Med njima ni objemov, starš se ne zanima za otroka ali za to kar počne oziroma se izraža kot čustveno popolnoma hladna oseba. Socializacija otroka v čustveno hladnem ozračju privede do motenj v razvoju samostojnosti in

identifikacije, kar se začne odražati v njegovem odnosu z ljudmi. Ko otrok odraste, išče v vseh partnerskih odnosih starševsko ljubezen. C. Cowan in M. Kinder (1996: 43) trdita, da je tako početje brezupno, saj noben človek, če bi še tako rad, ne more tej osebi nadomestiti, kar ji je manjkalo v otroštvu. Te vrste ljubezni dajo otroku lahko samo starši. Hrepenenje po starševski ljubezni je pri otrocih le redkokdaj zavestno. Odrasle osebe s tako potrebo vedo le to, da so na koncu ob vsakem partnerju razočarane, saj so namreč njihova pričakovanja do ljudi izkrivljena.

Kdor je v otroštvu ponotranjil prepričanje, da ni vreden ljubezni, vidi v vsem, kar naredijo ljudje okrog njega in v prvi vrsti njegov partner, potrdilo za to, da res ni vreden ljubezni. Kdor namreč nima sebe za ljubezni vrednega, ne bo nikoli verjel, da ga drugi ljubi.

Starši, ki so svoje otroke vzgajali strogo in avtoritativno, posredujejo otrokom disciplino, urejenost in stabilnost, a jih hkrati prikrajšajo za ljubezen, čustveno podporo ter za ovrednotenje in spoštovanje samega sebe.

Ljudje, ki v otroštvu niso izkusili skrbnosti in ljubeznivosti, saj so bili njihovi starši nezreli, nezanesljivi in slabotni, v odraslosti poskušajo zadovoljiti to nepotešeno potrebo tako, da so še posebej skrbni do ljudi, ki na videz v določenem pogledu potrebujejo pomoč. Čutijo prisilno potrebo po tem, da skrbijo za druge. Te osebe iz motenih družin opravljajo tudi take poklice, v katerih lahko ves čas pomagajo drugim: socialne delavke/delavci, svetovalci, medicinske sestre... To počnejo zato, da je njim samim bolje.

Če človek kot otrok ni doživel starševske ljubezni, to vpliva na njegov kasnejši odnos do ostalih ljudi. Te osebe so bile prikrajšane za normalne izkušnje in pričakovanja, ki so potrebna, da bi v odrasli dobi jasno ločile odzivanje na starša od odzivov na partnerje nasploh.

Ljudje, ki so imeli bolj zdravo otroštvo in v njihovem življenju trpljenje ni imelo tako velike vloge, se izogibajo partnerjem, ki jim prizadevajo bolečino, strah in razočaranje, ker je to zanje negativna izkušnja, ki jih ne privlači. Iščejo partnerje, ki jim zagotavljajo naklonjenost, skrb in stanovitnost. Zato v zdravem odnosu ni take dinamike in strasti kot v nezdravem. Privlačna sila ni tako nepremagljiva in če se razidejo, se jim ne poruši ves svet.

Robin Norwood (2005: 67-68) o zdravih partnerskih odnosih pravi takole: "Če je bil naš odnos do staršev v glavnem ljubeč, če smo lahko primerno izražali čustva in občutili nežnost, zanimanja in priznanja, potem se kot odrasli dobro počutimo ob ljudeh, ki zbuja v nas podobne občutke varnosti, toplote in pozitivne naravnosti do samih sebe. Ljudem, ki poskušajo z zavistjo ali neupravičeno kritiko negativno vplivati na naše pozitivne občutke o nas samih, se umikamo. Njihovo vedenje nas odbija."

Pri osebah, ki trpijo zaradi motenj v odnosih, pa se ljubezen spremeni v bolno ljubezen, ko imajo neustreznega, neprijaznega, nedostopnega partnerja in se mu kljub temu niso pripravljene odreči, temveč si ga namesto tega le še bolj želijo. Njihovi odnosi so destruktivni in nezadovoljujoči.

#### **1.4 PSIHOSOCIALNO UREJANJE ŽIVLJENJA OSEBE, KI TRPI ZARADI MOTENJ V ODNOSIH**

Vsaka oseba, ki trpi zaradi motenj v odnosih, se lahko pozdravi. Lahko se odtrga iz objema odnosa, ki jo dela nesrečno, nezadovoljno in ji škodi. Lahko se neha zapletati v neskončne boje s partnerjem, lahko neha lagati sama sebi, zanikati in prekrivati resnico, se izgovarjati, obljubljeni. Lahko se pobere s pomočjo svojih sposobnosti in svoje moči ter zaživi polno in srečno življenje. Za osebno urejanje so nujne spremembe, te pa zahtevajo soočenje z neznanim, prilagajanje, nove načine vedenja, kar je na začetku vedno naporno. Lažje se je namreč držati tistega, kar nam je poznano in tako biti na "varnem". Zato ne sme oseba, ki se zdravi, v spreminjanju videti samo pot do cilja, temveč mora gledati na ta proces kot na nov izziv.

Motnje v odnosih ne moremo pozdraviti z abstinenco od odnosov, saj jih nujno potrebujemo za preživetje. Medtem, ko je za zdravljenje alkoholika abstinenca od alkohola nujna, se motnje v odnosih urejajo na drugačen način. Naučiti se je potrebno biti zadovoljen sam s sabo, najti zadovoljitev v sebi in v prvi vrsti poskrbeti za svoje potrebe. Slabe pretekle izkušnje in sedanje znanje lahko pomagajo najti moč za osebno urejanje.

Včasih je veljalo prepričanje, da so žrtve nemočne, tega pa je sedaj zamenjalo opogumljanje, da vsak prevzame odgovornost za svoje življenje in težave (S. Forward, D. Frazier, 1999: 15). Vsak človek ima v sebi moč, s katero se lahko upre trpljenju in tako nekaj naredi zase. Phillip

C. McGraw ali bolje rečeno svetovno znani Dr. Phil pravi, da je vsak gospodar svojega odnosa. Vsak si sam izbere čustva in občutke, ki nadzirajo misli v odnosu in vsak si izbere sam, kako se bo odzival na partnerja. To pomeni, da ne more več misliti, da je mučenik, ki trpi v odnosu z nevrednim partnerjem. V nadaljevanju dodaja, da mora oseba spoznati, kako lahko pomembno vpliva na svoj odnos z načinom obnašanja in pristopom do njega. Ne glede na to, kaj počenja partner, oseba to obnašanje bodisi spodbuja, vzdržuje ali pa dovoljuje. Šele takrat, ko bo nase nehala gledati kot na žrtev, se bo sprejela kot povsem sposobna in močna za odnos (P. C. McGraw, 2004: 94, 95).

Tudi John Powell (1995: 87, 88) trdi, da ne more nihče v drugem povzročati čustev ali biti odgovoren zanje. Vsak mora biti sam dovolj odprt in sprejemljiv za vse svoje čustvene odzive. To pomeni, da ne pripišemo svojih čustev drugim ljudem, ampak sami prevzamemo odgovornost za njih. Namesto, da druge krivimo, ker so nas razjezili, se je bolje vprašati, zakaj me je to razjezilo? Kaj se skriva v meni, da se me je to dotaknilo in v meni vzbudilo jezna čustva?

Marsikatera oseba se izogiba urejanju svojega življenja tudi iz tega razloga, ker misli, da bo morala prekiniti zvezo s partnerjem, pa tega zaenkrat še ni pripravljena storiti. Pravilo pri urejanju je tako, da ni nujno, da se bo zveza prenehala. Lahko da se bo zaključila, lahko da se bo izboljšala, vendar taka, slaba in škodljiva kot je bila pred zdravljenjem, ne bo ostala. Barbara De Angelis (2006: 391, 392, 393) je mnenja, da je potrebno storiti vse, kar je možno, da se reši zvezo oz odnos, ki je v težavah. V nadaljevanju pa pravi, da je čas, da se zvezo konča takrat, ko ima partner usodno napako, s katero se noče spoprijeti in ko se partner noče potruditi za zvezo, se soočiti, pogovoriti o težavah ali pa poiskati pomoč.

### **1.4.1 Pot do osebnega urejanja**

Oseba, ki trpi zaradi motenj v odnosu, se mora naučiti ločiti med ljubeznijo in boleznijo. Mora razumeti, da je potreba po samožrtvovanju in nudenju pomoči izraz njenega lastnega problema. Mora se omejiti na spreminjanje samega sebe, ne pa pričakovati od drugih, da se bodo zaradi njene ljubezni spremenili (S. Rozman, 1993: 22).



POSAMEZNI KORAKI NA POTI K UREJANJU (povzeto po R. Norwood, 2005: 224-260):

### 1.) Iskanje pomoči

Prvi korak predstavlja kakršno koli akcijo oziroma dejavnost v smeri k ozdravitvi. Na tej točki si mora oseba realno priznati v kako slabem položaju je, da njena bolezen napreduje ter da si sama ne more in ne zna pomagati. Sprijazniti se mora s tem, da potrebuje ustrezno pomoč. Ta korak zajema več stvari; branje ustrezne knjige, navezava stika z ustrežno organizacijo, obisk svetovalnice, klic v sili (SOS telefoni), skupine za samopomoč, obisk terapevta,...itd. Pomembno je izbrati takega terapevta, ki ima izkušnje in strokovno znanje. Mora se spoznati na motnje v odnosih in raziskati družinsko zgodovino prizadetega ter izbrati ustrezno metodo urejanja ki bo za osebo glede na pomembne dejavnike v njeni življenjski zgodovini najučinkovitejša. Redni obiski terapevta so nujni, saj je potrebno ogromno časa, da se spremenijo vedenjski in miselni vzorci, po katerih se je človek ravnal več desetletij. Ta korak je potreben zato, ker se položaj nezadržno poslabšuje, ne glede na vse kratkotrajne razbremenitve.

### 2.) Dajanje svojemu urejanju vso prednost v življenju

To pomeni, da bo oseba z motnjami v odnosih napravila vse potrebne korake za pomoč sami sebi, ne glede na to, kaj to od nje zahteva. Vso tisto moč, katero je uporabljala, da bi spremenila svojega partnerja, mora zdaj uporabiti na sebi. Oseba z motnjami v odnosih se mora, morda prvič v svojem življenju, popolnoma zavzeti za samo sebe, se držati urnika, se udeleževati sestankov skupine za samopomoč... Na tej točki se mora temeljito poučiti o svojem problemu, saj se s tem podpre osebno urejanje. Še naprej mora biti pripravljena žrtvovati svoj denar in čas za svojo ureditev. Med terapijo mora močno omejiti uživanje alkohola ali drugih mamil ali se jim celo povsem odreči. Spoznanja, pridobljena med terapevtskim pogovorom ali zunaj njega, so trajna samo, če se zavest, medtem, ko jih predeluje, ne spremeni in ne zamegli. Ta korak je potreben zato, ker bo brez tega koraka ta oseba počela vse, kar je doslej povzročalo njeno bolezen in oviralo ureditev. Samo dosledno spopadanje s starim vzorcem bo trajno vplivalo na nov način mišljenja, čustvovanja in vedenja.

3.) Pridružitve skupini ljudi, ki imajo enake težave, saj zaradi tega osebo z motnjami v odnosih razumejo

S tem, ko oseba zaupa svojo skrivnost drugim ljudem, zlasti tistim, ki imajo enake težave, začne svojo pot iz boleče osamljenosti. V skupini spoznava in lahko tudi uporablja metode, ki jih drugi uspešno uporabljajo v svojem življenju. Ta korak je potreben zato, ker pripovedovanje drugih članov omogoča, da se oseba istoveti z njimi in njihovimi izkušnjami. To ji pomaga, da se spomni dogodkov in čustev, ki jih je pregnala iz zavesti. Preko tega sama sebe bolje spoznava. S tem, ko se poistoveti z drugimi in jih sprejme kljub njihovim napakam in skrivnostim, bo lahko počasi začela sprejemati takšne lastnosti in čustva tudi pri sebi.

C. Cowan in M. Kinder (1996: 146) se strinjata s tem korakom in dodajata, da ima preprost pogovor med ljudmi, ki se spoprijemajo z istimi težavami očiščevalni učinek. Oseba vidi svoje strahove iz širšega vidika in spozna, kako samouničevalne so bile nekatere oblike vedenja, ki jih je uporabljala.

Oseba, ki trpi zaradi motenj v odnosih, mora poiskati zase primerno terapevtsko skupino; Al-anon (če je imela kdaj razmerje z alkoholikom ali narkomanom, ali ga še ima), Al-anon za odrasle otroke alkoholikov (če je soodvisnik otrok alkoholika ali narkomana), skupina za pomoč spolno zlorabljenim dekletom, fantom in ženam ter moškimi, skupina za samopomoč za trpinčene osebe, skupina, v kateri se ljudje ukvarjajo s svojo pretirano čustveno odvisnostjo od oseb...itd., lahko pa tudi sama ustanovi tako skupino, kjer si prizadevajo za svojo ureditev.

S. Rozman (1995: 233) pravi, da je skupina za samopomoč namenjena medsebojni pomoči in podpori v procesu osebne rasti, preraščanju nevroze in urejanju življenja oseb z motnjami v odnosih.

L. Kobal Možina po Lambertu-u (predavanja 2007/2008) govori o dejavniki učinkovitosti terapevtske spremembe, ki so procentualno razdeljeni tako:

-30 % skupni dejavniki: terapevtski odnos in značilnosti terapevta + klienta

(Za boljšo terapijo je pomemben odnos med terapevtom in pacientom, ki naj bi bil varen, topel, empatičen, razumevajoč. Tak odnos mora član imeti tudi z drugimi člani skupine. Velik delež ima terapevtski odnos, ki najbolj dirigira učinkovitost.)

- 40 % izventerapevtski dejavniki, kontekstualni dejavniki.

(Na to terapevti nimajo vpliva. Sem spada vse, vsaka oblika pomoči, s katero se človek ukvarja izven skupine in si z njo pomaga, ko ni v skupini – npr. molitev, ples, sprehod...)

-15 % tehnike

(Način dela v skupini, ustreznost tehnike za vsakega posameznika.)

-15 % placebo

(Vera v učinek zdravljenja.)

Gre za součinkovanje različnih dejavnikov.

#### 4.) Razvijanje svoje duhovnosti z vsakdanjo vajo

Tu spada vse, kar lahko človeka napolni z vedrino in novo močjo. Duhovnost pomeni za vsakega človeka različno stvar. Ni to samo vera v Boga, lahko je tudi miren sprehod, tiho opazovanje sončnega zahoda, meditacija... Vsak dan si je potrebno vzeti vsaj pol ure za duhovnost, mir, meditacijo, molitev. Nujno je treba prenehati nadzorovati druge in jim pustiti svobodo, da vzamejo življenje v svoje roke. Vsakdanja vaja lahko pomiri in pomaga človeku, da se ne bo imel več za žrtev, temveč bo dobil nov polet. Z verovanjem v višjo silo se namreč reši velikanske odgovornosti za to, da spravi vse v red, nadzoruje partnerja in prepreči zlom. S tem, ko človek skrbi za svojo duhovnost, bolj nadzoruje svoje življenje in svojo srečo. Posledično je manj odvisen od dejanj drugih ljudi.

#### 5.) Prenehanje nadzorovanja in odločanja o svojem partnerju (otroku, prijatelju...)

To pomeni, da oseba ne pomaga in ne daje nasvetov drugim ljudem. Tako ne prevzema več odgovornosti za njihovo življenje in njihove neuspehe. Ne sme jih spodbujati in hvaliti, saj je to skriven način nadzorovanja. Ne sme jih več opazovati. Ljudje naj si sam urejajo dobre in slabe stvari v svojem življenju. Namesto, da drugim dogovori sestanek s terapevtom, naj ga dogovori sama zase. S tem, ko se ukvarja sama s sabo, se manj obremenjuje z drugimi. Sreča osebe ni odvisna od tega ali se bodo partner oz druge osebe spremenile ali ne, saj se morda ne bodo nikoli. Mora se naučiti biti srečna v vsakem primeru, ne sme siliti druge k spremembam. Sanja Rozman (1993: 22) pravi, da sme ta oseba pomagati le tistemu, ki sam zaprosi za pomoč in le toliko, kolikor pomoči je pripravljen sprejeti in to dokaže z lastnim trudom. Vsi ostali primeri pomoči so le manipulacija in poskus obvladovanja drugih ljudi. To pa je nedopustno, saj je vsak človek svobodno bitje, odgovorno za lastno življenje. V prvi stopnji okrevanja človeka, ki trpi zaradi motenj v odnosih, se mora oseba naučiti ljubiti, ne da bi druge ljudi poskušala zaščititi pred posledicami napačnih odločitev, to pomeni, da ne sme posegati v druga življenja in jih reševati pred njihovimi problemi – rešiti se morajo čisto sami. Priznati si mora lastno nemoč nad obsedenostjo in si priznati tudi posledice bolnega vedenja. Najtežji del pa je prenehati uporabljati bolne vedenjske vzorce oziroma opustiti nadzor nad drugimi ljudmi (P. Carnes, 2006: 364, 365).

#### 6.) Učenje, kako se ne zapletati v medsebojne igre (prepire)

Te igre omogočajo vsem, da se prelaga odgovornost za svoje dobro ali slabo počutje vselej na drugega. S tem je nujno potrebno prenehati. Oseba se mora sprijazniti, da ni treba vedno zmagati. Mora se nehati prepirati in zahtevati od drugih razloge in opravičila za svoje vedenje. Drugi se morajo sami ukvarjati s svojim vedenjem v sebi. S tem, ko se oseba upira skušnjavi iger, se uči živeti brez vznemirljivih prepиров, dram, bojev, ločitev in pobotanj. Tako je pripravljena na naslednji korak.

#### 7.) Pogumno spopadanje s svojimi težavami in pomanjkljivostmi

Na tej točki je čas, da začne oseba, ki trpi zaradi motenj v odnosih, samo sebe bolje spoznavati s pomočjo duhovnih vaj, skupine za samopomoč in terapevta. S pisanjem o svoji preteklosti in sedanjosti v dnevnik bolje spoznava svoje vedenjske vzorce. Slog pisanja ni važen, pomembno je, da piše odkrito in iskreno. Ko je pripravljena, ga mora pokazati nekomu, ki mu zaupa, ki ji ne bo pridigal in jo kritiziral. S tem se nauči biti odkrita in sprejeta. Ko oseba spozna, da so njene težave in napake samo njene, namesto da jih povezuje z drugimi, bo lahko začela spreminjati, kar je treba spremeniti. Ko vidi, koliko možnosti je okoli nje, se ne počuti več kot žrtev.

#### 8.) Razvijanje svojih sposobnosti in zanimanj

Oseba, ki trpi zaradi motenj v odnosih, ne sme čakati, da ji bodo drugi ljudje pomagali, da bi se spremenila. To mora narediti takoj, brez tuje finančne in čustvene pomoči. Dolga leta je bil morda partner edino zanimanje, zato se mora sedaj potruditi, da najde zanimanja in aktivnosti, ki jo veselijo. Čimbolj si mora zapolniti svoje dneve in se razvijati. To lahko pomeni srečevanje z neznanci, iskanje nove službe, da gre sama na potovanje... itd. Naučiti se mora obdarovati samo sebe, misliti več na svoje koristi in manj na koristi drugih. Oporo ne sme iskati pri takih ljudeh, ki jim njena sprememba ne koristi (npr. partner, starši), saj to za njih pomeni, da bi se morali zaradi tega tudi sami začeti spreminjati. S tem, ko se izrabljajo vse sposobnosti, prenaša odgovornost nase, ni več odvisna od potrditve drugih in ni jezna na njih, če ji kaj ne uspe. Oseba se mora tej nalogi posvetiti z vsem srcem in si zastaviti osebne cilje, ob katerih bo doživljala vznemirjenje in nagrade za uspehe.

Barbara de Angelis (1992: 88) svetuje ljudem, da poskrbijo, da si življenje zapolnijo še z drugimi dejavnostmi, ki jim nudijo ustvarjalno zadovoljstvo, tako da zveza s partnerjem ne bo edini ventil za sproščanje energije. Čim bolj je človek samostojen, tem manj bo iskal celotno

zapolnitev samo v odnosu s partnerjem. Sledi naj lastnim sanjam, skrbi zase in gleda, da bo sebi dajal prav toliko, kot daje ljudem okrog sebe oziroma partnerju. Človek se mora naučiti reči "NE" drugim. Anne Dickson (1998: 68) pravi, da smo preveč povezali odklonitev z zavrnitvijo. Pa vendar, z besedo "ne" se odkloni prošnjo in ne zavrne osebe. To dejstvo mora oseba, ki se ureja, sprejeti in verjeti vanj.

Avtorici knjige Kako reči ne brez občutka krivde Pattie Breitman in Connie Hatch (2002: 19) se s tem strinjata in dodajata, da je zelo pomembno vedeti, da je še vedno dober človek tudi kdor reče ne.

Oseba, ki trpi zaradi motenj v odnosih, se mora odpovedati prepričanju, da je reči "ne" neusmiljeno, neljubeče in grdo. Reči "ne" ni sebično, ni grobo, hladnokrvno in ni agresivno. In s tem, ko reče "ne", ne užali druge, ne počutijo se ranjene in zavrnjene. Svoje potrebe in želje je nujno potrebno postaviti na prvo mesto. Najprej se je potrebno na majhnih stvareh naučiti reči "ne", potem pa to znanje uporabljati tudi na najbolj pomembnih področjih v življenju, npr. reči partnerju ne, ko ponižuje, žali, uporablja nasilje...

#### 9.) Razvijanje sebičnosti

Svoje dobro počutje, želje, delo, zadovoljstvo, načrte je potrebno postaviti na prvo mesto, pred potrebe drugih. V primeru, če ima kdo otroke, si mora kljub temu vzeti vsak dan nekaj časa le zase. Človek mora dopustiti drugim, da sami nosijo odgovornost za svoje želje in potrebe. Bolje, ko bo znal ljubiti sebe, toliko prej bo pritegnil koga, ki je tudi zmožen ljubezni.

Gerlinde Ortner (2001: 69, 70) v svoji knjigi Skromnost ni lepa čednost svetuje, da se je potrebno naučiti samega sebe zavestno razvajati in se ne bati, da bi zato zanemarili druge ali postali sebični. Razvajanje z malenkostmi, oblačenje v lepše obleke brez razloga, obisk toplic, prespati celo popoldne...vsak naj si izbere tisto, kar mu najbolj zapaše v danem trenutku. Zdrava sebičnost pomembno prispeva k splošnemu počutju, samostojnosti ter samozavesti. Varja Kališnik (2008: 119, 120) pa pravi, da sem ne spada prazno početje, kot je gledanje televizije. Skrb zase pomeni delo oziroma garanje s seboj. Vsak dan je potrebno početi nekaj, kar koristi telesu, umiri čustva in razbistri um.

10.) Pritegnitev drugih k svojim izkušnjam in učnim procesom

Novincem v skupini mora oseba z motnjami v odnosih povedati, kakšen je bil na začetku in kakšen je zdaj. Pojasniti jim mora, kaj mu je koristilo oziroma pomagalo. Novince ne sme siliti naj počnejo tako, kot je on, saj se tako ne bo uredil (s tem vedenjem spet nadzoruje). Prostovoljno lahko sodeluje v skupini, ki odgovarja na klice v sili. Lahko vodi pogovor na štiri oči z osebo, ki išče pomoč. Na razne načine lahko s svojo izkušnjo pomaga drugim na poti k ureditvi, s tem pa skrbi tudi za lastno zdravje.

### **1.4.2 Metoda postopnega samouresničevanja**

V Sloveniji je za urejanje ljudi, ki trpijo zaradi motenj v odnosih, med najbolj priznanimi skupina dr. Sanje Rozman "Rdeči oblak", v kateri se ureja po METODI POSTOPNEGA SAMOURESNIČEVANJA. Gre za kombinacijo treh znanih in uspešnih psihoterapevtskih metod in metod za zdravljenje zasvojenosti:

1. metoda "dvanajstih stopnic", ki jo utemeljuje gibanje Anonimnih Alkoholikov (človek, ki je izgubil stik s svojim notranjim bistvom, s to metodo postopoma ozavešča in odkriva ter razvija v sebi tiste dele svoje osebnosti, ki so jih obrambni mehanizmi "izključili" iz funkcije)

2. socialno-andragoška metoda zdravljenja alkoholizma in drugih bolezni odvisnosti dr. Janeza Ruglja (metoda že takoj na začetku zdravljenja, ko je človek zaradi stiske maksimalno motiviran, zahteva radikalno spremembo dotedanjega načina življenja in aktivizacijo človeka na telesnem, duševnem, duhovnem in socialnem področju)

3. metoda Transakcijske Analize Erica Berna, ki je sistematska psihoterapija, teorija osebnosti in teorija komunikacije (pri tej metodi si človek razlaga vedenje ljudi in tako osvoji spoznanje, da je človek vedno sam odgovoren za vse, kar se mu dogaja in razume vedenja drugih ljudi, kar je temelj odpuščenja) (S. Rozman, 1995: 224-226).

### 1.4.3 Specifična terapevtska sredstva po metodi postopnega samouresničevanja

- Utrinki, dnevniki, življenjepis  
(Krajši spisi, v katerih oseba poroča o svojem doživljanju ob kakem pomembnem dogodku, branju zanimive knjige, uvidu, predstavitvi na skupini...itd.)
- Terapevtska skupina in sestanki  
(Terapevtski skupini lahko rečemo tudi "zdravljenje ljudi z ljudmi".)
- Uvodna, glavna in problemska predstavitev  
(Taka predstavitev zdravilno vpliva na človeka, saj se odpre skupini ljudi, ki ji lahko zaupa.)
- Mentorstvo  
(Nov član skupine dobi mentorja, ki mu predstavi delovanje skupine. Kasneje, ko je član dovolj usposobljen, postane sam mentor novemu članu skupine.)
- Družabna in kulturna srečanja
- Planinski izleti in pohodi v naravo
- Jutranja telovadba, stretching in aerobna vadba  
(S temi sredstvi si človek dokazuje, da je nekaj vreden in da je zmožen narediti nekaj zase. S tem, ko skrbi zase, si dviguje samozavest in notranjo moč.)
- Tek, maraton  
(Sproščanje vse negativne energije, ki prihaja na plan med zdravljenjem, je nujno potrebno, sicer lahko povzroči telesno bolezen.)
- Meditativni tek za pomoč osebi v stiski  
(Člani skupine se dogovorijo, da bodo vsi tekli ob istem času, isti dan z mislijo na člana, ki je v hudi osebni stiski. Ta oseba v stiski dobi pismene utrinke ostalih članov skupine, v katerih mu izražajo podporo in sporočajo, kaj vse so doživeli na poti.)
- Terapevtsko postenje  
(Pravilno voden terapevtski post je pomemben postopek za pospešitev duhovne rasti.)
- Skupinska in individualna meditacija  
(Z meditacijo se lahko zavestno poglobi v tisti del duševnosti, v katerega v običajnem stanju zavesti ni dostopa. To pa je potrebno zato, ker so ravno v tem delu duševnosti tiste rane in zmote, ki jih je potrebno prepoznati in zaceliti, da pride do ozdravitve.)
- Biografija, pisanje pravljič
- Biblioterapija ali zdravljenje s knjigami

Na tak način se poskuša doseči spremembo vedenjskih vzorcev in stališč. V terapevtski skupini se ozavešča boleče dogodke iz otroštva, pozabljene telesne in čustvene zlorabe ter strah pred zapustitvijo. Vendar pogovarjanje ni dovolj. Potrebno se je naučiti živeti drugače: poglavitno je, da se sreče in izpolnitve ne pričakuje več od drugih, ampak se nauči poskrbeti zase. Zato morajo vsi, ki se urejajo, telovaditi, hoditi v hribe, se družiti in pomagati drugim, brati zahtevne leposlovne in druge knjige, o njih pisati, se ukvarjati z nečim ustvarjalnim, meditirati in skrbeti za svoj duhovni razvoj (S. Rozman, 2004 :164).

Pri urejanju motenj od odnosov je zelo pomembno vedeti, da se ena motnja ali zasvojenost lahko hitro prelevi v kako drugo motnjo ali zasvojenost, če se ne usmeri vso moč v aktivno delovanje človeka. Pri ljudeh z motnjami v odnosih se pogosto razvijejo prehranjevalne motnje (anoreksija, bulimija, kompulzivno prenažanje) ali škodljiva uporaba alkohola. S tekom, meditacijo, sprehodi v naravo in podobnimi ukrepi se lahko pomaga v krizi, ko ostale motnje ali zasvojenost vlečejo v svojo smer. Sonja Gorup Špenko, diplomirana delovna terapevtka, svetovalka in direktorica Zavoda za psihosocialno pomoč ljudem v stiski Sana Vita v Ljubljani pravi, da se v skupini za samopomoč deluje celostno. Gre se v bistvo problema od koder izvirajo vse te motnje in zasvojenosti, se pravi v otroštvo, v družino in njene vzorce, prepričanja, vrednote in se na tak način uči novih vrednot in prepričanj (pogovor s S. Gorup Špenko).

#### **1.4.4 Program celostne psihosocialne pomoči**

V Ljubljani deluje SANA VITA – Zavod za psihosocialno pomoč ljudem v stiski. Nudijo psihosocialno svetovanje, pomoč mladostnikom s problemi zasvojenosti in njihovim svojcem, ter družinsko in partnersko terapijo. Posameznikom in parom, ki imajo probleme zaradi alkoholizma ter drugih stisk in posledično probleme v odnosih pomagajo s programom Celostne psihosocialne pomoči zasvojenim in osebam z motnjami.

Program terapevtskega dela na posameznega udeleženca obsega:

- 1.) od 6 do 8 ur terapevtskega dela v skupini na mesec;
- 2.) dodatne individualne razgovore z uporabniki (po potrebi) eno uro na teden;
- 3.) udeležbo na celodnevem izletu skupine enkrat mesečno od 8 do 10 ur;
- 4.) udeležbo na skupnem treningu vztrajnostnega teka najmanj enkrat na dva meseca od 2 do 3 ure;



- 5.) vsakodnevne aktivnosti, ki jih uporabniki izvajajo sami po programu (branje, pisanje dnevnikov, tednikov, doživljajskih in avtoanalitičnih spisov, redna telovadba ter trening vztrajnostnega teka);
- 6.) občasne umetnostno-kreativne delavnice;
- 7.) v vsakem trimesečju organizirajo še: skupno prireditev za vse člane skupin (obisk kulturne prireditve, udeležba na dveh maratonih v Ljubljani in v Radencih, skupno silvestrovanje);
- 8.) v poletnem času organizirajo tridnevni planinski tabor in izlet z ogledom kulturnih znamenitosti ([http://www.uradzadroge.gov.si/pomoc2\\_F\\_W.php?org1=32](http://www.uradzadroge.gov.si/pomoc2_F_W.php?org1=32)).

#### 1.4.5 Nekaj predlogov, kam se obrniti po pomoč

- Sprememba v srcu, društvo za pomoč zasvojenim v Ljubljani. Sanja Rozman vodi terapevtsko skupino Rdeči oblak (kontakt: e-pošta: [spremembavsrcu@email.si](mailto:spremembavsrcu@email.si)) (<http://www.spremembavsrcu.si/o-drustvu.html>).

- SANA VITA – Zavod za psihosocialno pomoč ljudem v stiski. Nudijo psihosocialno svetovanje, pomoč mladostnikom s problemi zasvojenosti in njihovim svojcem, ter družinsko in partnersko terapijo (kontakt: e-pošta: [sana.vita.zavod@t-2.net](mailto:sana.vita.zavod@t-2.net)). Posameznikom in parom, ki imajo probleme zaradi alkoholizma in posledično probleme v odnosih pomagajo s programom Celostne psihosocialne pomoči ([http://www.uradzadroge.gov.si/pomoc2\\_F\\_W.php?org1=32](http://www.uradzadroge.gov.si/pomoc2_F_W.php?org1=32)).

- Pomoč nudijo tudi pri Terapevtskih skupnostih in programih za zdravljenje alkoholizma oz. Anonimnih alkoholikov, katerih skupine Al-Anon so namenjene družinskim članom, torej osebam, ki trpijo zaradi motenj v odnosih, (kontakt: e-pošta: [info@al-anon.si](mailto:info@al-anon.si)). Tam nudijo informacijo, kaj sploh sta zasvojenost in motnje v odnosih ter kako ju zdraviti, da lahko sodelujoči začnejo iskati pomoč zase (<http://www.al-anon.si/>).

- Lečeči zdravniki lahko napotijo v ustrezen program zdravljenja.
- Laični programi, ki delujejo po principu dvanajstih stopnic anonimnih alkoholikov. Strokovnjaki ne sodelujejo v teh programih, ampak zdravljeni zasvojeni pomagajo drug drugemu.

- V domačem okolju morda delujejo ustrezne skupine za samopomoč. Če jih ni, obstaja možnost ustanovitve nove.

Veliko oseb, ki trpijo zaradi motenj v odnosih, ima prehranjevalne motnje (kompulzivno prenašanje, bulimija, anoreksija). Njim nudijo pomoč tudi naslednja društva:

- SVETOVALNICA PU v Ljubljani se posveča duševnemu zdravju ljudi (kontakt: e-pošta: [svetovalnicaPU@siol.net](mailto:svetovalnicaPU@siol.net), spletna stran: [www.svetovalnica-PU.org](http://www.svetovalnica-PU.org))
- Klinični oddelek za mentalno zdravje – KOMZ, Enota za zdravljenje motenj hranjenja (kontakt: tel.št.: 01/587 49 00, 01/587 49 49) (<http://www.psih-klinika.si/index.php?id=113>)
- MUZA, Društvo za ustvarjanje in kvaliteto življenja. Na območju Ljubljane izvaja programe svetovanja, izobraževanja in samopomoči za osebe z motnjami hranjenja ter njihove svojce (kontakt: e-pošta: [dmuza@hotmail.com](mailto:dmuza@hotmail.com)) (<http://users.volja.net/muza1/Predstavitev.html>).
- Overeaters Anonymous OA – Slovenska skupnost (kontakt: e-pošta: [oaslo@hotmail.com](mailto:oaslo@hotmail.com)) (<http://www.geocities.com/oaslo/>).
- Društvo Ženska svetovalnica deluje na področju psiho-socialne pomoči in samopomoči žensk, ki so žrtve nasilja ali imajo motnje hranjenja. Ženskam v stiski nudijo brezplačno svetovanje, zagovorništvo, informacije o pristojnosti javnih služb in pomoč pri organizaciji skupin za samopomoč (kontakt: e-pošta: [zenska@svetovalnica.org](mailto:zenska@svetovalnica.org)) (<http://www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/>).
- Študentska svetovalnica izvaja svetovanje za študente v stiski (kontakt: e-pošta: [studentska.svetovalnica@kiss.si](mailto:studentska.svetovalnica@kiss.si)) (<http://www.svetovalnica.com/>).

#### **1.4.6 Socialno delo na področju motenj v odnosih**

Socialni delavec lahko naredi največ, če bo osebo, pri kateri je zasledil motnje v odnosih, napotil na zavode, ustanove, skupine, ki so ustanovljene v ta namen. Sam namreč ni usposobljen za urejanje tako močnih travm iz otroštva.

Iskalca pomoči lahko spremenimo v pasivnega človeka, ki samo sprejema pomoč, lahko pa postane aktiven pri reševanju svojih težav, lahko sam poišče lasten vir samopomoči, strokovnjak pa sodeluje s spoštovanjem. Sanja Lončar (2001: 48) pravi, da je posledica človekove svobode odgovornost za svoja ravnanja, za katera prevzemamo osebno zaslugo ali krivdo. Pri delu z ljudmi je to zelo pomembno. Moramo vedeti, da drugih ljudi ne moremo spreminjati. Za to se lahko le sami odločijo, kot socialni delavci pa jim pri tem lahko

pomagamo. Če to sprejmemo, se zavemo, da nismo vsemogočni, hkrati pa se rešimo osebne krivde, če okrevanje ne uspe.

Osebo, ki trpi zaradi motenj v odnosih, in potrebuje našo pomoč, ne smemo spreminjati. S tem, ko hoče socialni delavec oz. socialna delavka na vsak način osebo spremeniti, ji sporoča, da ni dovolj dobra taka kot je, taka sporočila pa ne sme sporočati. Opolnomočenje osebe, ki pride po pomoč in vzpodbujanje, da naredi potrebne korake v smeri urejanja svojega lastnega življenja je pomemben dejavnik in poglobljena naloga socialnih delavcev in delavk pri motnjah v odnosih.

## 2 PROBLEM

Nekateri ljudje vztrajajo v partnerskih odnosih kljub temu, da so v njih (ne)vidno nezadovoljni. Čeprav so zanemarjene njihove osnovne potrebe po ljubezni, dotiku, spolnosti, spoštovanju, cenjenju... se brez partnerja počutijo prazno, zapuščeno, v sebi pa čutijo, da jim nekaj manjka (napetost, trpljenje, žalost...). Motnje v odnosih pa se ne izražajo samo na področju partnerskih odnosov, ampak na vseh odnosih v katere ljudje vstopamo. Pretirana skrb za druge ljudi in njihove probleme, vsiljivo nudenje pomoči, nespoštovanje samega sebe, notranja stiska in še mnogo drugih posledic motenj v odnosih močno vplivajo na kvaliteto človekovega življenja.

Na Fakulteti za socialno delo smo se premalo posvetili tej socialni stiski, ki pa je po mojem mnenju v naši družbi zelo razširjena. Sama se trenutno urejam od teh motenj v odnosih, poznam pa še veliko ljudi, ki trpijo zaradi njih. Verjamem, da je nujno, da se začne čim več pogovarjati in širiti znanje o teh vrstah motenj, saj marsikdo niti ne ve, da to, kar se mu dogaja, ni normalno in da ni osamljen ter da je na svetu ogromno ljudi, ki trpijo zaradi istih težav, in še bolj pomembno, da je te motnje mogoče tudi odpraviti in si urediti življenje.

Skozi teoretični del se sprehajam po poti od definicije in značilnosti motenj v odnosih ter vzroka za nastanek teh motenj do končne osvoboditve od ujetosti v nezdravem odnosu z ljudmi. Oseba, ki trpi zaradi motenj v odnosih potrebuje druge ljudi, da povzročijo v njej občutek neke vrednosti. Sama v sebi tega ne more najti. Rabi potrditev in sprejetost od drugih, brez tega se počuti manjvredno. Alkohol v družini in neljubeč ter nezdrav odnos s starši v otroštvu je pustil globoke posledice, ki jih človek nosi s sabo celo življenje. Ljudje so izgubili stik sami s sabo in tako je mnogo od njih pristalo v nezdravem odnosu.. V Sloveniji deluje več skupin za samopomoč v katerih se uporabljajo terapevtski postopki, s katerimi se ženske in moški lahko samoraziskujejo, preučijo svoje težave, preteklost oziroma otroštvo in svoje vzorce vedenja ter delajo na tem, da spremenijo svoj uničujoč način mišljenja in svoje destruktivno vedenje.

V raziskavi s sogovorniki, ki že dlje časa sodelujejo v terapevtski skupini na Zavodu za psihosocialno pomoč ljudem v stiski Sana Vita, sem poskušala obdelati naslednje teme:

- pokazatelji motenj v odnosih in prvotna samorazlaga teh motenj;

- druge oblike pomoči pred vstopom v skupino za samopomoč;
- situacije, ki so pripomogle k odločitvi za psihosocialno urejanje ter vpliv te odločitve v družinskem, partnerskem in prijateljskem krogu;
- spremembe v procesu urejanja;
  - doživljanje sebe (občutek lastne vrednosti, odnos do telesa, notranji glas, doživljanje kriz, potreba po nudenju pomoči drugim);
  - odnosi z drugimi (zaupanje v ljudi, spremembe v odnosih);
  - želeni cilj urejanja, končni ideal
- proces sprave s preteklostjo oz. doživljanje preteklih negativnih izkušenj (odnos do preteklosti).

## **3 METODOLOGIJA**

### **3.1 VRSTA RAZISKAVE**

Raziskava je kvalitativna in poskuša zajeti pot psihosocialnega urejanja posameznika v času obiskovanja terapevtske skupine za samopomoč, hkrati pa je tudi evalvacija, tako za delovanje skupine kot za Zavod za psihosocialno pomoč ljudem v stiski Sana Vita.

### **3.2 MERSKI INSTRUMENTI IN VIRI PODATKOV**

Merski instrument v raziskavi je bil delno strukturirani vprašalnik na osnovi odprtih vprašanj. Podatke za analizo sem zbrala z individualnimi intervjuji, s pomočjo vprašanj, ki sem jih imela določena vnaprej.

Vprašalnik je strukturno in vsebinsko razdeljen na 5 sklopov. V prvem delu so zajeta vprašanja, s katerimi je mogoče pridobiti osnovno sliko o tem, kaj se dogaja v življenju oseb, ki trpijo zaradi motenj v odnosih. V drugem delu se nahajajo vprašanja, ki se nanašajo na uporabo različnih oblik pomoči, ki so olajševale situacijo pred vstopom v terapevtsko skupino. V tretjem sklopu so zajeta vprašanja o odločitvi za psihosocialno urejanje in vpliv te odločitve na družino, partnerja in prijatelje. Četrty del prikazuje pomembne spremembe, ki so se zgodile v procesu urejanja. Tu sem se osredotočila na spremembe v odnosu do sebe (občutek lastne vrednosti, odnos do telesa, samozaupanje, doživljanje kriz, potreba po nudenju pomoči drugim) in v odnosu do drugih (zaupanje v ljudi, spremembe v odnosih). Zanimalo pa me je tudi, kako si te osebe predstavljajo človeka, ki nima težav z motnjami v odnosih in samoocena, kako blizu so oni temu idealu. Peti del pa je zajemal vprašanja o procesu sprave s preteklostjo, ki se nanašajo na doživljanje preteklih negativnih izkušenj. Vsa vprašanja so bila zastavljena v osebno relevantnem pogoj; situacije so se nanašale na njih same, na preteklo in trenutno doživljanje situacije in sebe.

Vprašalnik je v celoti prikazan v dodatku diplomskega dela.

### **3.3 POPULACIJA IN VZORČENJE**

Raziskovala sem terapevtsko skupino za samopomoč za motnje v odnosih na Zavodu za psihosocialno pomoč ljudem v stiski Sana Vita, ki jo obiskuje 10 ljudi, 5 deklet in 5 fantov, starih 24 do 31 let. Za raziskovalno populacijo sem izbrala tri dekleta in tri fante, ki so v raziskavi želeli sodelovati. Zaradi bolečih izkušenj in osebnih stisk je popolnoma razumljivo, da se za sodelovanje v raziskavi niso odločili vsi člani skupine, temveč samo tisti, ki so to zmogli. Z vsemi člani sem vzpostavila pristen osebni odnos. Predhodno sem jih vprašala o njihovi želji po sodelovanju v moji diplomski nalogi. Omenjeni člani so bili pripravljene sodelovati pri moji raziskavi.

### **3.4 ZBIRANJE PODATKOV**

Podatke za analizo sem zbrala z individualnimi intervjuji. Intervjuje sem opravila s šestimi sogovorniki po predhodnem dogovoru in jih seznanila z namenom raziskave na temo napredka pri posameznikih, ki so vključeni v terapevtski program. Direktorica Zavoda Sana Vita je člane skupine predhodno vprašala, če so pripravljene sodelovati v raziskavi. Nobenega od sogovornikov nisem poznala od prej. Na začetku intervjuja sem sogovornike vnaprej seznanila z vsebino in jim razložila potek raziskave in način njihovega sodelovanja v njej. Ob tem sem tudi opozorila, da so vprašanja samo vodilo in da želim, da bi se jih sicer okvirno držali, a ne preveč togo.

Pripovedovanje sogovornikov sem sproti snemala na diktafon. Če mi pri odgovorih karkoli ni bilo jasno, sem jim postavila podvprašanja. Pozorna sem bila tudi na to, da s podvprašanji ne bi sugerirala odgovora. V vprašanjih so zajeta zelo osebna in intimna vprašanja, zato so imeli sogovorniki možnost, da na določena vprašanja ne odgovorijo, če si tega ne želijo. Pogovore sem izvedla na njihovih domovih, kjer sem imela zagotovljen varen prostor. S tem pa so tudi pogovori potekali bolj odprto in sproščeno. Sodelovanje intervjuvancev je bilo anonimno. Intervjuje sem izvedla v mesecu julija 2009, čas trajanja posameznega pogovora je bil povprečno uro in pol.

## 3.5 OBDELAVA PODATKOV IN ANALIZA

Podatke sem obdelala kvalitativno in sicer tako, da sem izpisane besede vsakega delno strukturiranega individualnega vprašalnika kodirala posebej. Teoretična izhodišča, ki so mi bila v pomoč pri določanju ključnih kod v vprašalniku, sem črpala iz teoretičnega znanja pridobljenega med študijem socialnega dela, iz sodelovanja v skupini za samopomoč na Sana Viti in pri študiju strokovne literature, ki jo navajam v prvem delu diplomske naloge. Pri iskanju skupnih kod mi je bilo v pomoč predvsem znanje o posledicah, ki jih motnje v odnosih pustijo na življenju človeka ter znanje o miselni naravnosti in vedenju teh ljudi. Vse podatke sem obdelala ročno. Vsak intervju sem označila s svojo črko od A do E. V vsakem intervjuju sem vse podčrtane stavke oz. besede označila s številkami. A35 torej pomeni 35 podčrtan pomemben stavek, ki ga je izrekla oseba iz intervjuja, označenega s črko A. Č17 pomeni 17 pomemben stavek, ki ga je izrekla oseba iz intervjuja, označenega s črko Č in tako naprej.

### 3.5.1 Izhodiščno besedilo

Izhodiščno besedilo zaradi njegove obsežnosti predstavljam v prilogi (10.2) diplomskega dela.

### 3.5.2 Izbor relevantnih delov besedila

Zaradi obsežnosti raziskave sem v tem delu predstavila samo del primera enega intervjuja in obdelave podatkov, ostali so predstavljeni v prilogi diplomske naloge, razen točke 3.5.5, kjer so zaradi načina združevanja pojmov v kategorije in preglednosti predstavljeni vsi podatki.

Intervju A: Klara, 24 let

#### 1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva, ... zaradi katerih si verjela, da je nekaj narobe oz. da imaš težave (čimbolj konkretni primeri):**

"Tega je bilo več. Ko ni bilo kaj po moje, sem čutila ogromno jeze, bolečine. Imela sem veliko glavobolov. V prsih sem čutila težo, napetost. V sebi sem čutila tesnobo, ko nisem imela situacije ali kakšne osebe pod kontrolo. Skregala sem se z vsako prijateljico, ki sem jo



imela. Menjavala sem fante, v zvezi sem zdržala največ 3 mesece. Na koncu sem se počutila, kot da sem sama na tem svetu. Povrh vsega se z očetom nisem nikoli razumela, sovražila sem svojega očeta, z njim se nisem pogovarjala."

**V katerih odnosih si imela težave (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo (konkretno)?**

"Povsod sem imela težave. Doma se z očetom nisem pogovarjala, sovražila sem ga. Fante sem hitro menjavala, nisem mogla zdržati dolgo z enim. Skregala sem se s petimi prijateljicami, zdrla sem se na šefico, med znanci sem bila tiha, nesproščena. Obupna sem bila sama sebi, zdaj ko gledam nazaj."

**Kako si to takrat poimenovala oz. kako si si to razlagala?**

"Samo sebe sem imela za čudno, bolno osebo. Vedela sem samo, da je nekaj hudo narobe z mano, z mojo glavo, nisem pa vedela kaj. Zdaj mi je lažje, ko vem za vso strokovno literaturo o tem, kar se mi dogaja."

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**

"Ja, glavoboli, tesnoba v prsih, tiščanje v grlu, nespečnost."

### **3.5.3 Opredelitev pojmov - definicije**

#### **Pokazatelji motenj v odnosih**

Znaki oz. pokazatelji, ki kažejo na moteno vedenje, čustvovanje in doživljanje človeka.

#### **Prvotna samorazlaga motenj v odnosih**

Nanaša se na to, kako so si posamezniki sami v sebi razlagali to, kar se jim je dogajalo.

#### **Druge oblike pomoči pred vstopom v skupino**

To so vsi dejavniki, ki so posamezniku pomagali, da si je sam pomagal, še preden je vstopil v skupino za samopomoč.

#### **Odločitev za psihosocialno urejanje**

Ta odločitev nam pove, kateri razlog je botroval k temu, da se je posameznik odločil za strokovno pomoč oz. vstop v skupino.

### **Vpliv na družino, partnerja, prijatelje**

Pove nam, kako so se spremenili odnosi z družinskimi člani, partnerjem in prijatelji z vstopom v skupino.

### **Spremembe v procesu urejanja**

Sem spada več področij človekovega življenja, nanaša pa se na spremembe, ki jih človek doživlja s pomočjo skupine za samopomoč.

### **Občutek lastne vrednosti**

Pove nam, kako se človek doživlja sam v sebi, kakšna čustva goji do samega sebe.

### **Odnos do telesa**

Pove nam, kakšen odnos do telesa ima posameznik, kako zanj skrbi in kako sprejema svoje telo.

### **Notranji glas**

Notranji glas ima zelo pomembno vlogo pri tem, kako človek živi. Vzpodbudne besede notranjega glasu so dober znak za napredek pri človeku, ki se ureja, medtem ko uničujoče misli zavirajo proces.

### **Doživljanje kriz**

Pove nam, kako se posamezniki borijo z krizami v življenju.

### **Potreba po nudenju pomoči drugim**

Osebe z motnjami v odnosih imajo prisilno oziroma kompulzivno potrebo ves čas pomagati drugim ljudem pri vseh njihovih težavah.

### **Odnosi z drugimi**

Pojasnujejo nam, kako se je posameznik spremenil v odnosu do drugih ljudi, v družbi in komu lahko zaupa svojo stisko.

### **Želeni cilj urejanja**

Pove nam, kam se je posameznik namenil oziroma, kako si sam razlaga, kako zgleda človek, ki ne trpi zaradi motenj v odnosih.

### **Proces sprave s preteklostjo oz. doživljanje preteklih negativnih izkušenj**

Pomeni, kako se posameznik sooča z ljudmi, ki so skupaj z njim trpeli v motenem odnosu in z bolečimi dogodki iz svoje preteklosti.

#### **3.5.4 Izpis relevantnih delov besedila in kodiranje**

Intervju A: Klara, 24 let

##### **1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH**

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjela, da je nekaj narobe oz., da imaš težave.**

A1/ Ko ni bilo kaj po moje, sem čutila ogromno jeze, bolečine. V prsih sem čutila težo, napetost. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: jeza, zdravstvene težave )

A2/ Imela sem veliko glavobolov. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: zdravstvene težave)

A3/ V sebi sem čutila tesnobo, ko nisem imela situacije ali kakšne osebe pod kontrolo. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: pretirana skrb za druge, obsedenost)

A4/ Skregala sem se z vsako prijateljico, ki sem jo imela. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: jeza, motnje v komunikaciji)

A5/ Menjavala sem fante (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: težave s partnerstvom)

A6/ Na koncu sem se počutila, kot da sem sama na tem svetu. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: osamljenost)

A7/ se z očetom nisem nikoli zastopila, sovražila sem svojega očeta, z njim se nisem pogovarjala (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: jeza, motnje v komunikaciji)

**V katerih odnosih si imela težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo?**

A8/ Povsod sem imela težave. Doma se z očetom nisem pogovarjala, sovražila sem ga. Fante sem hitro menjavala, nisem mogla zdržati dolgo z enim. Skregala sem se s petimi prijateljicami, zdrla sem se na šefico, med znanci sem bila tiha, nesproščena. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: motnje v komunikaciji)

**Kako si to takrat poimenovala oz. kako si si to razlagala?**

A9/ Samo sebe sem imela za čudno, bolno osebo. Vedela sem samo, da je nekaj hudo narobe z mano, z mojo glavo, nisem pa vedela kaj. (PRVOTNA SAMORAZLAGA MOTENJ V ODNOSIH: nepoznavanje bolezni)

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**  
 A10/ glavoboli, tesnoba v prsih, tiščanje v grlu, nespečnost. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: zdravstvene težave)

### 3.5.5 Združevanje sorodnih pojmov v kategorije

**Tabela 3.1 Pokazatelji motenj v odnosih**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
nizka samozavest	- Imel sem občutek, da me drugi nimajo dovolj radi, da se mi godi krivica, da so vsi zlobni do mene. (D1)
pretirana skrb za druge	- V sebi sem čutila tesnobo, ko nisem imela situacije ali kakšne osebe pod kontrolo. (A3) - Ukvarjala sem se s partnerjem, namesto s seboj. (B1) - sva imela »njegove« cilje, zame mi ni bilo mar oz. sem se poistovetila z njegovimi željami. (C2)
samozatiranje	- Nisem se mogla posloviti od odnosa, čeprav je bil destruktiven. (B1) - ...sva imela »njegove« cilje, zame mi ni bilo mar oz. sem se poistovetila z njegovimi željami. Malokrat sem se postavila zase in nisem dajala svojim občutkom nič pozornosti. (C2) - Ko sem bla jezna, sem tlačila jezo in bes vase. (C4)
obsedenost	- V sebi sem čutila tesnobo, ko nisem imela situacije ali kakšne osebe pod kontrolo. (A3)
zanikanje	- Varala sem samo sebe, da bo bolje (C3)
pretirana odvisnost od ljudi	- ...v odnosu s partnerjem sem se počutila ujeto, izgubila sem samo sebe. (C1) - Bil sem preveč navezan na druge osebe. (E1)
osamljenost	- Na koncu sem se počutila, kot da sem sama na tem svetu (A6)
jeza	- Ko ni bilo kaj po moje, sem čutila ogromno jeze. (A1) - Skregala sem se z vsako prijateljico, ki sem jo imela.(A4) - ...sovražila sem svojega očeta. (A7) - Ko sem bla jezna, sem tlačila jezo in bes vase. (C4) - Čutil sem stalno jezo. (Č1)

<p>težave s partnerstvom menjavanje partnerjev nesrečne zaljubljenosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menjavalala sem fante. (A5)</li> <li>- S puncami nisem dolgo zdržal. Vedno sem zaključil zvezo, ko sem se ohladil do punce. Nikoli nisem vztrajal. Všeč pa so mi bile tiste punce, ki se zame niso zanimale. (Č2)</li> <li>- Bil sem preveč navezan na druge osebe. Stalno sem bil nesrečno zaljubljen.(E1)</li> </ul>
<p>zdravstvene težave</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- V prsih sem čutila težo, napetost.(A1)</li> <li>- Imela sem veliko glavobolov. (A2)</li> <li>- ...glavoboli, tesnoba v prsih, tiščanje v grlu, nespečnost. (A10)</li> <li>- Zdravila sem se zaradi depresije. Imela sem močne migrene. (B4)</li> <li>- glavoboli so bli moja stalnica. V najhujših dnevih nisem in nisem mogla zaspat, ves čas se premišljevala in se premetavala po postelji. (C8)</li> <li>- Depresija je bila moja stalnica. (Č1)</li> <li>- Imel sem hude težave z nespečnostjo. Bil sem depresiven. Potem pa so se pojavile še težave s hrbtenico. (Č4)</li> <li>- Bil sem totalno depresiven... Velikrat sem bruhal, slabo mi je blo, jedu sem bolj malo, shujšal sem za 15 kil v enem letu brez da bi hujšal. Sam od sebe sem skoraj shiral. (D4)</li> <li>- Velikokrat sem bil depresiven. (E1)</li> <li>- Ves čas sem bil bolan. Angina, gripa, prehladi, glavoboli...non stop, poleti in pozimi. (E4)</li> </ul>
<p>stanje brezupa</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ...stanje brezupa, občutek, da ne vem, kam grem, da vse zamujam. (C5)</li> </ul>
<p>misli na samomor</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ...je vse v meni želelo narediti samomor. (B19)</li> <li>- Premišljeval sem o samomoru (E13)</li> </ul>
<p>motnje v komunikaciji</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Skregala sem se z vsako prijateljico, ki sem jo imela. (A4)</li> <li>- ...se z očetom nisem nikoli zastopila, sovražila sem svojega očeta, z njim se nisem pogovarjala. (A7)</li> <li>- Skregala sem se s petimi prijateljicami, zdrila sem se na šefico, med znanci sem bila tiha, nesproščena. (A8)</li> <li>- Obnašala sem se do njih, kot da sem njihova mama. Prepričevala sem jih, naj se nehajo drogirat. (B2)</li> <li>- ...če mi ni takoj odgovoril na sms, sem znorela, začela divjat, kričat na njega. Pri drugih odnosih pa se je to kazalo tako, da sem bla v družbi tiho, nisem hotla povedat svojga mnenja, ker se mi je zdelo, da ni</li> </ul>

	<p>pomembno, kaj si jaz mislim. (C6)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Izogibal sem se ljudem, z njimi nisem bil sproščen, bolj malo sem govoril. (Č2)</li> <li>- Imel sem stalne nesporazume z drugimi. (D1)</li> <li>- Nisem se znal pogovarjati z ljudmi. Doma pa sem se samo kregal. Nihče me ni poslušal, kaj imam jaz za povedati. (D2)</li> <li>- Z bratom sva bla na bojni nogi od kar vem zase. (E2)</li> </ul>
--	---

**Tabela 3.2 Prvotna samorazlaga motenj v odnosih**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
nepoznavanje bolezni	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Samo sebe sem imela za čudno, bolno osebo. Vedela sem samo, da je nekaj hudo narobe z mano, z mojo glavo, nisem pa vedela kaj. (A9)</li> <li>- Ves čas sm vedla, da nekaj ne štima. Nism takrat nič poimenovala, kr nisem vedla, da obstaja kaka strokovna razlaga. (C7)</li> <li>- Nisem nič poimenoval, saj nisem vedel, da bi s čim lahko. (Č3)</li> <li>- Poimenoval sem s tem, da me nihče ne mara. (D3)</li> <li>- Nisem poznal oziroma vedel imena za to. (E3)</li> </ul>
napačna razlaga bolezni	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Poimenoval sem s tem, da me nihče ne mara. (D3)</li> </ul>
poznavanje bolezni	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Že pred desetletjem sem dobila v roke knjigo o motnjah v odnosih in takoj sem vedela, da gre pri meni za to. (B3)</li> </ul>

**Tabela 3.3 Druge oblike pomoči pred vstopom v skupino**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
biblioteka: branje knjig pisanje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brala sem knjige. (A11)</li> <li>- Pisala sem svoje občutke v obliki pisem. (A12)</li> <li>- ...branje knjig. (C9)</li> <li>- Bral sem literaturo. (D5).</li> </ul>
fizične aktivnosti: šport stik z naravo	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ...dala na glas glasbo in plesala (A13)</li> <li>- Najprej sem jo iskala sama – z jogo, v stiku z naravo. (B5)</li> <li>- ...šport. (C9)</li> <li>- Ukvarjal sem se s športnim aktivnostim. (Č5)</li> </ul>
stiki z ljudmi	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ...tečnarila in jokala pred prijateljicam.</li> </ul>

pogovor s prijatelji	(A11) - Pogovori s prijatelji. (C9)
umik pred ljudmi	- Včasih sem se zaprla v sobo. (A13)
strokovna pomoč	- Pred skupino sem dva meseca obiskovala psihologa. (B6) - Obiskal sem splošno zdravnico, ta me je napotila na svetovanje k psihiatru. Dobil sem antidepresive. (Č5) - V srednji šoli sem hodil k psihiatrinji. (D5) - Poiskal sem samo odgovor zaradi depresije, dobil sem antidepresive. (E5)
vera	- Ukvarjal sem se z vero. (Č5)

**Tabela 3.4 Odločitev za psihosocialno urejanje**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
osebno nezadovoljstvo v partnerski zvezi	- Nezadovoljstvo v zvezi (C10)
razpad partnerske zveze	- Zaradi neuspeha partnerske zveze sem doživel ponovni notranji zlom. Končno sem uvidel, da je glavni problem v meni, ko sem bil tako na tleh, da bi lahko samo še umrl. (Č6)
razpad prijateljstva	- Zadnja prijateljica, ki me je "zapustila". Ko pa me je zapustila še peta, sem ugotovila, da je nekaj hudo narobe ravno z mano. (A14)
pretep z očetom	- Stepel sem se z očetom. Bil sem jezen na njega in ko sva se začela kregati, sem skočil na njega. Nisem se mogel ustaviti. Sam nad sabo sem se začudil od kod mi toliko jeze do očeta. (D6)
konflikt z bratom	- Konflikt z bratom, ko mi je rekel, da sem čudak. (E6)
osebno nezadovoljstvo z življenjem	-...nezadovoljstvo z mojim življenjem. (C10)
osebno nezadovoljstvo z odnosom do samega sebe	- nezadovoljstvo...z odnosom same do sebe. (C10)
duševna stiska	- Zapadala sem v vse večjo tesnobo, strahove in stiske. Enostavno sem bila sita tega, kako sem se počutila in obnašala. (B7)

**Tabela 3.5 Vpliv na družino**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
čustveni umik	- ...sem se odločila postati bolj neodvisna od staršev. (C11)
fizični umik (selitev)	- ...manj hodim domov med vikendi. (C11) - Vplivalo je na mojo samostojnost, saj sem se preselil. (E7)
prepoznavanje družinskih vzorcev	- Kar se družine tiče, mi je znanje, ki ga dobivam na skupini tudi odprlo oči in zdaj vidim in prepoznam vzorce, ki vladajo pri nas. Lažje se jim ognem in grem preko njih. (C12)
ne vedo	- Doma še nisem povedala. (A15) - Z družino skoraj nimam stikov in ne vedo za skupino ali kakršnekoli težave. (B8) - Nihče ne ve. (D7)
podpora, pomoč, sprejetost	- Mojo odločitev so sprejeli brez težav. Še bolj se zastopimo. Lahko računam na njihovo pomoč in podporo. (Č7)

**Tabela 3.6 Vpliv na partnerja**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
sprejetost, podpora	- Prijatelji in fant so to dobro sprejeli in me podpirajo.(A16) - Zdaj imam drugega fanta in me podpira. (B11)
prenehanje odnosa	- S takratnim fantom sem nehala, saj se ni hotel nehati drogirat. (B10) - S fantom sva nehala, ker me ni več podpiral, ko sem ga rabila. (C14)
ne ve	- Nihče ne ve. (D7)

**Tabela 3.7 Vpliv na prijatelje**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
vzpodbuda, sprejetost, podpora, pomoč	- Prijatelji in fant so to dobro sprejeli in me podpirajo.(A16) - Moji prijatelji so to lepo sprejeli. (B9) - S prijatelji se o tem lahko pogovarjam in vsi me pri tem spodbujajo. (C13) - Mojo odločitev so sprejeli brez težav. Še bolj se zastopimo. Lahko računam na njihovo pomoč in podporo. (Č7) - Prijatelji me podpirajo. (E8)
ne vedo	- Nihče ne ve. (D7)



**Tabela 3.8 Spremembe v procesu urejanja - občutek lastne vrednosti**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
zadovoljstvo; dobro počutje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Moj odnos do samega sebe je precej boljši kot je bil. Bolje se poznam, bolj sem samozavesten, postal sem bolj odprt. (Č8)</li> <li>- Sem bolj zadovoljen s sabo. Bolj si zaupam. Dobro se počutim sam s sabo. (E9)</li> </ul>
zadovoljstvo; bolje kot pred skupino	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Včasih imam slabe dneve, včasih se pa počutim odlično. (A17)</li> <li>- Imam še težave, vendar je bistveno bolje kot je bilo. Precej bolje poskrbim zase, kot sem nekoč. V svoji koži se počutim vedno boljše. Nisem še čisto zadovoljna, imam pa že precej boljše urejeno življenje. (B12)</li> <li>- Imam boljši odnos do sebe, še vedno pa ne dobrega. (C15)</li> <li>- V bistvu živim veliko lepše in bolj sproščeno kot prej, ampak še vedno se ne cenim dovolj. (C16)</li> <li>- Za malenkost sem bolj skuliran in zadovoljen. Še vedno imam problem s sprejemanjem sebe. Včasih se to potuhne, včasih pride na plan. (D8)</li> </ul>
optimizem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Je pa zdaj boljše ker se lahko med slabimi dnevi prepričam, da me boljši dnevi že čakajo, da moram samo še mal potrpet. Včasih nisem verjela, da bodo ti slabi dnevi minil, in so se pol kr vlekli. (A18)</li> </ul>

**Tabela 3.9 Spremembe v procesu urejanja - odnos do telesa**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
zadovoljstvo; dobro počutje	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ...sem bolj zadovoljna s svojim telesom. (A19)</li> <li>- ...sem kar zadovoljen. (Č9)</li> <li>- Sem kar zadovoljen. (E10)</li> </ul>
šport	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veliko se ukvarjam s športom od kar sem v skupini. (A19)</li> <li>- Za telo skrbim z jogo, tekom, hojo v hribe. (B14)</li> <li>- se dokaj redno rekreiram. (Č10)</li> <li>- Skušam skrbeti za fizično aktivnost. (D9)</li> <li>- Ukvarjam se s športom. Veliko hodim v hribe in kolesarim. (E10)</li> </ul>
počitek	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Za telo skrbim z jogo, tekom, hojo v hribe, počitkom. (B14)</li> <li>- ...privoščim si dovolj počitka. (Č10)</li> <li>- Skušam skrbeti za fizično aktivnost in</li> </ul>

	ustrezen počitek. (D9)
--	------------------------

**Tabela 3.10 Spremembe v procesu urejanja - notranji glas**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
<u>Pred vstopom v skupino:</u>	
samoobtoževanje	- Včasih mi je govoril, da sem za vse kriva sama. (A20)
uničujoče misli	- Včasih sem poslušala, da ni časa za to, da bi naredila kaj zase, da ni vredno časa. Da je to neumno. (B15) - Včasih mi je govoril, da mi vsi hočejo slabo, da imajo gotovo kakšne skrite namene, da niso pristni, da govorijo med vrsticami, da sem slab, da sem kriv, da nisem vreden, da nisem sposoben. (D10) - Včasih, da sem hudo bolan. (E11) - Premišljeval sem o samomoru. (E13)
zaničevanje	- Včasih mi je govoril, da nisem nič vredna, da ni pomembno tisto, kar sem. (C18) - ...verjel sem v to, da si ne zaslužim, da bi bil srečen. Po glavi so mi hodile misli o tem, da nisem nič vreden, da sem nesposoben. (Č11) - ...da sem slab, da sem kriv, da nisem vreden, da nisem sposoben. (D10)
<u>danes:</u>	
porazdelitev odgovornosti	- Zdaj pa vidim tudi delež drugih pri tem. (A21)
vzeti si čas zase	- Zdaj si zavestno vzamem čas zase. (B16)
vzpodbuda	- Zdaj mi govori obratno, da sem pomembna in posebna. (C19) - Zdaj imam več razumevanja, prijaznosti do samega sebe. (Č12) - danes tega ni več (uničujočih misli in zaničevanja). (D11) - zdaj pa, da moram nadaljevati začeto pot zdravljenja in se raziskovati. Da moram vztrajati, takrat še najbolj, ko mi je tako hudo in se mi zdi, da ne delam prav, ker sem se začel raziskovati. (E12)

**Tabela 3.11 Spremembe v procesu urejanja - doživljanje kriz**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
<u>Pred vstopom v skupino</u>	
čustveni izpadi	- Veliko sem jokala. (C20) - Trpel sem kot žival in se smilil samemu sebi. (D12)
uničujoče misli, črnogledost	- Premišljevala sem o tem, da nimam veliko izbire. (B17) - ...je vse v meni želelo narediti samomor. (B19) - Še zdaj ne vem, kako mi je uspelo preživeti, ker nisem videl nobene prihodnosti več. (D12)
samopomoč	- Ozaveščala sem misli, občutke in nisem reagirala na njih v najhujšem. (B19) - Veliko sem se pogovarjala s prijatelji. Ogromno sem pisala. (C21)
upanje	- Ali se potegnem ven – naredim za to vse, kar je treba ali pa umrem. Opirala sem se na tisto svetlo točko, ki mi je nekaj pomenila. (B18)
umik v spanje	- Velikokrat sem šla kar spat, da mi je hitreje minil čas in da je blo pol malo lažje, ko sem vse skup prespala. (C22)
vera	- V najtežjih trenutkih mi je pomagala vera v Boga. Molil sem ogromno. (Č13)
ljubezen do sestrične	- Moč za naprej pa mi je dajala moja dveletna sestrična, katero sem imel res rad. Samo zaradi nje se nisem ubil. (E14)
<u>Danes</u>	
fizična aktivnost	- ... grem tečt v naravo. (A24) - Poskušam iti v naravo in teči, ko mi je hudo. To me zbistri. (B21) - Rada grem tudi sama v gozd. (C25) - Takrat in sproti si pomagam na različne načine, kot so tek, dovolj počitka... (Č15)
pisanje dnevnika	- Največkrat pišem dnevnik v takih trenutkih. (A24) - Prek pisanja dnevnikov sem se naučil razdelati misli znotraj mene, to mi zelo pomaga. (Č15) - Pomaga pa mi pisanje dnevnika takrat, ko se počutim slabo. (E16)
vera	- ...vera... (Č15) - Molim veliko takrat. (D14)
iskanje pomoči med ljudmi	- Najraje pokličem prijateljico in skupaj premeljeva stvari. (C24) - ...pogovor, skupina, odpiranje navzven, druženje, če se da.... (Č15)

	- Zdaj pa se probam nasmejati, prisilit iti v družbo, se pogovarjati o sebi. (E16)
izražanje čustev z jokom	- Zraven se še zjokam včasih. (B21). - se zjokam doma. (C25)
samoopazovanje	- Ne zatekam se več v odnose, ampak se poglobim vase. (B22).
<u>Pogostost kriz</u>	
manj kot pred vstopom v skupino	- Danes se to še dogaja, vendar v manjši količini in manj intenzivno. (A25) - Krize so bolj redke, hitreje pridem ven. (B20) - Krize še vedno so, in to kar pogoste, a jih je manj. (C23) - V zadnjem letu je bilo globokih kriz manj, čeprav se še pojavijo. (Č14) - Krize so redkeje kot prej. Hitreje jo prestanem Manj intenzivno je vse skupaj, prej se pomirim. (D13) - Krize so še, vendar drugačne, bolj mile. Zdaj imam manj teh depresivnih trenutkov. (E15)

**Tabela 3.12 Spremembe v procesu urejanja - potreba po nudenju pomoči**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
ni potrebe	- Zelo redko dam komu kakšen nasvet. Poskušam se temu upirati, da pametujem drugim. (A26) - Drugim ne svetujem, če me ne prosijo za to. (B26) - Ne pomagam, če me ne prosijo za pomoč. (Č16) - Glih kaj dosti ne pametujem. Moje prepričanje je, da je vsak odgovoren zase in to tudi povem. (D15) - Poskušam predstaviti svoje znanje samo tistim, ki me prosijo za pomoč, drugim ne. (E17)
distanca	- Zdaj se distanciram od tega. (B23)
sočutje	- Eno obdobje sem bila zelo sočutna. (B23)

**Tabela 3.13 Spremembe v procesu urejanja - odnosi z drugimi**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
Zaupanje ljudem v odnosih	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ...moje dobre prijateljice. (A27)</li> <li>- Vedela sem, komu lahko zaupam. Prijateljica in mama mi stojita ob strani. (B24)</li> <li>- ...sem v svoji najhujši stiski navezala tesen stik z mamo. Z vsemi prijatelji sem si še vedno zelo blizu. Nasplošno pa me je moja kriza bolj povezala z ljudmi kot oddaljila, kar je dobra plat kriz. (C27)</li> <li>- Še so okrog mene. To so moja družina in par najbližjih prijateljev. (Č17)</li> <li>- Vsi, ki vejo, kaj se mi dogaja, so še vedno okrog mene in me podpirajo. To sta moja dva prijatelja in sestra. (D16)</li> <li>- ...sem povedal eni prijateljici. In me je res lepo sprejela. Celo pohvalila me je, ker se trudim zase in ker delam na sebi. Bil sem res prijetno presenečen in dobil ogromno zagona takrat. Še vedno sva prijatelja, celo boljša kot sva bila. (E18)</li> </ul>
Poglobitev odnosa	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ...sem videla, da me vsi razumejo in mi zdaj tudi pomagajo in me vzpodbujajo. (A28)</li> <li>- Prijateljica in mama mi stojita ob strani. (B24)</li> <li>- Nasplošno pa me je moja kriza bolj povezala z ljudmi kot oddaljila. (C27)</li> <li>- Vsi, ki vejo, kaj se mi dogaja, so še vedno okrog mene in me podpirajo. (D16)</li> <li>- Še vedno sva prijatelja, celo boljša kot sva bila. (E18)</li> </ul>
<u>Spremembe v odnosih</u>	
Postavitev mej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Bolje postavljam meje. (B25)</li> <li>- Lažje postavim mejo, če mi kaj ni všeč. (C28)</li> </ul>
Samozavest	<ul style="list-style-type: none"> <li>- več sproščeno pristopam k ljudem. Ne bojim se jih več. (A29)</li> <li>- V odnosu se kažem precej bolj taka kot sem. Bolj sem odprta. ...in se lažje izražam. (B25)</li> <li>- V družbi mojih prijateljev sem bolj sproščena. (C29)</li> <li>- ...bolj sem odprt, tudi sproščen ... in sem samozavestnejši. (Č18)</li> <li>- ...sem bolj sproščen. Zdaj se znam obnašati v družbi. (D17)</li> <li>- Ja, sem bolj odprt, sem bolj sproščen, bolj samozavesten. (E18)</li> </ul>

Zaupanje	- Bolj zaupam. (B25)
Zadovoljstvo	- ...bolj zadovoljna. (B25) - ...bolj zadovoljen kot sem bil včasih. (E18)
Dajanje pobude	- ...bolj dajem pobude. (Č18)

**Tabela 3.14 Želeni cilj urejanja**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
Predstava o zdravem človeku	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zaupa sam sebi, postavi se zase vsakič, umakne se iz odnosa, ki mu škodi. Ima se rad. (A30)</li> <li>- Upošteva sebe, se spoštuje, se ima rad, si zna vzeti tisto, kar rabi. (B26)</li> <li>- Mislim, da tak zdrav človek ne rabi drugih ljudi na vsakem koraku kot bolan. Se ne ozira na mnenje drugih in nima tiste potrebe v sebi, da mora na vsak način pomagat drugim. Potem, če v odnosu ni srečen, lahko prekine ta odnos in gre naprej, ne pa da je še dve leti obremenjen s tem in neha s partnerjem in gre nazaj k njemu in tako še stokrat stran in nazaj. Zdrav človek je zadovoljen sam s sabo, sprejme svoje napake, svoje telo in se trudi biti dober človek, po svojih močeh. (C30)</li> <li>- To je zame predvsem tak človek, ki stoji za svojimi besedami, se upošteva in posluša, postavi sebe na prvo mesto. Se ne trpinči sam, si zna vzeti stvari zase. Se zna pogovarjati, sklepati kompromise, upoštevati druge...pri vsem tem pa ne pozabi nase, na svoje želje. (Č19)</li> <li>- ...so najbližje temu tiste osebe, ki se imajo rade. Ne da so obsedeni s sabo, ampak da se imajo dejansko radi..same sebe, svojo bit, svojo osebnost, svoje obnašanje in svoje napake. (D18)</li> <li>- Jaz si ga predstavljam kot srečnega družinskega človeka, ki ima rad svojega partnerja, svoje otroke, se pogovarja, razume, spoštuje, zna objeti in izražati svoja čustva. (E20)</li> </ul>
Približanje idealu zdravega človeka; samoocena	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sem kar blizu temu. Delam na tem in si želim priti tako visoko. Sem pa vesela, da sem splezala ven iz mojega starega razmišljanja in počutja, da nisem nič vredna. (A31)</li> <li>- Jaz sem zelo blizu temu. Velikokrat mi</li> </ul>

	<p>uspe sebe postaviti na prvo mesto. (B26)</p> <p>-Pa, mislim, da sem že bližje tej moji predstavi, kakšna bi morala biti, kot pa sem bila dve leti nazaj. Zavestno se trudim biti samozadostna sebi in se ceniti, postaviti se zase. (C31)</p> <p>- ...jaz nisem še čisto tam. Je pa to moj cilj in delam na tem, hočem spremeniti določene stvari na sebi. (Č20)</p> <p>- Jaz nisem še blizu temu. Sem pa bližje, kot sem včasih bil. Vem pa, kaj si želim in vem, da bom delal na tem, da pridem do tja, pa če bo še tako bolelo. (D19)</p> <p>- To je moj osebni cilj, priti tja, dati svoji družini tisto, česar jaz nisem dobil od svoje družine. Pa mislim, da sem bližje kot sem bil včasih. Hodim v pravo smer. (E21)</p>
--	---

**Tabela 3.15 Proces sprave s preteklostjo oz. doživljanje preteklih negativnih izkušenj**

KODE	INTERPRETATIVNE POSTAVKE
<u>Soočanje danes z bolečimi spomini</u>	
okrepitev	<p>- ...me to zelo okrepi, ker se takrat zahvaljujem vsem, ki so mi pomagali ven iz take nasilne zveze. (A32)</p> <p>- Boleči spomini me po eni strani razveselijo, saj z veseljem ugotavljam, da je to za mano in ni treba da se še kdaj ponovi! (C32)</p> <p>- Zdaj sem močnejši, ker znam predelati stvari. (Č21)</p>
strah pred ponovitvijo	- Strah pred tem, da se lahko zgodi vse še enkrat, mi vzbudi negativna čustva. (D20)
upanje	<p>- Zdaj imam občutek, da je tega manj in se bo nekoč zacelilo. (B28)</p> <p>- Sem pomirjen glede preteklosti, verjamem v lepše čase. (E22)</p>
optimizem	- ...se takrat trudim potolažiti s tem, da ni nujno, da zapadem nazaj na stara pota. Ampak da lahko spet zmagam. In spet in spet. (D21)
<u>Sprejemanje ljudi iz preteklih nezdravih odnosov</u>	
pomirjenost	<p>- Z njimi sem pomirjena. (C33)</p> <p>- Nimam zamer za nazaj do nikogar. (D22)</p>
hvaležnost	- V bistvu sem jim hvaležna, da so mi pomagali, da se mi odprejo oči in si poiščem

	pomoč. (A34)
smiljenje	- ...drugi se mi smilijo. (A33) - V bistvu se mi malo tudi smilijo, ker vem, da z njimi ni vse v redu, tako kot z mano ni bilo. (C34)
izogibanje	- Nekaterim se raje izogibam. (A33) - Tistim ljudem se izogibam. (E23)
nesprejemanje	- Takih ljudi ne sprejemam in niso več v mojem življenju. (B29)
poučna izkušnja	- So poučna izkušnja, čeprav boleča in grenka. (B29)
prevzemanje odgovornosti nase	- Sam prevzemam odgovornost za svoje občutke in deloma tudi odzive drugih do mene. (Č22) - Sam sem jim pomagal, da so se tako obnašali in sem to dovoljeval, tako da sem zdaj sprejel to odgovornost. (D23)



## 4 REZULTATI IN RAZPRAVA

### 4.1 POSKUSNA TEORIJA

#### 4.1.1 Pokazatelji motenj v odnosih

Pokazateljev, ki kažejo na problem motenj v odnosih je ogromno. Med najbolj očitnimi navzven so zdravstvene težave. Prav vsi intervjuvanci so rekli, da so se pojavljale zdravstvene težave.

Od šestih so kar štirje sogovorniki navedli, da so se borili z depresijo ("Zdravila sem se zaradi depresije.", "Depresija je bila moja stalnica.", "Bil sem totalno depresiven, hotu sm umrt", "Velikokrat sem bil depresiven"). Ljudje z motnjami v odnosih potrebujejo napete odnose in probleme, da se počutijo žive. S tem preprečujejo depresijo, čeprav jo na dolgi rok s tem samo krepijo.

Prav tako so štirje sogovorniki navedli, da so imeli resne težave z glavoboli ("Imela sem veliko glavobolov.", "Imela sem močne migrene.", "glavoboli so bili moja stalnica.", "glavoboli..non stop, poleti in pozimi."). Dva sogovornika sta navedla obe težavi; glavobol in depresijo.

Zelo moteč dejavnik pa je tudi nespečnost. Premišljevanje o problemih in reševanju le teh negativno vpliva na spanec, slabo spanje pa povzroča marsikatero bolezen, kar samo še stopnjuje že tako slabo situacijo. Trije sogovorniki so imeli težave z nespečnostjo ("Imel sem hude težave z nespečnostjo", "V najhujših dnevih nisem in nisem mogla zaspat, ves čas se premišljevala in se premetavala po postelji"). Obe izjavi lepo prikazujeta veliko težo vplivanja na zdravstveno zelo pomemben kakovosten spanec. Slab spanec lahko posredno povzroči tudi smrtno resne bolezni – zaradi oslabljenega imunskega sistema so ti ljudje bolj dovzetni za resne bolezni.

Eden izmed sogovornikov je omenil, da je bil bolan ves čas ("Ves čas sem bil bolan. Angina, gripa, prehladi, glavoboli...non stop, poleti in pozim."), medtem ko je drugi sogovornik

omenil težave, ki že nakazujejo na prehranjevalne motnje, ki pa so zelo povezane z motnjami v odnosih – med sabo se prepletajo ("Velikrat sem bruhal, slabo mi je blo, jedu sem bolj malo, shujšal sem za 15 kil v enem letu brez da bi hujšal. Sam od sebe sem skoraj shiral").

Med na zunaj manj vidnimi, ampak zelo pomembnimi težavami, ki jih omenjajo moji sogovorniki pa so tesnoba v prsah, tiščanje v grlu, napetost in strah. Izjava enega sogovornika prikazuje, kako se je počutil večino časa: "Čutil sem stalno tesnobo, jezo, strah." Zdravniki pri takih simptomih največkrat ne znajo pomagati, saj so ti simptomi le posledica večjih, globljih stisk.

Vseh šest mojih sogovornikov je omenjalo tudi težave oz. motnje v komunikaciji z ostalimi. Melody Beattie(1999: 46) pravi, da osebe z motnjami v odnosih zelo veliko krivijo druge, grozijo, silijo, prosijo in se pogajajo. Slaba komunikacija lahko povzroči veliko nesporazumov in posledično zelo slab odnos ali celo razpad marsikaterega odnosa ("Doma se z očetom nisem pogovarjala. Skregala sem se s petimi prijateljicami, zdrla sem se na šefico, med znanci sem bila tiha, nesproščena.", "Obnašala sem se do njih, kot da sem njihova mama. Prepričevala sem jih, naj se nehajo drogirat, da bom lahko imela normalno partnersko zvezo.", "...če mi ni takoj odgovoril na sms, sem znorela, začela divjat, kričat na njega. Pri drugih odnosih pa se je to kazalo tako, da sem bla v družbi tiho, nisem hotla povedat svojga mnenja, ker se mi je zdelo, da ni pomembno, kaj si jaz mislim", "Izogibal sem se ljudem, z njimi nisem bil sproščen, bolj malo sem govoril. Nisem bil siguren vase", "Z bratom sva bla na bojni nogi od kar vem zase.").

V odgovorih sogovornikov iz raziskave sem opazila nasprotujoče si odgovore. Medtem, ko se sogovorniki v enem trenutku kregajo z vsemi bližnjimi, sploh s partnerjem in ostalimi družinskimi člani, pa so v družbi tihi, neprepričani vase. Oseba z motnjami v odnosih v družbi nerada pove svoje mnenje in je zato raje tiho ter se ne spušča v konflikte iz tega razloga, ker hoče, da ga v družbi vidijo v lepi luči – ne želijo si, da jih drugi gledajo grdo, da imajo o njih slabo mnenje. Videti jih morajo kot prijazne ljudi, ki so vedno pripravljene pomagati, se nikoli ne razjezijo in so vedno na voljo. Trudijo se ohraniti čim lepši videz navzven. Medtem, ko v bolj intimnih odnosih te zavore popustijo. Težko se je ves čas delati lepega in popolnega, zato se v najbolj intimnih odnosih sčasoma pokažejo takšne kot v resnici so (pogovor s S. Gorup Špenko).

Veliko povesta stavka dveh sogovornikov: "...nisem hotla povedat svojga mnenja, ker se mi je zdelo, da ni pomembno, kaj si jaz mislim.", " Nihče me ni poslušal, kaj imam jaz za povedati." Ta dva stavka predstavljata tipično razmišljanje osebe, ki trpi zaradi motenj v odnosih in kaže na zelo nizko samozavest. Sami sebe ne jemljejo resno, zato tudi mislijo, da jih drugi ne jemljejo resno.

Jeza v osebah z motnjami v odnosih povzroča veliko gorja. Tudi moji trije sogovorniki so čutili veliko jeze ("Ko ni bilo kaj po moje, sem čutila ogromno jeze. Skregala sem se z vsako prijateljico, ki sem jo imela, sovražila sem svojega očeta", " Ko sem bla jezna, sem tlačila jezo in bes vase, kar se je odražalo v depresivnih izpadih, dnevih joka in tesnobe.", "Čutil sem stalno tesnobo, jezo"). Velikokrat se te osebe bojijo jeze drugih ljudi in svoje lastne jeze. Ne želijo razjeziti drugih, tlačijo svojo jezo, v sebi pa jo čutijo vedno več in se sprašujejo, če jih bo jeza kdaj minila.

Težave v partnerstvu so naslednje poglavje, kjer se pojavljajo stiske. ("Menjavala sem fante", "Bil sem preveč navezan na druge osebe. Stalno sem bil nesrečno zaljubljen", "Všeč pa so mi bile tiste punce, ki se zame niso zanimale"). Pretirano menjavanje partnerjev in stalne nesrečne zaljubljenosti kažejo na dejstvo, da si osebe z motnjami v odnosih velikokrat najdejo partnerja, ki jih onesreči, pa čeprav samo prek nesrečne zaljubljenosti ali pa kratke romance. Biti nesrečno zaljubljen predstavlja vzburjenje, ki ga te osebe potrebujejo. Ena od sogovornic, ki je omenila, da je menjavala fante, je dodala, da se je počutila zelo osamljeno, čeprav večino časa ni bila nikoli sama ("Na koncu sem se počutila, kot da sem sama na tem svetu"). Pretirana skrb za druge ljudi oziroma kar že obsedenost z njimi, pretirana ali bolna navezanost na ljudi pa so se pojavljale pri sogovornikih, ki niso mogli več kontrolirati svojega življenja ("V sebi sem čutila tesnobo, ko nisem imela situacije ali kakšne osebe pod kontrolo", "Nisem se mogla posloviti od odnosa, čeprav je bil destruktiven. Ukvarjala sem se s partnerjem, namesto s seboj", "...sva imela »njegove« cilje, zame mi ni bilo mar oz. sem se poistovetila z njegovimi željami."). Zanimiva je izjava ene izmed sogovornic, ki lepo kaže na obrambni mehanizem - zanikanje ("Varala sem samo sebe, da bo bolje."). Zatiskanje oči pred resničnostjo pogloblja stisko in podpira nevzdržno stanje. Stanje brezupa in misli na samomor so končna postaja, kar prikazujejo tudi naslednje izjave: "Premišljeval sem o samomoru.", "...je vse v meni želelo narediti samomor.", "...stanje brezupa, občutek, da ne vem, kam grem, da vse zamujam."

Melody Beattie (1999: 50) lepo opiše napredovanje motenj v odnosih in pravi, da v kasnejših stopnjah ljudje čustveno otopijo, padejo v depresijo, se zaprejo vase in se osamijo pred zunanjim svetom, izgubijo upanje, počutijo se ujete v partnerskem odnosu in načrtujejo beg iz njega, mislijo na samomor, postanejo nasilni, resno zbolijo na čustveni, duhovni ali telesni ravni, začnejo jesti preveč ali premalo. Vse to je zelo očitno vidno tudi v odgovorih mojih sogovornikov. Mnogi znaki, ki jih imajo moji sogovorniki so pokazatelji velikih dolgotrajnih stisk, ki so se z leti samo še poglobljali, dokler niso postali tako moteči, da jih ni bilo več mogoče zanikati in skriti.

#### **4.1.2 Prvotna samorazlaga motenj v odnosih**

Iz pogovora s sogovorniki lahko povzamemo, da pri sebi niso prepoznali motenj v odnosih, kar ponazarjajo naslednje izjave ("Samo sebe sem imela za čudno, bolno osebo. Vedela sem samo, da je nekaj hudo narobe z mano, z mojo glavo, nisem pa vedela kaj.", "Ves čas sem vedla, da nekaj ne štima. Nism takrat nič poimenovala, kr nisem vedla, da obstaja kaka strokovna razlaga.", "Nisem nič poimenoval, saj nisem vedel, da bi s čim lahko", "Poimenoval sem s tem, da me nihče ne mara", "Nisem poznal oziroma vedel imena za to."), lahko pa dodamo tudi, da so njihove pomanjkljive ali celo napačne razlage posledica pomanjkanja strokovnega znanja. Edino ena od sogovornic je prepoznala svojo stisko, saj je že prebrala literaturo o svoji motnji ("Že pred desetletjem sem dobila v roke knjigo o motnjah v odnosih in takoj sem vedela, da gre pri meni za to.").

#### **4.1.3 Druge oblike pomoči pred vstopom v skupino**

Zanimalo me je, s čim vse so si moji sogovorniki pomagali, preden so vstopili v skupino za samopomoč. Vsem tem oblikam pomoči lahko tečemo tudi samopomoč.

Njihove stiske so se nabirale veliko let in mehanizmi, s katerimi so jih razbremenjevali, so bili različni. Nobeden od njih ni sam pomagal, skupek teh mehanizmov pa je omogočil tem osebam, da so preživele krize in si pomagale sproti same. Branje knjig, pisanje dnevnika, ukvarjanje s športom, stik z naravo, pogovor s prijatelji, umik pred ljudmi, strokovna pomoč in vera so bili pomoč, katero so sogovorniki izbrali, da jim blažijo krize. Vsa ta pomoč jih je pripeljala do sem, kjer so danes.

Kar štiri sogovorniki so si poiskali strokovno pomoč ("Pred skupino sem dva meseca obiskovala psihologa.", "Obiskal sem splošno zdravnico, ta me je napotila na svetovanje k psihiatru. Dobil sem antidepresive.", "V srednji šoli sem hodil k psihiatrinji.", "Poiskal sem samo odgovor zaradi depresije, dobil sem antidepresive."), po tem, da so danes vsi včlanjeni v skupini za samopomoč, pa sklepam, da jim ta pomoč ni pomagala oz. koristila dolgotrajno. Reševanje stiske z antidepresivi in napačnim terapevtskim pristopom lahko naredi samo več škode kot koristi, saj se ne rešuje vzroka temveč samo posledic motenj v odnosih.

Pri vseh teh oblikah pomoči pred vstopom v skupino za samopomoč gre za součinkovanje različnih dejavnikov, s katerimi si človek pomaga, ko je v stiski, pomagajo mu razrešiti trenutno situacijo.

#### **4.1.4 Odločitev za psihosocialno urejanje**

Zelo pomemben je povod, ki je botroval k odločitvi za psihosocialno urejanje. Težko je narediti korak naprej in si poiskati pomoč. Sogovorniki so izrazili, da je bil povod osebno nezadovoljstvo v odnosih, bodisi v partnerski zvezi ("Zaradi neuspeha partnerske zveze sem doživel ponovni notranji zlom. Končno sem uvidel, da je glavni problem v meni, ko sem bil tako na tleh, da bi lahko samo še umrl."), prijateljstvu ("Zadnja prijateljica, ki me je zapustila. Ko pa me je zapustila še peta, sem ugotovila, da je nekaj hudo narobe ravno z mano.") ali družini ("Stepel sem se z očetom. Bil sem jezen na njega in ko sva se začela kregati, sem skočil na njega. Nisem se mogel ustaviti. Sam nad sabo sem se začudil od kod mi toliko jeze do očeta.", "Konflikt z bratom, ko mi je rekel, da sem čudak."). Drugi povod pa je bil nezadovoljstvo z življenjem, z odnosom do samega sebe oz. velika duševna stiska. Čeprav sem iskala čim bolj konkretne povode za odločitev za vstop v skupino za samopomoč, sta dva sogovornika rekla, da ni bilo konkretnega dogodka, ampak je bilo ključnih več stvari na kupu ("Zapadala sem v vse večjo tesnobo, strahove in stiske. Enostavno sem bila sita tega, kako sem se počutila in obnašala.", "Nezadovoljstvo v zvezi, nezadovoljstvo z mojim življenjem, z odnosom same do sebe. Vse je malo vplivalo na mojo odločitev. Ni to bila ena sama situacija, vse se je vleklo dolg časa.").

Velja pregovor, da moraš najprej pasti do dna, da se lahko končno začneš pobirati. V tistem trenutku, ko je človek tako na tleh, da ne vidi več izhoda, ima dve možnosti; ostati na tleh in se smiliti samemu sebi ali pa zbrati vso tisto notranjo moč in se premakniti, narediti nekaj

zase. To zahteva ogromno energije in motivacije, kar je za ljudi z motnjami v odnosih zelo naporen proces.

Odločiti se za strokovno pomoč je prvi korak v smeri k ozdravitvi. Na tej točki si mora oseba realno priznati v kako slabem položaju je, da njena bolezen napreduje ter da si sama ne more in ne zna pomagati. Sprijazniti se mora s tem, da potrebuje ustrezno pomoč. Položaj otežuje še to, da najbrž sploh ne dojema več, kako je v resnici z njo, ker je razvila močen mehanizem zatajevanja za odkrivanje resničnosti (R. Norwood, 2005: 224, 225).

#### **4.1.5 Vpliv na družino, partnerja in prijatelje**

Odločitev za psihosocialno urejanje lahko zelo močno ogrozi mirne vode, ki so vodile družinsko ali partnersko življenje. S tem, ko se en človek odloči za spremembo, ogrozi mir vseh tistih, ki na te spremembe niso pripravljeni, saj sprememba enega nujno povzroči spremembo drugega. Zato so me zanimale spremembe v družinskih, partnerskih in prijateljskih odnosih, saj so ti najbolj intimni in na njih najbolj vpliva vstop v skupino za samopomoč. Za dve osebi, ki sta sodelovali v raziskavi je vstop v psihosocialno urejanje pomenil tudi razpad partnerske zveze ("S takratnim fantom sem nehala, saj se ni hotel nehati drogirat.", "S fantom sva nehala, ker me ni več podpiral, ko sem ga rabila."). Medtem, ko en sogovornik ni povedal še nikomur, da se ureja v skupini za samopomoč ("Nihče ne ve."), dva sogovornika nista povedala samo doma ("Doma še nisem povedala.", "Z družino skoraj nimam stikov in ne vedo za skupino ali kakršnekoli težave."). Tisti, ki vedo, so to lepo sprejeli in nudijo podporo in razumevanje ("Mojo odločitev so sprejeli brez težav. Še bolj se zastopimo. Lahko računam na njihovo pomoč in podporo.", "Prijatelji in fant so to dobro sprejeli in me podpirajo.", "S prijatelji se o tem lahko pogovarjam in vsi me pri tem spodbujajo.", "Prijatelji me podpirajo."). Zelo pomembno je povedati svojo zgodbo ljudem, katerim zaupaš. Če ti ljudje, katerim se prvo zaupa svojo stisko, ne pokažejo razumevanja in strpnosti ter podpore, lahko to negativno vpliva na proces posameznika. Že tako so vajeni, da jih pustijo na cedilu ljudje, ki naj bi jim stali ob strani.

Pri enem sogovorniku je vstop v skupino pomenil tudi velik korak naprej, saj se je preselil od doma ("Vplivalo je na mojo samostojnost, saj sem se preselil."), pri eni sogovornici pa je vplival na količino stikov v družini ("...sem se odločila postati bolj neodvisna od staršev, manj hodim domov med vikendi.").

Ko oseba z motnjami v odnosih enkrat prepozna vzorce in prepričanja, ki mu krojijo življenje, se mora zavestno potruditi, da te vzorce in prepričanja preraste ter najde drug, zanj bolj zdrav način obnašanja, čustvovanja in vedenja. V intervjuju je ena sogovornica omenila, da prepozna te vzorce in ji to zelo pomaga ("Kar se družine tiče, mi je znanje, ki ga dobivam na skupini tudi odprlo oči in zdaj vidim in prepoznam vzorce, ki vladajo pri nas. Lažje se jim ognem in grem preko njih.").

Čez noč postane mogoč dialog z ljudmi, s katerimi so se do zdaj samo borili. Odnosi brez prave vsebine bodo počasi razpadali, nadomestila pa jih bodo nova prijateljstva z ljudmi, ki jih razumejo (S. Rozman, 1998: 356).

#### **4.1.6 Spremembe v procesu urejanja; Občutek lastne vrednosti**

Občutek lastne vrednosti je zelo pomemben kazalec uspešnosti psihosocialnega urejanja. Bolj, ko se človek sprejema takšnega kot je, z vsemi svojimi napakami, z vsem svojim bitjem, bolj visoko lahko oceni svoj občutek lastne vrednosti. Imeti se rad takega kot si v tem trenutku in zavestno delati na sebi dviguje samozavest, ki je pri osebah z motnjami v odnosih močno načeta. Dva sogovornika opisujeta dobro počutje ("Moj odnos do samega sebe je precej boljši kot je bil. Bolje se poznam, bolj sem samozavesten, postal sem bolj odprt.", "Sem bolj zadovoljen s sabo. Bolj si zaupam. Dobro se počutim sam s sabo."), ostali štirje pa opisujejo, da se počutijo bolje kot pred vstopom v skupino, ne pa še zelo dobro ("Včasih imam slabe dneve, včasih se pa počutim odlično.", "Imam še težave, vendar je bistveno bolje kot je bilo. Precej bolje poskrbim zase, kot sem nekoč. V svoji koži se počutim vedno boljše. Nisem še čisto zadovoljna, imam pa že precej boljše urejeno življenje.", "Imam boljši odnos do sebe, še vedno pa ne dobrega.", "V bistvu živim veliko lepše in bolj sproščeno kot prej, ampak še vedno se ne cenim dovolj.", "Za malenkost sem bolj skuliran in zadovoljen. Še vedno imam problem s sprejemanjem sebe. Včasih se to potuhne, včasih pride na plan."). Govorijo o vzponih in padcih, dobrih in slabih dnevih, pomembno pa je, da se zavedajo, da so to samo prehodna obdobja. Zelo dobro to opiše naslednji stavek ene od sogovornic; "Je pa zdaj boljše ker se lahko med slabimi dnevi prepričam, da me boljši dnevi že čakajo, da moram samo še malo potrpet. Včasih nisem verjela, da bodo ti slabi dnevi minili, in so se pol kr vlekli." Stavek poln optimizma da veliko energije in moči za naprej.

#### **4.1.7 Spremembe v procesu urejanja; Odnos do telesa**

Sprejeti svoje telo, takšno kot je predstavlja velik problem veliko ljudem, sploh pa osebam z motnjami v odnosih, ki naredijo veliko škode svojemu telesu. Dva sogovornika sta rekla, da sta kar zadovoljna s svojim telesom, ena je rekla, da je bolj zadovoljna s svojim telesom, kot je bila včasih, vsi pa so rekli, da so v svoje življenje vnesli redno rekreacijo ("Veliko se ukvarjam s športom od kar sem v skupini.", " Za telo skrbim z jogo, tekom, hojo v hribe.", "...se dokaj redno rekreiram.", " Ukvarjam se s športom. Veliko hodim v hribe in kolesarim.", " Skušam skrbeti za fizično aktivnost in ustrezen počitek."). Z vstopom v skupino za samopomoč se vsak član obveže sebi, da bo naredil nekaj zase. Uvedba športa v vsakdanje življenje pomembno pomaga k izboljšanju zdravstvenega stanja in počutja. Sproščanje vse negativne energije, ki prihaja na plan med psihosocialnim urejanjem, je nujno potrebno, sicer lahko povzroči telesno bolezen. S tem, ko skrbi človek zase, si dviguje samozavest in notranjo moč.

#### **4.1.8 Spremembe v procesu urejanja; Notranji glas**

Notranji glas mojih sogovornikov pred vstopom v skupino ni bil nič vzpodbuden. Samoobtoževanje ("Včasih mi je govoril, da sem za vse kriva sama."), uničujoče, negativne misli ("Včasih sem poslušala, da ni časa za to, da bi naredila kaj zase, da ni vredno časa. Da je to neumno.", "Včasih mi je govoril, da mi vsi hočejo slabo, da imajo gotovo kakšne skrite namene, da niso pristni, da govorijo med vrsticami, da sem slab, da sem kriv, da nisem vreden, da nisem sposoben.", "Včasih, da sem hudo bolan.", "Premišljeval sem o samomoru.") in zaničevanje ("Včasih mi je govoril, da nisem nič vredna, da ni pomembno tisto, kar sem.", "...verjel sem v to, da si ne zaslužim, da bi bil srečen. Po glavi so mi hodile misli o tem, da nisem nič vreden, da sem nesposoben.", "...da sem slab, da sem kriv, da nisem vreden, da nisem sposoben.") so bili prevladujoči notranji glasovi, ki so zavirali razvoj in rast mojih sogovornikov. Z vstopom v skupino in aktivnim delom na sebi pa se je ta notranji glas spremenil in se danes oglašuje drugače; daje jim ogromno vzpodbude ("Zdaj mi govori obratno, da sem pomembna in posebna.", "Zdaj imam več razumevanja, prijaznosti do samega sebe.", "zdaj pa, da moram nadaljevati začeto pot zdravljenja in se raziskovati. Da moram vztrajati, takrat še najbolj, ko mi je tako hudo in se mi zdi, da ne delam prav, ker sem se začel raziskovati."). Ena sogovornica si zdaj prizna, da ni bila sama kriva za nastalo situacijo, ampak je porazdelila odgovornost tudi na vse vpletene ("Zdaj pa vidim tudi delež drugih pri



tem."). Medtem, ko je eni članici notranji glas včasih ves čas govoril, da ni vredno, da si vzame čas zase, si danes vzame prav to – čas zase ("Zdaj si zavestno vzamem čas zase.")

Dr. Patrick J. Carnes (2006: 287, 288) je poimenoval obdobje, ko ljudje med psihosocialnim urejanjem opuščajo škodljiva sporočila, ki jih nosijo v sebi že od otroštva, obdobje nekakšne "prevzgoje". S pomočjo skupine se naučijo zaupati svojim lastnim občutkom, krepijo sposobnost videti in sprejeti v sebi dobro in videti svojo prihodnost v pozitivni luči.

#### **4.1.9 Spremembe v procesu urejanja; Doživljanje kriz**

Pred vstopom v skupino so moji sogovorniki doživljali veliko kriz (napadov jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudih občutkov manj vrednosti...). Krize so različno dolge in nobenega pravila ni, kako dolgo trajajo. Odvisne so od trenutnih situacij in impulzov, v katerih se znajdejo osebe v vsakdanjem življenju. Krizo lahko sproži že ena sama "malenkost", ki za ostale ljudi ni bistvenega pomena in je skoraj ne opazijo. Zanimalo me je, kakšne so razlike v tem, kako so prebrodili krizo včasih in kako jo prebrodijo danes, ko imajo veliko znanja o svojem stanju oz. o motnjah v odnosih. V odgovorih, kako je bilo včasih opažam dve področji; eno je negativno, ki je samo še poglobljalo stisko ("Trpel sem kot žival in se smilil samemu sebi.", "Premišljevala sem o tem, da nimam veliko izbire ...je vse v meni želelo narediti samomor.", "Še zdaj ne vem, kako mi je uspelo preživeti, ker nisem videl nobene prihodnosti več.", "Velikokrat sem šla kar spat, da mi je hitreje minil čas in da je bilo potem malo lažje, ko sem vse skup prespala."), drugo pa prikazuje opiranje na pozitivne dejavnike, ki človeku pomagajo, ko je stiska najhujša ("Veliko sem se pogovarjala s prijatelji. Ogromno sem pisala.", "Moč za naprej pa mi je dajala moja dveletna sestrična, katero sem imel res rad. Samo zaradi nje se nisem ubil.", "V najtežjih trenutkih mi je pomagala vera v Boga. Molil sem ogromno.", "Ali se potegnem ven – naredim za to vse, kar je treba ali pa umrem. Opirala sem se na tisto svetlo točko, ki mi je nekaj pomenila."). Danes pa se ti mehanizmi pomoči delijo na fizične aktivnosti ("... grem teč v naravo.", "Poskušam iti v naravo in teči, ko mi je hudo. To me zbistri.", "Rada grem tudi sama v gozd.", "Takrat in sproti si pomagam na različne načine, kot so tek, dovolj počitka."), za urejanje motenj od odnosov zelo pomembno pisanje dnevnika ("Največkrat pišem dnevnik v takih trenutkih.", "Prek pisanja dnevnikov sem se naučil razdelati misli znotraj mene, to mi zelo pomaga.", "Pomaga pa mi pisanje dnevnika takrat, ko se počutim slabo."), vero ("Molim veliko takrat."), iskanje pomoči med ljudmi ("Najraje pokličem prijateljico in skupaj premeljeva stvari.",

"...pogovor, skupina, odpiranje navzven, druženje, če se da.", "Zdaj pa se poskušam nasmejati, prisiliti iti v družbo, se pogovarjati o sebi."). Zelo pomemben stavek od ene izmed sogovornic opozarja na napredek pri njej: "Ne zatekam se več v odnose, ampak se poglobim vase.". Najti rešitev, ljubezen in moč v sebi in jo ne iskati v drugih je velika stopnica naprej v razmišljanju, vedenju in čustvovanju ljudi, ki so trpeli zaradi motenj v odnosih. Te osebe so se celo svoje življenje zanašale na druge ljudi in bile vedno znova in znova razočarane in zapuščene. Ko pa enkrat odgovornost zase prenesejo nase, ne morejo več kriviti drugih za svoje stanje in čakati, da naredijo kaj za njih. Motivacijo, ki je ključnega pomena v osebnem urejanju, lahko vsi člani skupine redno dobivajo na tedenskih srečanjih skupine za samopomoč. Prediskutiranje problema v skupini in poslušanje izkušenj drugih članov pomaga razčleniti problem in ga videti še z drugega zornega kota ter tako zmanjšati njegovo težo.

Zanimalo me je tudi, kako pogoste so krize sedaj v primerjavi z obdobjem pred vstopom v skupino. Prav vsi sogovorniki so z veseljem povedali, da je teh kriz manj kot pred vstopom v skupino ("Danes se to še dogaja, vendar v manjši količini in manj intenzivno.", "Krize so bolj redke, hitreje pridem ven.", "Krize še vedno so, in to kar pogoste, a jih je manj.", "V zadnjem letu je bilo globokih kriz manj, čeprav se še pojavijo.", "Krize so redkeje kot prej. Hitreje jo prestanem. Manj intenzivno je vse skupaj, prej se pomirim.", "Krize so še, vendar drugačne, bolj mile. Zdaj imam manj teh depresivnih trenutkov."). Tudi ko se kriza pojavi, traja manj časa in je manj intenzivna. To pa zaradi tega, ker so sogovorniki s pomočjo skupine in strokovnega znanja spoznali, kaj se jim dogaja ter zakaj se jim to dogaja. Ko enkrat prepoznajo vse te vzorce, prepričanja in vrednote, ki so jih privzgojili v otroštvu, gredo lahko čez njih in tako zmanjšujejo svoje stiske ter se učijo pravega, bolj zdravega doživljanja sveta in problemov.

#### **4.1.10 Spremembe v procesu urejanja; Potreba po nudenju pomoči**

Ljudi, ki trpijo zaradi motenj v odnosih je ogromno. In vsi ti ljudje imajo prisilno potrebo po tem, da pomagajo vsem ljudem, ki imajo težave. Ljudi, katerim je potrebno pomagati pa nikoli ne zmanjka. S tem, ko pomagajo drugim, pokažejo sebi in ostalim, da so nekaj vredni, da so dobri ljudje, da jih zaradi tega morajo imeti drugi radi in lepo govoriti in misliti o njih, jih pohvaliti zaradi dobrote in podobno. Pa vendar s tem, ko skrbijo za druge ljudi in počnejo tiste stvari, ki jih v resnici ne želijo, pozabljajo na svoje potrebe, občutke in želje, sebe pa

postavljajo na stranski tir. Počutijo se jezne, nemočne, nespoštovane, izkoriščane in pod pritiskom (M. Beattie, 1999: 42).

Vseh šest sogovornikov ne čuti več potrebe po nujenju pomoči drugim ("Zelo redko dam komu kakšen nasvet. Poskušam se temu upirat, da pametujem drugim."), dva sta rekla, da ne pomagata, če jih ne prosijo za pomoč ("Drugim ne svetujem, če me ne prosijo za to.", "Ne pomagam, če me ne prosijo za pomoč.", "Poskušam predstaviti svoje znanje samo tistim, ki me prosijo za pomoč, drugim ne."). Ena sogovornica je rekla, da je bila eno obdobje zelo sočutna do ljudi s problemi, zdaj pa se od tega umakne, saj ne čuti več potrebe pomagati drugim ("Eno obdobje sem bila zelo sočutna. Zdaj se distanciram od tega."). Sprememba v razmišljanju pa je vidna tudi v tem stavku enega od sogovornikov: "Glih kaj dosti ne pametujem. Moje prepričanje je, da je vsak odgovoren zase in to tudi povem.". Ko enkrat sprejmeš odgovornost za svoje življenje nase, pričakuješ tudi od drugih ljudi, da bodo storili enako.

To ne pomeni, da ne smeš nikomur pomagati. Prav namerno odtegotvanje pomoči človeku, ki res potrebuje našo pomoč ni pravilen način. Ko nudenje pomoči drugim pomeni to, da pozabiš nase, se ne oziraš na svoje občutke in s tem škodiš samemu sebi, potem je ta pomoč škodljiva. Sanja Rozman (1998; 258) omenja dve pomembni načeli, po katerih naj se ravnaajo ljudje, ki se urejajo od motenj v odnosih:

- 1.) Nikoli ne storite za drugega česa, česar vas ni prosil ali kar zmore storiti sam.
- 2.) Nikoli ne storite za drugega več, kot je sam pripravljen storiti zase.

#### **4.1.11 Spremembe v procesu urejanja; Odnosi z drugimi**

Za ljudi z motnjami v odnosih je zelo pomembno zaupanje – komu lahko zaupajo, kdo jih ne bo izdal, izkoristil, prizadel. Ljudje, ki jim zaupajo moji sogovorniki in ki vedo za sodelovanje v skupini za samopomoč, so dobri prijatelji oz. prijateljice (pri vseh šestih sogovornikih), v enem primeru sestra in v enem mama, samo en sogovornik pa je omenil, da zaupa celi družini, torej tudi očetu.

Kako zelo je pomembna podpora, je razvidno v naslednji izjavi enega od sogovornikov: "...sem povedal eni prijateljici. In me je res lepo sprejela. Celo pohvalila me je, ker se trudim zase in ker delam na sebi. Bil sem res prijetno presenečen in dobil ogromno zagona takrat. Še

vedno sva prijatelja, celo boljša kot sva bila." Celotna podpora, vzpodbuda, razumevanje in spodbujanje bližnjih oseb je tisto, kar je mojim sogovornikom pomagalo, da so vztrajali v skupini in počasi dosegali številne spremembe v sebi. Vsi sogovorniki so rekli, da so sedaj bolj samozavestni in da jim je bolj prijetno v družbi, med ljudmi ("...več sproščeno pristopam k ljudem. Ne bojim se jih več.", "V odnosu se kažem precej bolj taka kot sem. Bolj sem odprta. ...in se lažje izražam.", "V družbi mojih prijateljev sem bolj sproščena.", "...bolj sem odprt, tudi sproščen... in sem samozavestnejši.", "...sem bolj sproščen. Zdaj se znam obnašati v družbi.", "Ja, sem bolj odprt, sem bolj sproščen, bolj samozavesten."), dva sogovornika pa sta poudarila, da imata sedaj manj težav pri postavljanju meja ("Bolje postavljam meje.", "Lažje postavim mejo, če mi kaj ni všeč."). Dr. Patrick J. Carnes (2006: 370) o postavljanju meja pravi, da je potrebno meje natančno določiti. Omejitve dosežejo svoj namen edino takrat, ko so jasno izražene in niso dvoumne. Osebe z motnjami v odnosih morajo svoje želje izraziti jasno, da si drugi tega ne bi napačno razlagali. Za svojimi mejami morajo trdno stati. Ljudje z motnjami v odnosih zelo težko postavljajo meje. Na začetku imajo točno določeno, koliko bodo še sprejeli, pa vendar sčasoma te meje premikajo in na koncu sprejemajo ravno tisti, kar so na začetku rekli, da nikoli ne bodo. Zato vidim v izjavah sogovornikov, da zdaj lažje postavljajo meje, velik napredek.

Sogovorniki v raziskavi omenjajo tudi, da sedaj bolj zaupajo ljudem in da so bolj zadovoljni ter da dajejo več pobud v družbi. Boljša samopodoba, večja samozavest, večja trdnost v sebi, boljši odnos do telesa in sprejetje samega sebe so dejavniki, ki vplivajo tudi na spremembe v odnosih, v katerih se vrtijo moji sogovorniki. Več sproščenosti in spontanosti se pojavi sčasoma, ne čez noč. Potrebno se je zavestno napotiti v družbo, pristopiti k človeku in načeti pogovor, se čim več vključevati v pogovore ostalih in tako ponotranjiti ta nov vzorec obnašanja v družbi.

#### **4.1.12 Želeni cilj urejanja**

Zelo me je zanimalo, kakšno predstavo imajo sogovorniki o zdravem človeku, o človeku, ki nima težav zaradi motenj v odnosih. En sogovornik lepo opiše svoje razmišljanje: "Mislim, da tak zdrav človek ne rabi drugih ljudi na vsakem koraku kot bolan. Se ne ozira na mnenje drugih in nima tiste potrebe v sebi, da mora na vsak način pomagat drugim. Potem, če v odnosu ni srečen, lahko prekine ta odnos in gre naprej, ne pa da je še dve leti obremenjen s tem in neha s partnerjem in gre nazaj k njemu in tako še stokrat stran in nazaj. Zdrav človek je

zadovoljen sam s sabo, sprejme svoje napake, svoje telo in se trudi biti dober človek, po svojih močeh." Drugi sogovornik je rekel: "To je zame predvsem tak človek, ki stoji za svojimi besedami, se upošteva in posluša, postavi sebe na prvo mesto. Se ne trpinči sam, si zna vzeti stvari zase. Se zna pogovarjati, sklepati kompromise, upoštevati druge...pri vsem tem pa ne pozabi nase, na svoje želje." Tudi odgovori ostalih štirih so bili usmerjeni v isto ali podobno smer ("Zaupam sam sebi, postavi se zase vsakič, umakne se iz odnosa, ki mu škodi. Ima se rad.", "Upošteva sebe, se spoštuje, se ima rad, si zna vzeti tisto, kar rabi.", "...so najbližje temu tiste osebe, ki se imajo rade. Ne da so obsedeni s sabo, ampak da se imajo dejansko radi... same sebe, svojo bit, svojo osebnost, svoje obnašanje in svoje napake."), razlago enega izmed sogovornikov pa sem si na podlagi poznavanja njegove celotne zgodbe razlagala s tem, da je opisal tisto, kar doma oz. v otroštvu sam ni dobil od svoje družine in še danes hrepeni po tem ("Jaz si ga predstavljam kot srečnega družinskega človeka, ki ima rad svojega partnerja, svoje otroke, se pogovarja, razume, spoštuje, zna objeti in izražati svoja čustva.").

Vsi ti ideali so odlično izhodišče za psihosocialno urejanje ljudi, ki se želijo odtrgati iz objema motenj v odnosih. Kot pravi Gabi Čačinovič Vogrinčič: "Če ne veš, kam greš, se ne rabiš bati, da boš tja tudi prišel." (G. Čačinovič Vogrinčič, predavanja 2005/2006). Takrat, ko ima človek cilj, lahko usmeri vso svojo energijo in moč v ta cilj.

Verjamem v to, da zdrav človek potrebuje ljudi okrog sebe, saj je socialno bitje. Potrebuje jih, da z njihovo pomočjo raste, se razvija. Potrebuje jih, da z njihovo pomočjo vidi svoje napake, ki jih poskuša spremeniti, da pa vidi tudi dobre stvari, katere naj na sebi še naprej krepi. Bolna odvisnost od ljudi tega ne nudi. Nudi le nazadovanje, stres in nizko samozavest ter samospoštovanje. Najti zdrav odnos z ljudmi je med najvišjimi cilji ljudi, ki se urejajo zaradi motenj v odnosih.

Naslednje, kar me je zanimalo je bilo njihovo približanje idealu zdravega človeka, kakšna je njihova samoocena - kako blizu so svojemu cilju. Vsi sogovorniki so ocenili, da so se zaradi skupine in dela na sebi bolj približali temu idealu ("Sem kar blizu temu. Delam na tem in si želim priti tako visoko. Sem pa vesela, da sem splezala ven iz mojega starega razmišljanja in počutja, da nisem nič vredna.", "Jaz sem zelo blizu temu. Velikokrat mi uspe sebe postaviti na prvo mesto.", "Pa, mislim, da sem že bližje tej moji predstavi, kakšna bi morala biti, kot pa sem bila dve leti nazaj. Zavestno se trudim biti samozadostna sebi in se ceniti, postaviti se

zase.", " To je moj osebni cilj, priti tja, dati svoji družini tisto, česar jaz nisem dobil od svoje družine. Pa mislim, da sem bližje kot sem bil včasih. Hodim v pravo smer."), dva pa sta ocenila, da nista še tako blizu svojemu cilju, da pa stremita po njemu in se zanj trudita ("...jaz nisem še čisto tam. Je pa to moj cilj in delam na tem, hočem spremeniti določene stvari na sebi.", "Jaz nisem še blizu temu. Sem pa bližje, kot sem včasih bil. Vem pa, kaj si želim in vem, da bom delal na tem, da pridem do tja, pa če bo še tako bolelo.").

#### **4.1.13 Proces sprave s preteklostjo oz. doživljanje preteklih negativnih izkušenj**

Proces sprave s preteklostjo je za osebe z motnjami v odnosih pomemben korak naprej. Sprejeti slabe izkušnje in iz njih pobrati zase kar največ dobrega in poučnega je težko ampak nujno. Oprostiti vsem, ki so jim naredili kaj slabega in še težja naloga – oprostiti sebi za vse, kar se je zgodilo.

Pri vprašanju o soočanju danes z bolečimi spomini, so trije sogovorniki rekli, da jih preteklost okrepi ("...me to zelo okrepi, ker se takrat zahvaljujem vsem, ki so mi pomagali ven iz take nasilne zveze.", "Boleči spomini me po eni strani razveselijo, saj z veseljem ugotavljam, da je to za mano in ni treba da se še kdaj ponovi!", "Zdaj sem močnejši, ker znam predelati stvari."), eden sogovornik pa je izrazil strah pred ponovitvijo ("Strah pred tem, da se lahko zgodi vse še enkrat, mi vzbudi negativna čustva."). V odgovorih pa sem opazila tudi ogromno optimizma in upanja, ki imata zelo velik vpliv na razvoj celotnega procesa (Zdaj imam občutek, da je tega manj in se bo nekoč zacelilo.", "Sem pomirjen glede preteklosti, verjamem v lepše čase.", "...se takrat trudim potolažiti s tem, da ni nujno, da zapadem nazaj na stara pota. Ampak da lahko spet zmagam. In spet in spet.").

Zavedati se, da ni težko zapasti v stare vzorce in obnašanje je že del rešitve. Upirati se temu znova in znova ter iskati pomoč in podporo v skupini lahko odločilno pomaga v tem procesu.

Sprejemanje ljudi iz preteklih nezdravih odnosov pa je naslednje poglavje v procesu sprave s preteklostjo. Odnosi, ki jih imajo moji sogovorniki iz raziskave s temi osebami se med seboj razlikujejo: od hvaležnosti, ki jo čutijo do teh oseb ("V bistvu sem jim hvaležna, da so mi pomagali, da se mi odprejo oči in si poiščem pomoč."), pomirjenosti ("Z njimi sem pomirjena.", "Nimam zamer za nazaj do nikogar.") do smiljenja ("V bistvu se mi malo tudi

smilijo, ker vem, da z njimi ni vse v redu, tako kot z mano ni bilo.") in izogibanja tem ljudem ("Tistim ljudem se izogibam."). Medtem, ko je en sogovornik izrazil nesprejemanje teh oseb ("Takih ljudi ne sprejemam in niso več v mojem življenju."), pa je istočasno potegnil iz te situacije še moč: "So poučna izkušnja, čeprav boleča in grenka." Prav tako sta iz preteklosti potegnili moč še dva sogovornika, saj sta prevzela odgovornost za svoje življenje in svoje obnašanje nase ("Sam prevzemam odgovornost za svoje občutke in deloma tudi odzive drugih do mene.", "Sam sem jim pomagal, da so se tako obnašali in sem to dovoljeval, tako da sem zdaj sprejel to odgovornost.").

Vzorec vprašanih se je nanašal na populacijo odraslih oseb, žensk in moških. Število intervjujev ni veliko, vendar sem glede na število članov skupine zajela več kot polovico članov. Obdelano gradivo je dokaj obsežno, kar je razvidno od števila pojmov, ki so bili kodirani. Spraševala sem o pokazateljih motenj v odnosih in vplivu skupine za samopomoč, ki se kažejo v mnogih različicah. Določene značilnosti so jasno vidne pri vseh (npr. motnje v odnosih z ljudmi, motnja v komunikaciji, zdravstvene težave), vendar vplivov številnih škodljivih dejavnikov iz preteklosti oz. iz otroštva nikakor ne smemo ocenjevati ločeno od drugih dejavnikov, ki vplivajo na življenje vsakega posameznika ter poenostavljati ugotovitve posameznih raziskav. Menim, da daje moja raziskava določen vpogled v družinske vzorce in doživljanja odraslih ljudi, odločanje za psihosocialno urejanje posameznikov oz. vstop v skupino za samopomoč pa postaja pomembno za širšo družbeno dinamiko, v kateri živimo.

## 5 SKLEPI

- Skupina za samopomoč ima za ljudi, ki trpijo zaradi motenj v odnosih velik pomen. Vsak izmed njih se počuti osamljeno, prevzema jih strah, krivda in jeza in s tem dopuščajo, da jim motnje v odnosih še naprej nadzorujejo njihovo življenje. Skozi skupino za samopomoč in proces psihosocialnega urejanja te osebe znova pridobijo izgubljeno samozavest, vzpostavijo potreben nadzor nad svojim življenjem in prevzamejo odgovornost za svoje življenje nase. Tudi iz izjav sogovornikov je razvidno in lahko sklepamo, da skupina resnično pomaga, če so oni sami pripravljeni vložiti energijo, da bi zaživel drugačno življenje.
- Motnje v odnosih se kažejo na mnogih področjih; od zdravstvenih težav na telesnem in duševnem področju, motenj v komunikaciji z drugimi ljudmi, partnerskih težav, pesimizma, samomorilnih nagnjenj in še mnogih ostalih. Težave se nalagajo in z leti rastejo ter pridobivajo na teži.
- Pomanjkanje strokovnega znanja o motnjah v odnosih pri ljudeh, ki trpijo zaradi teh motenj, je poglavitno pri napačni razlagi teh motenj in sklepamo lahko, da posledično predstavlja tudi problem pri iskanju ustreznega reševanja problema oz. motnje v odnosih.
- Proces psihosocialnega urejanja je dolgotrajen. Resnično bi lahko rekli, da lahko to urejanje poteka daljše obdobje oz. več let in je odvisno od vsakega posameznika. Ljudje, ki so šli skozi proces psihosocialnega urejanja ali pa so še v tem procesu, sporočajo, da se splača stopiti na to pot, čeprav se zdi težka, naporna, nemogoča. Pot jih je spodbudila, da na življenje gledajo bolj pozitivno.
- Vsi intervjuvanci imajo danes v glavi začrtano svojo pot do cilja, zavedajo se, česa si želijo in po čem hrepenijo. Poznajo svojo "bolezen", poznajo pa tudi način, kako se lahko uredijo in zaživijo srečno življenje.



## 6 PREDLOGI

- Terminološka neenotnost strokovnjakov, ki se ukvarjajo z motnjami v odnosih ali pa se jih v svojem delu samo bežno dotikajo, je na tem področju več kot očitna. Potrebno je natančno, jasno in lepo strokovno izrazoslovje za lažje razumevanje med vsemi, ki delajo na tem področju in da jih bodo razumeli tisti, katerim je njihovo delo namenjeno.
- Kontinuirano usposabljanje različnih strokovnjakov, tudi socialnih delavcev, ki se v svojem poklicu vsak dan srečujejo z osebami, ki trpijo zaradi motenj v odnosih, bi omogočilo, da svoje znanje vedno znova obnavljajo in dopolnjujejo. To pripelje do enotnega sodelovanja med njimi samimi in boljše rešitve pri prepoznavanju znakov motenj v odnosih, sledenju željam ljudi in na koncu preprečevanja nadaljnjih hujših posledic.
- V centrih za socialno delo zaposleni niso usposobljeni za celotno reševanje teh motenj. Nujno jih je podrobneje informirati o teh motnjah in jih usmerjati v to, da uporabnike pošiljajo k strokovnjakom, ki se s tem ukvarjajo.
- Sodelovanje s tujimi strokovnjaki, ki delujejo na področju motenj v odnosih, bi omogočilo, da se naši strokovnjaki učijo novih tehnik in strategij, ki so v tujini že izdelane in učinkovite. Seveda pa jih je potrebno prilagoditi naši kulturi in razmeram.
- Menim, da bi bili zelo dobrodošli preventivni programi izobraževanja otrok v osnovnih in srednjih šolah, ter po fakultetah o motnjah v odnosih, o nasilju v odnosih, njihovih posledicah ter vrstah pomoči, da že zgodaj spoznajo te motnje oz. da se zavedo, da obstajajo.
- Izraz motnje v odnosih je med ljudmi precej neznan in tuj izraz. Nujno je ljudem približati ta izraz in motnjo nasploh – njene vzroke in posledice ter oblike pomoči.

## 7 POVZETEK

Motnje v odnosih so zelo pogost problem v naši družbi. Zaradi njih trpijo otroci, mladostniki, starejši ljudje, ženske in moški. Izvor teh motenj se nahaja že v zgodnjem otroštvu, zato je njihovo premagovanje toliko težje in potrebujejo poglobljeno obravnavanje človeka. Brezmejna potreba po drugem človeku, po nadzorovanju drugih ljudi, izguba lastnih potreb in lastnih želja vodi v začarani krog bolezenskega vedenja v medsebojnih odnosih. Navzven so vidne telesne posledice, medtem, ko so notranje stiske in bolečine bolj skrite. Zato sem se odločila za raziskavo, ki bi pokazala, na kakšen način je možno te motnje omiliti oziroma odpraviti.

Vprašanja, na katere sem poskušala z raziskavo odgovoriti, so obravnavala pokazatelje motenj v odnosih in prvotno samorazlago teh motenj; druge oblike pomoči pred vstopom v skupino za samopomoč in situacije, ki so pripomogle k odločitvi za strokovno psihosocialno urejanje ter vpliv te odločitve v družinskem, partnerskem in prijateljskem krogu. Največ poudarka je bilo na spremembah v procesu urejanja, zanimalo pa me je tudi, kakšen je končni ideal oz. želeni cilj urejanja ter odnos do preteklosti.

Z raziskavo sem ugotovila, da terapevtska skupina za samopomoč odločilno vpliva na izgubljeno samozavest ljudi, da ponovno vzpostavijo potreben nadzor nad svojim življenjem in prevzamejo odgovornost za svoje življenje nase. Motnje v odnosih so uničile marsikateri odnos in zdravje. Razlog, da si velika večina ne poišče pomoči še preden padejo na najnižjo točko svojega življenja je v tem, da sploh ne vedo, kaj se jim dogaja in kam se sploh lahko obrnejo po pomoč. Ne vedo, da ima njihovo stanje ime – motnje v odnosih. V skupinah za samopomoč preiskujejo destruktivne vzorce vedenja, ki se izoblikujejo v prvih letih življenja. Preko ozaveščanja teh priučenih vzorcev se počasi ampak vztrajno učijo spreminjati svoje uničevalno vedenje.

Menim, da je nujno potrebno ozavestiti tako ljudi, kot strokovnjake, ki delajo na področjih, kjer lahko pomagajo, o tej problematiki. Oblike pomoči, ki so na voljo mnogim niso znane, zato je potrebno delati na prepoznavnosti le teh. Motnje v odnosih se da omiliti oziroma odpraviti, je pa zato potrebno mnogo vloženega truda in časa.

## 8 UPORABLJENA LITERATURA

Beattie, Melody. 1999. Zbogom, soodvisnost. Ljubljana: Orbis.

Breitman Pattie, Hatch Connie. 2002. Kako reči ne brez občutka krivde: In najti čas za vse tisto, kar nas najbolj veseli. Ljubljana: Mladinska knjiga .

Cowan, Connell, Kinder, Melvyn. 1996. Pametne ženske nespametno izbirajo. Ljubljana: Rea.

Carnes, Patrick. 2006. Ne recite temu ljubezen: pot iz seksualne odvisnosti. Ljubljana: Studio Moderna Storitve.

Čačinovič Vogrinčič, Gabi. (2005/2006). Predavanja pri predmetu Socialno delo z družino. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

De Angelis, Barbara. 2006. Si ti pravi zame?: Kako odkriti pravega in se izogniti napačnim. Ljubljana: Karantanija.

De Angelis, Barbara. 1998. 100 najpogostejših vprašanj o ljubezni, spolnosti in medsebojnih odnosih. Ljubljana: Mladinska knjiga.

De Angelis, Barbara. 1992. Skrivnosti o moških, ki bi jih morala poznati vsaka ženska. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Dickson, Anne. 1998. Postavite se zase: veščine odločnosti. Ljubljana: Iskanja.

Flaker, Vito. 2002. Živeti s heroinom I. Ljubljana: /\*cf

Forward, Susan, Buck, Craig. 2001. Strupeni starši: rešite se boleče zapuščine staršev in zaživite svoje življenje. Ljubljana: Tangram.

Forward, Susan, Frazier, Donna. 1999. Čustveno izsiljevanje: kako ljudje vplivajo na nas s strahom, dolžnostjo in krivdo. Ljubljana: Tangram.

Gostečnik, Christian. 1999. Srečal sem svojo družino. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski center.

Habinc, Cvetka. 1999. Pomoč osebi odvisni od odnosov - pravljica o lutki iz porcelana (študija primera). Diplomaska naloga. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Kališnik, Varja. 2008. Svetlo modra: priročnik za duhovno rast in razvoj. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Kobal Možina, Leonida. (2007/2008). Predavanja pri predmetu Skupinsko delo in kibernetika drugega reda 1. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Lončar, Sanja. 2001. Ženske in odvisnost od odnosov. Diplomaska naloga. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

McGraw, Phillip C. 2004. Reševanje odnosov: Kako v sedmih korakih izboljšamo odnos s partnerjem. Ljubljana: Orbis.

Mesec, B., Cigoj Kuzma, N. (2001). Navodilo za pisanje diplomske naloge in opravljanje diplomskega izpita. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Norwood, Robin. 2005. Ženske, ki preveč ljubijo. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Ortner, Gerlinde. 2001. Skromnost ni lepa čednost: Kako osrečiti sebe in druge. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Powell, John. 1995. Skrivnost vztrajanja v ljubezni. Ljubljana: Župnijski urad Ljubljana – Dravlje.

Ramovš, Jože, Ramovš, Ksenija. 2007. Pitje mladih. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.

Ramovš, Ksenija. 2006. Prijateljske skupine zdravljenih alkoholikov in njihovih svojcev. Magistrsko delo. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede.

Ramovš, Jože. 2006. Predavanja pri predmetu Zasvojenosti 1. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

Ramovš, Jože, Ramovš, Ksenija. 2005. Škodljiva raba alkohola med mladimi. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.

Ramovš, Jože 1999. Slovar socialno alkoholološkega izrazja. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.

Rozman, Sanja. 2004. Sprememba v srcu. Ljubljana: Studio Moderna, Revija Viva.

Rozman, Sanja. 1998. Peklenska gugalnica. Ljubljana: Vale-Novak.

Rozman, Sanja. 1995. Zaljubljeni v sanje. Ljubljana: Dan.

Rozman, Sanja. 1993. Sanje o rdečem oblaku. Ljubljana: Dan.

Rugelj, Janez. 2000. Pot samouresničevanja: Zdravljenje in urejanje zasvojenec in drugih ljudi v stiski – priročnik za zdravo in ustvarjalno življenje. Ljubljana: Slovensko društvo terapevtov za alkoholizem, druge odvisnosti in pomoč ljudem v stiski.

Rugelj, Janez. 1999. Predgovor. V: Beattie, Melody. 1999. Zbogom, soodvisnost. Ljubljana: Orbis.

Rugelj, Janez. 1983. Uspešna pot: Partnersko zdravljenje alkoholizma in bolnih odnosov v družini. Ljubljana: Rdeči križ Slovenije.

Skygger, Robin, Cleese, John. 1994. Družine in kako v njih preživeti. Ljubljana: Tangram

Stante, Alenka. 1994. Odvisnost od partnerskega odnosa. Diplomsko naloga. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Vavti, Štefka. 1998. Samozavestne ženske ljubijo drugače: O skrivnostih samozavesti, od katere je precej odvisna naša sreča. Celovec, Ljubljana, Dunaj : Mohorjeva založba.

Zaviršek, Darja. 1994. Ženske in duševno zdravje. Ljubljana: VŠSD.

## **VIR**

Sonja Gorup Špenko, osebni pogovor, julij 2009.

## **INTERNETNE STRANI:**

Černe, Mojca. 2008. Odvisnost od odnosov. Adrenalin (15. maj 2009).  
<http://www.adrenalin.si/lajfstajl/clanki/odvisnost-od-odnosov>.

<http://www.spremembavsrecu.si/o-drustvu.html>

<http://cobiss.izum.si/scripts/cobiss?ukaz=getid&lang=win%&lani=si>

[http://www.uradzadroge.gov.si/pomoc2\\_F\\_W.php?org1=32](http://www.uradzadroge.gov.si/pomoc2_F_W.php?org1=32).

<http://www.al-anon.si/>

<http://www.svetovalnica-pu.org/>

<http://users.volja.net/muza1/Predstavitev.html>

<http://www.geocities.com/oaslo/>

<http://www.drustvo-zenska-svetovalnica.si/>

<http://www.svetovalnica.com/>

Slovar slovenskega knjižnega jezika. <http://bos.zrc-sazu.si/sskj.html>

<http://www.psih-klinika.si/index.php?id=113>

Rozman, Sanja. 2008. Odvisnost od odnosov. Studio 12. (Marec 2008), [http://www.s12.si/component/option,com\\_seyret/Itemid,133/task,videodirectlink/id,227/](http://www.s12.si/component/option,com_seyret/Itemid,133/task,videodirectlink/id,227/)

Rozman, Sanja. 2008. V vrtincu čustev Sanja Rozman. VIVA: revija za zdravo življenje (September 2008). <http://www.viva.si/clanek.asp?id=1788>

## **9 PRILOGE**

### **9.1 VPRAŠALNIK**

- Spol
- Starost

#### **1.) UVID V MOTNJE V ODNOSIH**

- Opiši situacije oziroma dogodke, čustva,... zaradi katerih si verjel/-a, da je nekaj narobe oz. da imaš težave (čim bolj konkretni primeri).
- V katerih odnosih si imel/-a težave (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo (konkretno)?
- Kako si to takrat poimenoval/-a oz. kako si si to razlagal/-a?
- So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?

#### **2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO**

- Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagal/-a sam/-a pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskal/-a? Kaj ti je pomagalo?

#### **3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE**

- Katera konkretna situacija te je vzpodbudila, da si se odločil/-a za strokovno osebno urejanje?
- Kako je tvoja odločitev za psihosocialno urejanje vplivala na vaše odnose v družini, pri partnerju in krogu prijateljev?



- Koliko časa si že v terapevtskem procesu na Sana Viti?
- Se paralelno (strokovno) zdraviš še kje?

#### **4.) SPREMEMBE V PROCESU UREJANJA**

##### **- DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE**

###### **OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:**

- Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljen/-na s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?

###### **ODNOS DO TELESA:**

- Kako se počutiš v svojem telesu? Kako (po)skrbiš zase?

###### **SAMOZAUPANJE:**

- Kaj ti je govoril notranji glas včasih in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?
- Ali zaupaš svojemu notranjemu glasu, ki ti govori o tvojem počutju? Kako se to kaže?

###### **DOŽIVLJANJE KRIZ:**

- Verjetno si v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, napetosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljeval/-a večinoma o slabih, negativnih stvareh in nisi videl/-a upanja. Kako si preživel/-a najtežje obdobje oz. najhujše krize? O čem si takrat premišljeval/-a?
- Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino? (navedi konkreten primer)

###### **POTREBA PO NUDENJU POMOČI DRUGIM**

- Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?

## **- ODNOSI Z DRUGIMI**

- S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so obdajajo? Ali so ljudje, ki si se jim zaupal/-a, še vedno okrog tebe?
- Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprt/-a, sproščen/-a, zadovoljen/-na...)?

## **- ŽELENI CILJ UREJANJA**

- Kakšna je tvoja predstava človeka, ki nima težav z motnjami v odnosu? Kako blizu si ti temu idealu?

## **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

- Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?
- Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v odnosu in so te "zlorabljali" in si se tudi pustil/-a zlorabljati ali pa si zlorabljal/-a? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo).

## **9.2 INTERVJUJI**

### **Intervju A: Klara, 24 let**

#### **1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH**

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjela, da je nekaj narobe oz., da imaš težave. (čimbolj konkretni primeri)**

"Tega je bilo več. Ko ni bilo kaj po moje, sem čutila ogromno jeze, bolečine. Imela sem veliko glavobolov. V prsih sem čutila težo, napetost. V sebi sem čutila tesnobo, ko nisem imela situacije ali kakšne osebe pod kontrolo. Skregala sem se z vsako prijateljico, ki sem jo imela. Menjavala sem fante, v zvezi sem zdržala največ 3 mesce. Na koncu sem se počutila, kot da sem sama na tem svetu. Povrh vsega se z očetom nisem nikoli zastopila, sovražila sem svojega očeta, z njim se nisem pogovarjala."

**V katerih odnosih si imela težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo? (konkretno)**

"Povsod sem imela težave. Doma se z očetom nisem pogovarjala, sovražila sem ga. Fante sem hitro menjavala, nisem mogla zdržati dolgo z enim. Skregala sem se s petimi prijateljicami, zdrla sem se na šefico, med znanci sem bila tiha, nesproščena. Obupna sem bila sama sebi, zdaj ko gledam nazaj."

**Kako si to takrat poimenovala oz. kako si si to razlagala?**

"Samo sebe sem imela za čudno, bolno osebo. Vedela sem samo, da je nekaj hudo narobe z mano, z mojo glavo, nisem pa vedela kaj. Zdaj mi je lažje, ko vem za vso strokovno literaturo o tem, kar se mi dogaja."

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**

"Ja, glavoboli, tesnoba v prsih, tiščanje v grlu, nespečnost."

## **2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO**

**Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagala sama pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskala? Kaj ti je pomagalo?**

"Brala sem knjige, jokala, tečnarila in jokala pred prijateljicam. Pisala sem svoje občutke v obliki pisem. Včasih sem se zaprla v sobo, dala na glas glasbo in plesala, včasih zraven še jokala. Vse mi je pomagalo."

## **3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE**

**Katera konkretna situacija te je vzpodbudila, da si se odločila za strokovno osebno urejanje?**

"Zadnja prijateljica, ki me je "zapustila". Do takrat sem si govorila, da so moje prijateljice krive, ker me zapuščajo. Ko pa me je zapustila še peta, sem ugotovila, da je nekaj hudo narobe ravno z mano."

**Kako je tvoja odločitev za psihosocialno urejanje vplivala na vaše odnose v družini, pri partnerju in krogu prijateljev?**

"Doma še nisem povedala. Prijatelji in fant so to dobro sprejeli in me podpirajo. "

**Koliko časa si že v terapevtskem procesu na Sana Viti?**

"18 mesecev."

**Se paralelno zdraviš še kje?**

"Ne."

## **4.) SPREMEMBE V PROCESU UREJANJA**

### **- DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE**

#### **OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:**

**Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljna s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?**

"Včasih imam slabe dneve, včasih se pa počutim odlično. Odvisno od dneva. Je pa zdaj boljše ker se lahko med slabimi dnevi prepričam, da me boljši dnevi že čakajo, da moram samo še mal potrpet. Včasih nisem verjela, da bodo ti slabi dnevi minil, in so se pol kr vlekli."

#### **ODNOS DO TELES:**

**Kako se počutiš v svojem telesu? Kako (po)skrbiš zase?**

"Veliko se ukvarjam s športom od kar sem v skupini in sem bolj zadovoljna s svojim telesom."

#### **NOTRANJI GLAS:**

**Kaj ti je govoril notranji glas včasih, in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?**

"Včasih mi je govoril, da sem za vse kriva sama. Zdaj pa vidim tudi delež drugih pri tem."

#### **DOŽIVLJANJE KRIZ:**

**Pred vstopom v skupino si verjetno v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljevala večinoma o slabih, negativnih stvareh in nisi videla upanja. Kako si preživela najtežje obdobje oz. najhujše krize?**

"Premišljevala sem o mračni prihodnosti. Ves čas sem premišljevala kaj bo, če me bo partner zapustil ali prevaral še preden bom pripravljena na to. Takrat sem veliko jokala. Morda mi je ravno ta jok pomagal preboleti te težke dneve."

**Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino? (navedi konkreten primer)**

"Pomembno mi je, da se zavedam kaj se mi dogaja in poskušam takoj najti načine za blažitev slabih občutkov. Največkrat pišem dnevnik v takih trenutkih. Ali pa grem teč v naravo. Pred skupino sem imela dokaj pogoste krize - napade ljubosumja, kontroliranje partnerja, omejevala sem ga na vsakem koraku. Danes se to še dogaja, vendar v manjši količini in manj intenzivno."

### **POTREBA PO NUDENJU POMOČI DRUGIM**

**Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?**

"Zdi se mi zelo grozno, predvsem to dejstvo, da človek ne ve kaj je narobe z njim in da nič ne naredi za izboljšanje. Zelo redko dam komu kakšen nasvet. Poskušam se temu upirat, da pametujem drugim."

### **- ODNOSI Z DRUGIMI**

**S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so te obdajala, ko si prvič naredila ta korak oz. spregovorila z njimi o tem? Ali so ti ljudje, ki si se jim zaupala, še vedno okrog tebe?**

"Ja, to so moje dobre prijateljice. Najprej me je bilo strah priznati, kaj se dogaja z mano. Nisem mogla sploh govoriti. Potem pa sem videla, da me vsi razumejo in mi zdaj tudi pomagajo in me vzpodbujajo."

**Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprta, sproščena, zadovoljna...)?**

"Ja, več sproščeno pristopam k ljudem. Ne bojim se jih več."

### **- ŽELJENI CILJ UREJANJA**

**Kakšna je tvoja predstava o človeku, ki nima težav z motnjami v odnosih? Kako blizu si ti temu idealu?**

"Hm, človek, ki nima težav z motnjami v odnosih? Zaupa sam sebi, postavi se zase vsakič, umakne se iz odnosa, ki mu škodi. Ima se rad. Sem kar blizu temu. Delam na tem in si želim priti tako visoko. Sem pa vesela, da sem splezala ven iz mojega starega razmišljanja in počutja, da nisem nič vredna."

### **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

**Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?**

"Ko vidim kakšno zvezo, ki je bila podobna moji, npr. poniževanje, kreganje...na televiziji ali v družbi, me to zelo okrepi, ker se takrat zahvaljujem vsem, ki so mi pomagali ven iz take nasilne zveze."

**Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v zvezi in so te "zlorabljali" in si se tudi pustila zlorabljati ali pa si zlorabljala? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje...oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo).**

"Odvisno. Nekaterim se raje izogibam, drugi se mi smilijo. Zdaj mi je bolj jasno, da se vsi obnašamo najbolje kot se lahko. V bistvu sem jim hvaležna, da so mi pomagali, da se mi odprejo oči in si poiščem pomoč."

## Intervju B: Tamara, 31 let

### 1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH

Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjela, da je nekaj narobe oz., da imaš težave. (čimbolj konkretni primeri)

"Zapletala sem se v partnerske odnose, kjer je bil partner odvisen od kakšne substance, največkrat droge. Nisem se mogla posloviti od odnosa, čeprav je bil destruktiven. Ukvarjala sem se s partnerjem, namesto s seboj."

V katerih odnosih si imela težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo? (konkretno)

"S fanti...nisem jim nikoli zaupala. Obnašala sem se do njih, kot da sem njihova mama. Prepričevala sem jih, naj se nehajo drogirati, da bom lahko imela normalno partnersko zvezo. In doma se nismo nikoli zastopili, oče je pil in jaz sem se mu zaradi tega izogibala."

Kako si to takrat poimenovala oz. kako si si to razlagala?

"Že pred desetletjem sem dobila v roke knjigo o motnjah v odnosih in takoj sem vedela, da gre pri meni za to."

So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?

"Zdravila sem se zaradi depresije. Imela sem močne migrene."

### 2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO

Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagala sama pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskala? Kaj ti je pomagalo?

"Najprej sem jo iskala sama – z jogo, v stiku z naravo. Pred skupino sem dva meseca obiskovala psihologa. Vse od tega mi je nekaj pomagalo k temu, da sem se bolje počutila. Ni pa to moglo odpraviti mojih težav."

### 3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE

Katera konkretna situacija te je vzpodbudila, da si se odločila za strokovno osebno urejanje?

"Zapadala sem v vse večjo tesnobo, strahove in stiske. To je trajalo 2–3 mesece, nakar sem se vključila v skupino, ker sem videla, da sama ne bom zmogla. Enostavno sem bila sita tega, kako sem se počutila in obnašala."

Kako je tvoja odločitev za urejanje vplivala na vaše odnose v družini, pri partnerju in krogu prijateljev?

"Z družino skoraj nimam stikov in ne vedo za skupino ali kakršnekoli težave. Moji prijatelji so to lepo sprejeli. Se je pa moj prijateljski krog kar sam od sebe od takrat spremenil. S takratnim fantom sem nehala, saj se ni hotel nehati drogirati. Zdaj imam drugega fanta in me podpira."

Koliko časa si že v terapevtskem procesu na Sana Viti?

"4 leta"

Se paralelno zdraviš še kje?

"Nekajkrat sem vmes obiskala še eno terapevtko."

### 4.) SPREMEMBE V PROCESU UREJANJA

#### - DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE

#### OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:

Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljna s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?

"Imam še težave, vendar je bistveno bolje kot je bilo. Precej bolje poskrbim zase, kot sem nekoč. V svoji koži se počutim vedno boljše. Nisem še čisto zadovoljna, imam pa že precej boljše urejeno življenje."

#### ODNOS DO TELESA:

Kako se počutiš v svojem telesu? Kako (po)skrbiš zase?

"V svojem telesu se počutim kakor kdaj. Kar je v redu, glede na to, da se včasih sploh nisem čutila. S telesom sem kolikor toliko oz. še kar zadovoljna. Nisem se pa še čisto sprejela. Za telo skrbim z jogo, tekom, hojo v hribe, počitkom itd."

#### **NOTRANJI GLAS:**

**Kaj ti je govoril notranji glas včasih, in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?**

"Včasih sem poslušala, da ni časa za to, da bi naredila kaj zase, da ni vredno časa. Da je to neumno. Zdaj si zavestno vzamem čas zase in uživam v zadovoljstvu. Precej bolj poskrbim zase, glede na to, da se včasih na to skoraj nisem ozirala. Trudim se poskrbeti zase. Sama in v odnosih."

#### **DOŽIVLJANJE KRIZ:**

**Pred vstopom v skupino si verjetno v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljevala večinoma o slabih, negativnih stvareh in nisi videla upanja. Kako si preživela najtežje obdobje oz. najhujše krize?**

"Premišljevala sem o tem, da nimam veliko izbire. Ali se potegnem ven – naredim za to vse, kar je treba ali pa umrem. Opirala sem se na tisto svetlo točko, ki mi je nekaj pomenila. Ozaveščala sem misli, občutke in nisem reagirala na njih v najhujšem, to je, ko je vse v meni želelo narediti samomor."

**Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino? (navedi konkreten primer)**

"Krizе so bolj redke, hitreje pridem ven. Poskušam iti v naravo in teči, ko mi je hudo. To me zbistri. Zraven se še zjokam včasih. Včasih se mi je kar dogajalo, pa nisem vedela kaj. Danes to vem. Ne zatekam se več v odnose, ampak se poglobim vase."

#### **POTREBA PO NUDENJU POMOČI DRUGIM**

**Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?**

"Eno obdobje sem bila zelo sočutna. Zdaj se distanciram od tega. Še vedno pa mi ni vseeno. Moji poskusi pomagati niso nikdar padli na plodna tla, zato zdaj stvari raje pustim pri miru."

#### **- ODNOSI Z DRUGIMI**

**S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so te obdajala, ko si prvič naredila ta korak oz. spregovorila z njimi o tem? Ali so ti ljudje, ki si se jim zaupala, še vedno okrog tebe?**

"Vedela sem, komu lahko zaupam. Prijateljica in mama mi stojita ob strani. Ko sem jima povedala, kaj se mi dogaja, sta me obe gledali čudno. Ampak zdaj me razumeta."

**Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprta, sproščena, zadovoljna...)?**

"V odnosu se kažem precej bolj taka kot sem. Bolj zaupam. Bolj čutim druge. Razvila sem empatijo in sočutje. Bolj sem odprta, bolj zadovoljna. Bolje postavljam meje in se lažje izražam."

#### **- ŽELJENI CILJ UREJANJA**

**Kakšna je tvoja predstava o človeku, ki nima težav z motnjami v odnosih? Kako blizu si ti temu idealu?**

Tak človek je vse tisto, kar jaz včasih nisem bila. Upošteva sebe, se spoštuje, se ima rad, si zna vzeti tisto, kar rabi. Jaz sem zelo blizu temu. Velikokrat mi uspe sebe postaviti na prvo mesto. Včasih tega nisem znala.

#### **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

**Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?**

"Ko sem v stiski, enostavno pustim čustvom, da se izlijejo. Zdaj imam občutek, da je tega manj in se bo nekoč zacelilo."

Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v zvezi in so te "zlorabljali" in si se tudi pustila zlorabljati ali pa si zlorabljala? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje...oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo).

"Takah ljudi ne sprejemam in niso več v mojem življenju. So poučna izkušnja, čeprav boleča in grenka."

**Intervju C: Maša, 27 let**

### **1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH**

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjela, da je nekaj narobe oz., da imaš težave. (čim bolj konkretni primeri)**

"Jah, v odnosu s partnerjem sem se počutila ujeta, izgubila sem samo sebe, zadosti mi je blo, da sva imela »njegove« cilje, zame mi ni bilo mar oz. sem se poistovetila z njegovimi željami. Malokrat sem se postavila zase in nisem dajala svojim občutkom nič pozornosti. Varala sem samo sebe, da bo bolje, zato tud ni nič čudno, če sem bla tud dejansko prevarana od partnerja. Ko sem bla jezna, sem tlačila jezo in bes vase, kar se je odražalo v depresivnih izpadih, dnevih joka in tesnobe. Na to so me opozarjali prijatli, vendar dokler nisem sama spoznala, da sem na napačni poti, nism ukrepala. V to me je prisililo stanje brezupa, občutek, da ne vem, kam grem, da vse zamujam. Šele, ko sem začela obiskovati terapijo, sem zmogla zapustiti partnerja."

**V katerih odnosih si imela težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo? (konkretno)**

Ma, v vseh teh odnosih sem mela težave. Še največje pa v odnosu s fantom. Konkretno; če mi ni takoj odgovoril na sms, sem znorela, začela divjat, kričat na njega. Pri drugih odnosih pa se je to kazalo tako, da sem bla v družbi tiho, nisem hotla povedat svojga mnenja, ker se mi je zdelo, da ni pomembno, kaj si jaz mislim.

**Kako si to takrat poimenovala oz. kako si si to razlagala?**

"Kaj pa vem. Ves čas sm vedla, da nekaj ne štima, nisem pa ukrepala, ker se nisem imela poguma soočiti z lastno bolečino. Nism takrat nč poimenovala, kr nisem vedla, da obstaja kaka strokovna razlaga."

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**

"Ja, glavoboli so bli moja stalnica. Vedno, ko sem jokala, me je močno bolela glava. Jokala pa sem veliko. V najhujših dnevih nisem in nisem mogla zaspāt, ves čas se premišljevala in se premetavala po postelji."

### **2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO**

**Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagala sama pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskala? Kaj ti je pomagalo?**

"Pogovori s prijatelji, branje knjig, šport. Pomagalo mi je vse po malo."

### **3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE**

**Katera konkretna situacija te je vzpodbudila, da si se odločila za strokovno osebno urejanje?**

"Nezadovoljstvo v zvezi, nezadovoljstvo z mojim življenjem, z odnosom same do sebe. Vse je mal vplivalo na mojo odločitev. Ni to bla ena sama situacija, vse se je vleklo dolg časa."

**Kako je tvoja odločitev za psihosocialno urejanje vplivala na vaše odnose v družini, pri partnerju in krogu prijateljev?**

"V družini so se stvari spremenile v tej meri, da sem se odločila postati bolj neodvisna od staršev: manj hodim domov med vikendi, na primer. Kar se družine tiče, mi je znanje, ki ga dobivam na skupini tudi odprlo oči in zdaj vidim in prepoznam vzorce, ki vladajo pri nas. Lažje se jim ognem in grem preko njih. S prijatelji se o tem lahko pogovarjam in vsi me pri

tem spodbujajo. S fantom sva nehala, ker me ni več podpiral, ko sem ga rabila."

**Koliko časa si že v terapevtskem procesu na Sana Viti?**

"Od julija 2007."

**Se paralelno zdraviš še kje?**

"Ne."

#### **4.) SPREMEMBE V PROCESU UREJANJA**

##### **- DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE**

###### **OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:**

**Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljna s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?**

"Imam boljši odnos do sebe, še vedno pa ne dobrega. V svoji koži se še ne počutim dobro in nisem preveč zadovoljna s svojim napredkom. Seveda moji prijatelji trdijo drugače, tisti ki me poznajo opažajo pri meni napredek, vendar najhujše je, da sama ne mislim tako – ko bom tudi sama s sabo zadovoljna, bo žur. Vsekakor me najbolj mori diploma in moja tovrstna neodvisnost, razvijam pa se še na vseh možnih področjih. V bistvu živim veliko lepše in bolj sproščeno kot prej, ampak še vedno se ne cenim dovolj."

###### **ODNOS DO TELESA:**

**Kako se počutiš v svojem telesu? Kako (po)skrbiš zase?**

"S svoji telesom sem delno zadovoljna, zelo odvisno od obdobja. Zanimivo je, da ko se psihično počutim dobro, sem si vseh tudi telesno in obratno. Pozimi se bolj zanemarim, ko postane toplo, pa veliko kolesarim in hodim. Tečem redko zaradi zdravstvenih problemov."

###### **NOTRANJI GLAS:**

**Kaj ti je govoril notranji glas včasih, in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?**

"Včasih mi je govoril, da nisem nič vredna, da ni pomembno tisto, kar sem. Zdaj mi govori obratno, da sem pomembna in posebna."

###### **DOŽIVLJANJE KRIZ:**

**Pred vstopom v skupino si verjetno v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljevala večinoma o slabih, negativnih stvareh in nisi videla upanja. Kako si preživela najtežje obdobje oz. najhujše krize?**

"Veliko sem jokala. Veliko sem se pogovarjala s prijatelji. Ogromno sem pisala. Velikokrat sem šla kar spat, da mi je hitreje minil čas in da je blo pol malo lažje, ko sem vse skup prespala.."

**Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino? (navedi konkreten primer)**

"Krize še vedno so, in to kar pogoste, a jih je manj. Najraje pokličem prijateljico in skupaj premeljeva stvari. Rada grem tudi sama v gozd ali se zjokam doma."

###### **POTREBA PO NUDENJU POMOČI DRUGIM**

**Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?**

"Če me prosi za pomoč, mu pomagam. Če pa se stvar vleče, me jezi, zato se raje umaknem in distanciram. Ne mislim se sekirat zaradi drugih ljudi."

Drugim ne svetujem, če me ne prosijo za to."

###### **- ODNOSI Z DRUGIMI**

**S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so te obdajala, ko si prvič naredila ta korak oz. spregovorila z njimi o tem? Ali so ti ljudje, ki si se jim zaupala, še vedno okrog tebe?**

"Zanimivo, da sem v svoji najhujši stiski navezala tesen stik z mamo. Z vsemi prijatelji sem si še vedno zelo blizu, mislim, da samo z dvema sploh nisem več v odnosu. Ko sem prvič povedala naglas, sem bila ponosna nase, ker sem vedla, kaj se mi dogaja, imela sem strokovno



razlago. Nasplošno pa me je moja kriza bolj povezala z ljudmi kot oddaljila, kar je dobra plat kriz."

**Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprta, sproščena, zadovoljna...)?**

"Lažje postavim mejo, če mi kaj ni všeč. V družbi mojih prijateljev sem bolj sproščena."

#### **- ŽELJENI CILJ UREJANJA**

**Kakšna je tvoja predstava o človeku, ki nima težav z motnjami v odnosih? Kako blizu si ti temu idealu?**

Mislím, da tak zdrav človek ne rabi drugih ljudi na vsakem koraku kot bolan. Se ne ozira na mnenje drugih in nima tiste potrebe v sebi, da mora na vsak način pomagat drugim. Potem, če v odnosu ni srečen, lahko prekine ta odnos in gre naprej, ne pa da je še dve leti obremenjen s tem in neha s partnerjem in gre nazaj k njemu in tako še stokrat stran in nazaj. Zdrav človek je zadovoljen sam s sabo, sprejme svoje napake, svoje telo in se trudi biti dober človek, po svojih močeh. Pa, mislim, da sem že bližje tej moji predstavi, kakšna bi morala biti, kot pa sem bila dve leti nazaj. Zavestno se trudim biti samozadostna sebi in se ceniti, postaviti se zase.

#### **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

**Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?**

"Zdaj ko sem v novi zvezi, se mi dostikrat pojavljajo spomini, pozna se tudi, da vstopam v odnos z rezervo in strahom, da je bolje ostati samosvoj kot se čisto predati. Tega me je naučila prejšnja zveza, ne vem pa, ali je to dobro. Boleči spomini me po eni strani razveselijo, saj z veseljem ugotavljam, da je to za mano in ni treba da se še kdaj ponovi!"

**Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v odnosu in so te "zlorabljali" in si se tudi pustila zlorabljati ali pa si zlorabljala? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje...oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo).**

"Z njimi sem pomirjena. V bistvu se mi malo tudi smilijo, ker vem, da z njimi ni vse v redu, tako kot z mano ni bilo."

#### **Intervju Č: Miha, 30 let**

##### **1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH**

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjel, da je nekaj narobe oz., da imaš težave. (čimbolj konkretni primeri)**

"Imel sem probleme v odnosih s puncami. Čutil sem stalno tesnobo, jezo, strah. Depresija je bila moja stalnica. V družbi nisem bil sproščen in sem se počasi začel izogibati ljudem."

**V katerih odnosih si imel težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo? (konkretno)**

"Izogibal sem se ljudem, z njimi nisem bil sproščen, bolj malo sem govoril. Nisem bil siguren vase, nisem si bil všeč. Ves čas mi je nekaj manjkalo, da bi lahko bil srečen. S puncami nisem dolgo zdržal. Vedno sem zaključil zvezo, ko sem se ohladil do punce. Nikoli nisem vztrajal. Všeč pa so mi bile tiste punce, ki se zame niso zanimale."

**Kako si to takrat poimenoval oz. kako si si to razlagal?**

"Dolgo časa tega nisem jemal resno, sčasoma pa sem dojel, da moram nekaj narediti. Nisem nič poimenoval, saj nisem vedel, da bi s čim lahko."

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**

"Imel sem hude težave z nespečnostjo. Bil sem depresiven. Potem pa so se pojavile še težave s hrbtenico, ne vem če je to kaj povezano z mojo psiho."

## **2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO**

**Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagal sam pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskal? Kaj ti je pomagal?**

"Obiskal sem splošno zdravnico, ta me je napotila na svetovanje k psihiatru. Dobil sem antidepressive. Ukvarjal sem se s športnim aktivnostim in vero. Pomagalo mi je vse po malem, a nič zares takrat."

## **3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE**

**Katera konkretna situacija te je vzpodbudila, da si se odločil za strokovno osebno urejanje?**

"Zaradi neuspeha partnerske zveze sem doživel notranji zlom. Punca me je pustila, jaz pa sem bil noro zaljubljen vanjo. Ne noro, obseden sem bil z njo. Ko mi je rekla, da noče več biti z mano, sem mislil, da se mi bo strgalo. 2 tedna nisem imel apetita. Takrat v tistem obdobju sem shujšal 5 kil. Končno sem uvidel, da je glavni problem v meni, ko sem bil tako na tleh, da bi lahko samo še umrl."

**Kako je tvoja odločitev za urejanje vplivala na vaše odnose v družini, pri partnerju in krogu prijateljev?**

"Mojo odločitev so sprejeli brez težav. Še bolj se zastopimo. Lahko računam na njihovo pomoč in podporo. Punce nimam."

**Koliko časa si že v terapevtskem procesu na Sana Viti?**

"Skoraj 3 leta."

**Se paralelno zdraviš še kje?**

"Ne."

## **4.) SPREMEMBE V PROCESU UREJANJA**

### **- DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE**

#### **OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:**

**Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljen s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?**

"Moj odnos do samega sebe je precej boljši kot je bil. Bolje se poznam, bolj sem samozavesten, postal sem bolj odprt."

#### **ODNOS DO TELES:**

**Kako se počutiš v svojem telesu? Kako (po)skrbiš zase?**

"Načeloma sem kar zadovoljen. Poskrbim tako, da se dokaj redno rekreiram, privoščim si dovolj počitka."

#### **NOTRANJI GLAS:**

**Kaj ti je govoril notranji glas včasih, in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?**

"Včasih sem bil bolj strog do sebe, verjel sem v to, da si ne zaslužim, da bi bil srečen. Po glavi so mi hodile misli o tem, da nisem nič vreden, da sem nesposoben. Zdaj imam več razumevanja, prijaznosti do samega sebe in posledično do drugih."

#### **DOŽIVLJANJE KRIZ:**

**Pred vstopom v skupino si verjetno v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljeval večinoma o slabih, negativnih stvareh in nisi videl upanja. Kako si preživel najtežje obdobje oz. najhujše krize?**

"V najtežjih trenutkih mi je pomagala vera v Boga. Ko je znotraj mene vse spodletelo, sem se trudil spomniti, da Njemu ne more spodleteti in da se še vedno vse možno. Molil sem ogromno."

**Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino? (navedi konkreten primer)**

"V zadnjem letu je bilo globokih kriz manj, čeprav se še pojavijo. Takrat in sproti si pomagam na različne načine, kot so tek, dnevnik, pogovor, vera, skupina, dovolj počitka, branje knjig."

odpiranje navzven, druženje, če se da. Pred vstopom v skupino sem slabše poznal svoje ozadje in samega sebe. Prek pisanja dnevnikov sem se naučil razdelati misli znotraj mene, to mi zelo pomaga."

### **POTREBA PO NUDENJU POMOČI DRUGIM**

**Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?**

"Z drugimi se ne obremenjujem preveč, včasih je samo to trpljenje tisto, kar ta človek rabi, da se bo enkrat pripravljen naučiti česa drugega. Ne pomagam, če me ne prosijo za pomoč."

### **- ODNOSI Z DRUGIMI**

**S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so te obdajala, ko si prvič naredil ta korak oz. spregovoril z njimi o tem? Ali so ti ljudje, ki si se jim zaupal, še vedno okrog tebe?**

"Še so okrog mene. To so moja družina in par najbližjih prijateljev. Ko sem jim povedal, mi je bilo vseeno, kaj si bodo mislili."

**Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprt, sproščen, zadovoljen...)?**

"Da, bolj sem odprt, tudi sproščen, bolj dajem pobude in sem samozavestnejši."

### **- ŽELJENI CILJ UREJANJA**

**Kakšna je tvoja predstava o človeku, ki nima težav z motnjami v odnosih? Kako blizu si ti temu idealu?**

"To je zame predvsem tak človek, ki stoji za svojimi besedami, se upošteva in posluša, postavi sebe na prvo mesto. Se ne trpinči sam, si zna vzeti stvari zase. Se zna pogovarjati, sklepati kompromise, upoštevati druge...pri vsem tem pa ne pozabi nase, na svoje želje. Jaz...jaz nisem še čisto tam. Je pa to moj cilj in delam na tem, hočem spremeniti določene stvari na sebi."

### **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

**Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?**

"Poskušam biti odprt in pogledati, kaj je za tem. Zdaj sem močnejši, ker znam predelati stvari"  
Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v motenem odnosu in so te "zlorabljali" in si se tudi pustil zlorabljati ali pa si zlorabljal? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje...oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo).

"V nekaterih odnosih se še vedno čutim nekoliko zlorabljen, vendar si po svoje mislim...prav mi je, saj po svoje to še vedno dovoljujem. Sam prevzemam odgovornost za svoje občutke in deloma tudi odzive drugih do mene."

### **Intervju D: Marjan, 29 let**

#### **1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH**

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjel, da je nekaj narobe oz., da imaš težave. (čimbolj konkretni primeri)**

"Imel sem občutek, da me drugi nimajo dovolj radi, da se mi godi krivica, da so vsi zlobni do mene. Imel sem stalne nesporazume z drugimi, bil sem razočaran in prizadet."

**V katerih odnosih si imel težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo? (konkretno)**

"Ne vem, če kje nisem imel težav. V družbi se nisem počutil sprejetega. Imel sem občutek, da me vsi čudno gledajo. Nisem se znal pogovarjati z ljudmi. Doma pa sem se samo kregal. Nihče me ni poslušal, kaj imam jaz za povedati."

**Kako si to takrat poimenoval oz. kako si si to razlagal?**

"Poimenoval sem s tem, da me nihče ne mara."

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**

"Bil sem totalno depresiven, hotu sm umrt. Velikrat sem bruhal, slabo mi je blo. jedu sem bolj malo, shujšal sem za 15 kil v enem letu brez da bi hujšal. Sam od sebe sem skoraj shiral."

## **2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO**

**Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagal sam pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskal? Kaj ti je pomagalo?**

"Bral sem literaturo, delal na sebi. V srednji šoli sem hodil k psihiatrinji. Na faksu tudi, ampak tam me je samo pogledal in mi predpisal antidepresive. Imel sem uvodno skupinsko terapijo pri psihiatru in tečaj sproščanja. Vse po malem je pomagalo."

## **3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE**

**Katera konkretna situacija te je vzpodbudila, da si se odločil za strokovno osebno urejanje?**

"Stepel sem se z očetom. Bil sem jezen na njega in ko sva se začela kregati, sem skočil na njega. Nisem se mogel ustaviti. Sam nad sabo sem se začudil od kod mi toliko jeze do očeta."

**Kako je tvoja odločitev za zdravljenje vplivala na vaše odnose v družini, pri partnerju in krogu prijateljev?**

"Nihče ne ve."

**Koliko časa si že v terapevtskem procesu na Sana Viti?**

"Dobre dve leti."

**Se paralelno zdraviš še kje?**

"Ne."

## **4.) SPREMEMBE V PROCESU UREJANJA**

### **- DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE**

#### **OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:**

**Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljen s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?**

"Za malenkost sem bolj skuliran in zadovoljen. Še vedno imam problem s sprejemanjem sebe. Včasih se to potuhne, včasih pride na plan."

#### **ODNOS DO TELESA:**

**Kako se počutiš v svojem telesu? Kako (po)skrbiš zase?**

"Sem mal bol skuliran kot včasih, lažje pozabim na komplekse. Skušam skrbeti za fizično aktivnost in ustrezen počitek."

#### **NOTRANJI GLAS:**

**Kaj ti je govoril notranji glas včasih, in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?**

"Včasih mi je govoril, da mi vsi hočejo slabo, da imajo gotovo kakšne skrite namene, da niso pristni, da govorijo med vrsticami, da sem slab, da sem kriv, da nisem vreden, da nisem sposoben. Danes tega več ni, pa tudi ne verjamem več temu, če mi kdo to reče...sploh oče mi večkrat namiguje, da iz mene ne bo nič."

#### **DOŽIVLJANJE KRIZ:**

**Pred vstopom v skupino si verjetno v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljeval večinoma o slabih, negativnih stvareh in nisi videl upanja. Kako si preživel najtežje obdobje oz. najhujše krize?**

"Trpel sem kot žival in se smilil samemu sebi. Še zdaj ne vem, kako mi je ratalo preživet, ker nisem videl nobene prihodnosti več."

**Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino? (navedi konkreten primer)**

Krize so redkeje kot prej. Hitreje jo prestanem, se mi zdi, verjetno na račun skupine. Manj intenzivno je vse skupaj, prej se pomirim. Molim veliko takrat "

## **PREPOZNAVANJE MOTENJ V ODNOSIH**

**Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v soodvisni odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?**

"To osebo malo okregam, če je treba. Ni mi čisto vseeno, da trpi. Se pa ne obremenjujem preveč s tem. Glih kaj dosti ne pametujem. Moje prepričanje je, da je vsak odgovoren zase in to tudi povem."

### **- ODNOSI Z DRUGIMI**

**S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so te obdajala, ko si prvič naredil ta korak oz. spregovoril z njimi o tem? Ali so ti ljudje, ki si se jim zaupal, še vedno okrog tebe?**

"Ne spomnim se, kako je bilo prvič. Nikoli pa nisem hotel ali si pustil jokati in se smiliti samemu sebi pred drugimi: ah, kakšen revež sem. To sem delal na skrivaj, haha. Vsi, ki vejo, kaj se mi dogaja, so še vedno okrog mene in me podpirajo. To sta moja dva prijatelja in sestra."

**Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprt, sproščen, zadovoljen...)?**

"Ja, sem bolj sproščen, definitivno. Zdaj se znam obnašati v družbi. Čeprav se moram zavestno pripraviti k temu, je to zame korak naprej."

### **- ŽELJENI CILJ UREJANJA**

**Kakšna je tvoja predstava o človeku, ki nima težav z motnjami v odnosih? Kako blizu si ti temu idealu?**

"Mislim, da taki ljudje ne obstajajo. Zihraj imajo kakšne stvari, da ni so popolni. Bi pa rekel, da so najbližje temu tiste osebe, ki se imajo rade. Ne da so obsedeni s sabo, ampak da se imajo dejansko radi...same sebe, svojo bit, svojo osebnost, svoje obnašanje in svoje napake. Jaz nisem še blizu temu. Sem pa bližje, kot sem včasih bil. Vem pa, kaj si želim in vem, da bom delal na tem, da pridem do tja, pa če bo še tako bolelo."

## **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

**Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?**

"Dokler se mi ne zdi, da se utegne vse skupaj ponoviti, me spomini ne vznemirjajo preveč. Strah pred tem, da se lahko zgodi vse še enkrat, mi vzbudi negativna čustva. Ampak se takrat trudim potolažiti s tem, da ni nujno, da zapadem nazaj na stara pota. Ampak da lahko spet zmagam. In spet in spet."

**Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v motenem odnosu in so te "zlorabljali" in si se tudi pustil zlorabljati ali pa si zlorabljal? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje...oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo).**

"Nimam zamer za nazaj do nikogar. Oprostil sem sebi, za vse slabo, kar sem naredil. Prav tako sem šel čez slabe stvari, ki so jih drugi naredili meni. Sam sem jim pomagal, da so se tako obnašali in sem to dovoljeval, tako da sem zdaj sprejel to odgovornost. Pazim pa zelo, kako se drugi obnašajo do mene. Hitro povem, če mi kaj ne paše oz. se mi ne zdi prav."

## **Intervju E: Boštjan, 29 let**

### **1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH**

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjel, da je nekaj narobe oz., da imaš težave. (čimbolj konkretni primeri)**

"Bil sem preveč navezan na druge osebe. Stalno sem bil nesrečno zaljubljen. Velikokrat sem bil depresiven."

**V katerih odnosih si imel težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo? (konkretno)**

Največ težav sem imel s puncam. Zmeraj nesrečno zaljubljen. Sprašval sem se, zakaj se vedno zagledam v napačno, kaj je narobe z mano. Z bratom sva bla na bojni nogi od kar vem zase. Nisem ga prenesu. Tekmoval sem z njim, da bi me imel oči rajš, pa mi ni ratalo. Oče mene ni maral, to sem mu zameril. V službi sem bil priden, naredil sem vse, kar je bilo treba in kar ni bilo treba.

**Kako si to takrat poimenoval oz. kako si si to razlagal?**

"Nisem poznal oziroma vedel imena za to."

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**

"Ves čas sem bil bolan. Se mi zdi, da ni bilo leta, ko ne bi bil pri zdravniku. Angina, gripa, prehladi, glavoboli...non stop, poleti in pozimi."

## **2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO**

**Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagal sam pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskal? Kaj ti je pomagalo?**

"Poiskal sem samo odgovor zaradi depresije, dobil sem antidepresive. Se mi zdi, da ni nič pomagalo."

## **3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE**

**Katera konkretna situacija te je vzpodbudila, da si se odločil za strokovno osebno urejanje?**

"Konflikt z bratom, ko mi je rekel, da sem čudak."

**Kako je tvoja odločitev za urejanje vplivala na vaše odnose v družini, pri partnerju in krogu prijateljev?**

"Vplivalo je na mojo samostojnost, saj sem se preselil. Prijatelji me podpirajo. Punce pa itak nimam."

**Koliko časa si že v terapevtskem procesu na Sana Viti?**

"Pri Sana Viti sem 3 leta."

**Se paralelno zdraviš še kje?**

"Ne."

## **4.) SPREMEMBE V PROCESU UREJANJA**

### **- DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE**

#### **OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:**

**Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljen s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?**

"Sem bolj zadovoljen s sabo. Bolj si zaupam. Dobro se počutim sam s sabo."

#### **ODNOS DO TELESA:**

**Kako se počutiš v svojem telesu? Kako (po)skrbiš zase?**

"Sem kar zadovoljen. Ukvarjam se s športom. Veliko hodim v hribe in kolesarim."

#### **NOTRANJI GLAS:**

**Kaj ti je govoril notranji glas včasih, in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?**

"Včasih, da sem hudo bolan, zdaj pa, da moram nadaljevati začetno pot zdravljenja in se raziskovati. Da moram vztrajati, takrat še najbolj, ko mi je tako hudo in se mi zdi, da ne delam prav, ker sem se začel raziskovati."

#### **DOŽIVLJANJE KRIZ:**

**Pred vstopom v skupino si verjetno v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljeval večinoma o slabih, negativnih stvareh in nisi videl upanja. Kako si preživel najtežje obdobje oz. najhujše krize?**

"Premišljeval sem o samomoru. Moč za naprej pa mi je dajala moja dveletna sestrična, katero sem imel res rad. Samo zaradi nje se nisem ubil. Ker nisem hotel, da bi ji govorili, da je imela bratranca, ki se je ubil. To bi mi blo čist bedno. Samo zaradi nje sem še tukaj. "

**Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino? (navedi konkreten primer)**

"Danes vem, da se jim ne smem pustiti premagati. Krize so še, vendar drugačne, bolj mile. Zdaj imam manj teh depresivnih trenutkov. Včasih sem bil dolgo časa depresiven. Zdaj pa se probam nasmejati, prisiliti iti v družbo, se pogovarjati o sebi. Pomaga pa mi pisanje dnevnika takrat, ko se počutim slabo."

#### **PREPOZNAVANJE MOTENJ V ODNOSIH**

**Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v moteni odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?**

"Ne najbolje, vendar je to njegova izbira. Sem opazil, da imajo ljudje okrog mene povečini podobne rane. Poskušam predstaviti svoje znanje samo tistim, ki me prosijo za pomoč, drugim ne."

#### **- ODNOSI Z DRUGIMI**

**S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so te obdajala, ko si prvič naredil ta korak oz. spregovoril z njimi o tem? Ali so ti ljudje, ki si se jim zaupal, še vedno okrog tebe?**

"Zelo težko sem povedal, kaj se mi dogaja. Nisem vedel, kako naj razložim. Potem pa sem povedal eni prijateljici. In me je res lepo sprejela. Celo pohvalila me je, ker se trudim zase in ker delam na sebi. Bil sem res prijetno presenečen in dobil ogromno zagona takrat. Še vedno sva prijatelja, celo boljša kot sva bila."

**Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprt, sproščen, zadovoljen...)?**

"Ja, sem bolj odprt, sem bolj sproščen, bolj samozavesten, tudi bolj zadovoljen kot sem bil včasih. Ful mi pomeni moja sproščenost."

#### **- ŽELJENI CILJ UREJANJA**

**Kakšna je tvoja predstava o človeku, ki nima težav z motnjami v odnosih? Kako blizu si ti temu idealu?**

"Jaz si ga predstavljam kot srečnega družinskega človeka, ki ima rad svojega partnerja, svoje otroke, se pogovarja, razume, spoštuje, zna objeti in izražati svoja čustva. To je moj osebni cilj, priti tja, dati svoji družini tisto, česar jaz nisem dobil od svoje družine. Pa mislim, da sem bližje kot sem bil včasih. Hodim v pravo smer."

#### **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

**Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?**

"Sem pomirjen glede preteklosti, verjamem v lepše čase."

**Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v motenem odnosu in so te "zlorabljali" in si se tudi pustil zlorabljati ali pa si tudi sam zlorabljal? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje...oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo).**

"Tistim ljudem se izogibam. Nisem jim še pripravljen pogledati v oči. Nisem še čisto prebolel."

## 9.3 IZPIS RELEVANTNIH DELOV BESEDILA IN KODIRANJE

**Intervju A: Klara, 24 let**

### 1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjela, da je nekaj narobe oz., da imaš težave.**

A1/ Ko ni bilo kaj po moje, sem čutila ogromno jeze, bolečine. V prsih sem čutila težo, napetost. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: jeza, zdravstvene težave )

A2/ Imela sem veliko glavobolov. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: zdravstvene težave)

A3/ V sebi sem čutila tesnobo, ko nisem imela situacije ali kakšne osebe pod kontrolo. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: pretirana skrb za druge, obsedenost)

A4/ Skregala sem se z vsako prijateljico, ki sem jo imela. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: jeza, motnje v komunikaciji)

A5/ Menjavala sem fante (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: težave s partnerstvom)

A6/ Na koncu sem se počutila, kot da sem sama na tem svetu. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: osamljenost)

A7/ se z očetom nisem nikoli zastopila, sovražila sem svojega očeta, z njim se nisem pogovarjala (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: jeza, motnje v komunikaciji)

**V katerih odnosih si imela težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo?**

A8/ Povsod sem imela težave. Doma se z očetom nisem pogovarjala, sovražila sem ga. Fante sem hitro menjavala, nisem mogla zdržati dolgo z enim. Skregala sem se s petimi prijateljicami, zdrla sem se na šefico, med znanci sem bila tiha, nesproščena. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: motnje v komunikaciji)

**Kako si to takrat poimenovala oz. kako si si to razlagala?**

A9/ Samo sebe sem imela za čudno, bolno osebo. Vedela sem samo, da je nekaj hudo narobe z mano, z mojo glavo, nisem pa vedela kaj. (PRVOTNA SAMORAZLAGA MOTENJ V ODNOSIH: nepoznavanje bolezni)

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**

A10/ glavoboli, tesnoba v prsih, tiščanje v grlu, nespečnost. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: zdravstvene težave)

### 2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO

**Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagala sama pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskala? Kaj ti je pomagalo?**

A11/ Brala sem knjige, jokala, tečnarila in jokala pred prijateljicam. (DRUGE OBLIKE POMOČI: biblioteka; branje knjig, stiki z ljudmi; pogovor s prijatelji)

A12/ Pisala sem svoje občutke v obliki pisem. (DRUGE OBLIKE POMOČI: biblioteka; pisanje)

A13/ Včasih sem se zaprla v sobo, dala na glas glasbo in plesala, včasih zraven še jokala. (DRUGE OBLIKE POMOČI: umik pred ljudmi, fizična aktivnost; šport)

### 3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE

**Katera konkretna situacija te je vzpodbudila, da si se odločila za strokovno osebno urejanje?**

A14/ Zadnja prijateljica, ki me je "zapustila". Ko pa me je zapustila še peta, sem ugotovila, da je nekaj hudo narobe ravno z mano. (ODLOČITEV ZA UREJANJE: Osebno nezadovoljstvo; razpad prijateljstva)



**Kako je tvoja odločitev za urejanje vplivala na vaše odnose v družini, pri partnerju in krogu prijateljev?**

A15/ Doma še nisem povedala. (VPLIV NA DRUŽINO: ne vedo)

A16/ Prijatelji in fant so to dobro sprejeli in me podpirajo (VPLIV MED PRIJATELJI, PRI PARTNERJU: sprejetost, podpora)

#### **4.) SPREMEMBE V PROCESU UREJANJA**

##### **- DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE**

##### **OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:**

**Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljna s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?**

A17/ Včasih imam slabe dneve, včasih se pa počutim odlično. (OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI: zadovoljstvo; bolje kot prej)

A18/ Je pa zdaj boljše ker se lahko med slabimi dnevi prepričam, da me boljši dnevi že čakajo, da moram samo še mal potrpet. Včasih nisem verjela, da bodo ti slabi dnevi minil, in so se pol kr vlekli (OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI: optimizem)

##### **ODNOS DO TELESA:**

**Kako se počutiš v svojem telesu? Kako (po)skrbiš zase?**

A19/ Veliko se ukvarjam s športom od kar sem v skupini in sem bolj zadovoljna s svojim telesom. (ODNOS DO TELESA: šport, zadovoljstvo; dobro počutje)

##### **NOTRANJI GLAS:**

**Kaj ti je govoril notranji glas včasih, in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?**

A20/ Včasih mi je govoril, da sem za vse kriva sama. (NOTRANJI GLAS; včasih: samoobtoževanje)

A21/ Zdaj pa vidim tudi delež drugih pri tem. (NOTRANJI GLAS; danes: porazdelitev odgovornosti)

##### **DOŽIVLJANJE KRIZ:**

**Pred vstopom v skupino si verjetno v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljevala večinoma o slabih, negativnih stvareh in nisi videla upanja. Kako si preživela najtežje obdobje oz. najhujše krize?**

A22/ Premišljevala sem o mračni prihodnosti. Ves čas sem premišljevala kaj bo, če me bo partner zapustil ali prevaral (DOŽIVLJANJE KRIZ: prej; uničujoče misli)

A23/ Takrat sem veliko jokala. (DOŽIVLJANJE KRIZ: prej; čustveni izlivi)

**Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino?**

A24/ Največkrat pišem dnevnik v takih trenutkih. Ali pa grem tečt v naravo. (DOŽIVLJANJE KRIZ: danes; samopomoč; biblioteka-pisanje dnevnika; fizična aktivnost)

A25/ Danes se to še dogaja, vendar v manjši količini in manj intenzivno. (DOŽIVLJANJE KRIZ: pogostost kriz; manj kot pred skupino)

##### **POTREBA PO NUDENJU POMOČI DRUGIM**

**Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?**

A26/ Zelo redko dam komu kakšen nasvet. Poskušam se temu upirat, da pametujem drugim (POTREBA PO POMAGANJU: ni potrebe)

### **- ODNOSI Z DRUGIMI**

**S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so te obdajala, ko si prvič naredila ta korak oz. spregovorila z njimi o tem? Ali so ti ljudje, ki si se jim zaupala, še vedno okrog tebe?**

A27/ moje dobre prijateljice (ODNOSI Z DRUGIMI: zaupanje; prijateljice)

A28/ sem videla, da me vsi razumejo in mi zdaj tudi pomagajo in me vzpodbujajo (ODNOSI Z DRUGIMI: poglobitev odnosa; razumevanje, pomoč, vzpodbuda)

**Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprta, sproščena, zadovoljna...)?**

A29/ več sproščeno pristopam k ljudem. Ne bojim se jih več (ODNOSI Z DRUGIMI: spremembe v odnosu; sproščenost)

### **- ŽELJENI CILJ UREJANJA**

**Kakšna je tvoja predstava o človeku, ki nima težav z motnjami v odnosih? Kako blizu si ti temu idealu?**

A30/ Zaupa sam sebi, postavi se zase vsakič, umakne se iz odnosa, ki mu škodi. Ima se rad. (PREDSTAVA O ZDRAVEM ČLOVEKU: ideal zdravega človeka)

A31/ Sem kar blizu temu. Delam na tem in si želim priti tako visoko. Sem pa vesela, da sem splezala ven iz mojega starega razmišljanja in počutja, da nisem nič vredna. (PRIBLIŽANJE IDEALU ZDRAVEGA ČLOVEKA: samoocena: blizu, velika želja)

### **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

**Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?**

A32/ me to zelo okrepi, ker se takrat zahvaljujem vsem, ki so mi pomagali ven iz take nasilne zveze. (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: soočanje danes z bolečimi spomini; okrepitev)

**Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v zvezi in so te "zlorabljali" in si se tudi pustila zlorabljeti ali pa si zlorabljala? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje...oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo.)**

A33/ Nekaterim se raje izogibam, drugi se mi smilijo (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: sprejemanje ljudi iz preteklih nezdravih odnosov; izogibanje, smiljenje)

A34/ V bistvu sem jim hvaležna, da so mi pomagali, da se mi odprejo oči in si poiščem pomoč. (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: sprejemanje ljudi iz preteklih nezdravih odnosov; hvaležnost)

### **Intervju B: Tamara, 31 let**

#### **1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH**

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjela, da je nekaj narobe oz., da imaš težave.**

B1/ Zapletala sem se v partnerske odnose, kjer je bil partner odvisen od kakšne substance, največkrat droge. Nisem se mogla posloviti od odnosa, čeprav je bil destruktiven. Ukvarjala sem se s partnerjem, namesto s seboj. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: pretirana skrb za druge, samozatiranje)

**V katerih odnosih si imela težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo?**

B2/ S fanti...nisem jim nikoli zaupala. Obnašala sem se do njih, kot da sem njihova mama. Prepričevala sem jih, naj se nehajo drogirati, da bom lahko imela normalno partnersko zvezo. In doma se nismo nikoli zastopili, oče je pil in jaz sem se mu zaradi tega izogibala. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: motnje v komunikaciji)

**Kako si to takrat poimenovala oz. kako si si to razlagala?**

B3/ Že pred desetletjem sem dobila v roke knjigo o motnjah v odnosih in takoj sem vedela, da gre pri meni za to. (PRVOTNA SAMORAZLAGA MOTENJ V ODNOSIH: poznavanje bolezni)

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**

B4/ Zdravila sem se zaradi depresije. Imela sem močne migrene. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: zdravstvene težave)

## **2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO**

**Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagala sama pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskala? Kaj ti je pomagalo?**

B5/ Najprej sem jo iskala sama – z jogo, v stiku z naravo. (DRUGE OBLIKE POMOČI: fizična aktivnost; šport; stik z naravo)

B6/ Pred skupino sem dva meseca obiskovala psihologa. (DRUGE OBLIKE POMOČI: strokovna pomoč)

## **3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE**

**Katera konkretna situacija te je vzpodbudila, da si se odločila za strokovno osebno urejanje?**

B7/ Zapadala sem v vse večjo tesnobo, strahove in stiske. Enostavno sem bila sita tega, kako sem se počutila in obnašala. (ODLOČITEV ZA UREJANJE: Osebno nezadovoljstvo: z odnosom do samega sebe; duševna stiska)

**Kako je tvoja odločitev za urejanje vplivala na vaše odnose v družini, pri partnerju in krogu prijateljev?**

B8/ Z družino skoraj nimam stikov in ne vedo za skupino ali kakršnekoli težave. (VPLIV NA DRUŽINO: ne vedo)

B9/ Moji prijatelji so to lepo sprejeli. (VPLIV MED PRIJATELJI: sprejetost)

B10/ S takratnim fantom sem nehala, saj se ni hotel nehati drogirati. (VPLIV PRI PARTNERJU; prenehanje odnosa)

B11/ Zdaj imam drugega fanta in me podpira. (VPLIV PRI PARTNERJU: podpora)

## **4.) SPREMEMBE V PROCESU UREJANJA - DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE**

**OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:**

**Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljna s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?**

B12/ Imam še težave, vendar je bistveno bolje kot je bilo. Precej bolje poskrbim zase, kot sem nekoč. V svoji koži se počutim vedno boljše. Nisem še čisto zadovoljna, imam pa že precej boljše urejeno življenje. (OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI: zadovoljstvo; bolje kot prej)

**ODNOS DO TELESA:**

**Kako se počutiš v svojem telesu? Kako (po)skrbiš zase?**

B13/ S telesom sem kolikor toliko oz. še kar zadovoljna. Nisem se pa še čisto sprejela (ODNOS DO TELESA: zadovoljstvo; bolje kot prej)

B14/ Za telo skrbim z jogo, tekom, hojo v hribe, počitkom itd. (ODNOS DO TELESA: šport)

### **NOTRANJI GLAS:**

**Kaj ti je govoril notranji glas včasih, in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?**

B15/ Včasih sem poslušala, da ni časa za to, da bi naredila kaj zase, da ni vredno časa. Da je to neumno. (NOTRANJI GLAS; včasih: uničujoče misli)

B16/ Zdaj si zavestno vzamem čas zase (NOTRANJI GLAS; danes: vzeti si čas zase)

### **DOŽIVLJANJE KRIZ:**

**Pred vstopom v skupino si verjetno v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljevala večinoma o slabih, negativnih stvareh in nisi videla upanja. Kako si preživela najtežje obdobje oz. najhujše krize?**

B17/ Premišljevala sem o tem, da nimam veliko izbire. (DOŽIVLJANJE KRIZ: prej; uničujoče misli)

B18/ Ali se potegnem ven – naredim za to vse, kar je treba ali pa umrem. Opirala sem se na tisto svetlo točko, ki mi je nekaj pomenila. (DOŽIVLJANJE KRIZ: prej; upanje)

B19/ Ozaveščala sem misli, občutke in nisem reagirala na njih v najhujšem, to je, ko je vse v meni želelo narediti samomor. (DOŽIVLJANJE KRIZ: prej; samopomoč, uničujoče misli, misli na samomor)

**Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino??**

B20/ Krize so bolj redke, hitreje pridem ven. (DOŽIVLJANJE KRIZ: pogostost kriz; manj kot pred skupino)

B21/ Poskušam iti v naravo in teči, ko mi je hudo. To me zbistri. Zraven se še zjokam včasih (DOŽIVLJANJE KRIZ: danes; samopomoč; fizična aktivnost, izražanje čustev)

B22/ Ne zatekam se več v odnose, ampak se poglobim vase. (DOŽIVLJANJE KRIZ: danes; samoopazovanje)

### **POTREBA PO NUDENJU POMOČI DRUGIM**

**Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?**

B23/ Eno obdobje sem bila zelo sočutna. Zdaj se distanciram od tega. Še vedno pa mi ni vseeno. Moji poskusi pomagati niso nikdar padli na plodna tla, zato zdaj stvari raje pustim pri miru. (POTREBA PO POMAGANJU: distanca, sočutje)

### **- ODNOSI Z DRUGIMI**

**S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so te obdajala, ko si prvič naredila ta korak oz. spregovorila z njimi o tem? Ali so ti ljudje, ki si se jim zaupala, še vedno okrog tebe?**

B24/ Vedela sem, komu lahko zaupam. Prijateljica in mama mi stojita ob strani (ODNOSI Z DRUGIMI: zaupanje: prijateljica, mati: podpora)

**Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprta, sproščena, zadovoljna...)?**

B25/ V odnosu se kažem precej bolj taka kot sem. Bolj zaupam. Bolj čutim druge. Razvila sem empatijo in sočutje. Bolj sem odprta, bolj zadovoljna. Bolje postavljam meje in se lažje izražam (ODNOSI Z DRUGIMI: spremembe v odnosu; sproščenost, zaupanje, zadovoljstvo, odprtost, postavitev mej)

### **- ŽELJENI CILJ UREJANJA**

**Kakšna je tvoja predstava o človeku, ki nima težav z motnjami v odnosih? Kako blizu si ti temu idealu?**

B26/ Upošteva sebe, se spoštuje, se ima rad, si zna vzeti tisto, kar rabi. (PREDSTAVA O ZDRAVEM ČLOVEKU: ideal zdravega človeka)

B27/ Jaz sem zelo blizu temu. Velikokrat mi uspe sebe postaviti na prvo mesto. (PRIBLIŽANJE IDEALU ZDRAVEGA ČLOVEKA: samoocena: blizu)

## **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

**V katerih situacijah se v tebi obudijo spomini na doživeto slabo zvezo? Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?**

B28/ Zdaj imam občutek, da je tega manj in se bo nekoč zacementiralo (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: soočanje danes z bolečimi spomini; upanje)

**Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v zvezi in so te "zlorabljali" in si se tudi pustila zlorabljeti ali pa si zlorabljala? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje...oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo.)**

B29/ Takih ljudi ne sprejemam in niso več v mojem življenju. So poučna izkušnja, čeprav boleča in grenka. (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: sprejemanje ljudi iz starih odnosov; nesprejemanje, poučna izkušnja)

### **Intervju C: Maša, 27 let**

#### **1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH**

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjela, da je nekaj narobe oz., da imaš težave.**

C1/ v odnosu s partnerjem sem se počutila ujeto, izgubila sem samo sebe (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: pretirana odvisnost od ljudi)

C2/ sva imela »njegove« cilje, zame mi ni bilo mar oz. sem se poistovetila z njegovimi željami. Malokrat sem se postavila zase in nisem dajala svojim občutkom nič pozornosti (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: pretirana skrb za druge, samozatiranje)

C3/ Varala sem samo sebe, da bo bolje (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: zanikanje)

C4/ Ko sem bila jezna, sem tlačila jezo in bes vase, kar se je odražalo v depresivnih izpadih, dnevih joka in tesnobe. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: jeza, samozatiranje)

C5/ stanje brezupa, občutek, da ne vem, kam grem, da vse zamujam. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: stanje brezupa)

**V katerih odnosih si imela težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo?**

C6/ Ma, v vseh teh odnosih sem mela težave. Še največje pa v odnosu s fantom. Konkretno; če mi ni takoj odgovoril na sms, sem znorela, začela divjat, kričat na njega. Pri drugih odnosih pa se je to kazalo tako, da sem bila v družbi tiho, nisem hotela povedati svojega mnenja, ker se mi je zdelo, da ni pomembno, kaj si jaz mislim. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: motnje v komunikaciji)

**Kako si to takrat poimenovala oz. kako si si to razlagala?**

C7/ Ves čas sem vedela, da nekaj ne štima. Nisem takrat nič poimenovala, ker nisem vedela, da obstaja kakšna strokovna razlaga. (PRVOTNA SAMORAZLAGA MOTENJ V ODNOSIH: nepoznavanje bolezni)

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**

C8/ glavoboli so bili moja stalnica. V najhujših dnevih nisem in nisem mogla zaspati, ves čas se premišljevala in se premetavala po postelji. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: zdravstvene težave)

## **2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO**

**Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagala sama pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskala? Kaj ti je pomagalo?**

C9/ Pogovori s prijatelji, branje knjig, šport (DRUGE OBLIKE POMOČI: stiki z ljudmi; biblioteka; branje knjig, fizične aktivnosti; šport )

## **3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE**

**Katera situacija te je vzpodbudila, da si se odločila za strokovno osebno urejanje?**

C10/ Nezadovoljstvo v zvezi, nezadovoljstvo z mojim življenjem, z odnosom same do sebe. (ODLOČITEV ZA UREJANJE: Osebno nezadovoljstvo; v zvezi; z življenjem; z odnosom do samega sebe)

**Kako je tvoja odločitev za urejanje vplivala na vaše odnose v družini, pri partnerju in krogu prijateljev?**

C11/ sem se odločila postati bolj neodvisna od staršev: manj hodim domov med vikendi (VPLIV NA DRUŽINO: umik od družine; čustveno; fizično (selitev))

C12/ Kar se družine tiče, mi je znanje, ki ga dobivam na skupini tudi odprlo oči in zdaj vidim in prepoznam vzorce, ki vladajo pri nas. Lažje se jim ognem in grem preko njih. (VPLIV NA DRUŽINO: prepoznavanje družinskih vzorcev)

C13/ S prijatelji se o tem lahko pogovarjam in vsi me pri tem spodbujajo. (VPLIV MED PRIJATELJI: vzpodbuda)

C14/ S fantom sva nehala, ker me ni več podpiral, ko sem ga rabila (VPLIV PRI PARTNERJU; prenehanje odnosa)

## **4.) SPREMEMBE V PROCESU ZDRAVLJENJA**

### **- DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE**

#### **OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:**

**Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljna s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?**

C15/ Imam boljši odnos do sebe, še vedno pa ne dobrega (OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI: zadovoljstvo; bolje kot prej)

C16/ V bistvu živim veliko lepše in bolj sproščeno kot prej, ampak še vedno se ne cenim dovolj. (OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI: zadovoljstvo; bolje kot prej)

#### **ODNOS DO TELESA:**

**Kako se počutiš v svojem telesu? Si zadovoljna s svojim telesom? Kako (po)skrbiš zase?**

C17/ S svoji telesom sem delno zadovoljna, zelo odvisno od obdobja. Zanimivo je, da ko se psihično počutim dobro, sem si všeč tudi telesno in obratno (ODNOS DO TELESA: zadovoljstvo; bolje kot prej)

#### **NOTRANJI GLAS:**

**Kaj ti je govoril notranji glas včasih, in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?**

C18/ Včasih mi je govoril, da nisem nič vredna, da ni pomembno tisto, kar sem. (NOTRANJI GLAS; včasih: zaničevanje)

C19/ Zdaj mi govori obratno, da sem pomembna in posebna (NOTRANJI GLAS; danes: vzpodbuda)

#### **DOŽIVLJANJE KRIZ:**

**Pred vstopom v skupino si verjetno v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljevala večinoma o**

**slabih, negativnih stvari in nisi videla upanja. Kako si preživela najtežje obdobje oz. najhujše krize?**

C20/ Veliko sem jokala. (DOŽIVLJANJE KRIZ: prej; čustveni izlivi)

C21/ Veliko sem se pogovarjala s prijatelji. Ogromno sem pisala. (DOŽIVLJANJE KRIZ: prej; samopomoč)

C22/ Velikokrat sem šla kar spat, da mi je hitreje minil čas in da je blo pol malo lažje, ko sem vse skup prespala. (DOŽIVLJANJE KRIZ: prej; umik v spanje)

**Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino? (navedi konkreten primer)**

C23/ Krize še vedno so, in to kar pogoste a jih je manj (DOŽIVLJANJE KRIZ: pogostost kriz; manj kot pred skupino)

C24/ Najraje pokličem prijateljico in skupaj premeljeva stvari (DOŽIVLJANJE KRIZ: danes; med ljudmi)

C25/ Rada grem tudi sama v gozd ali se zjokam doma. (DOŽIVLJANJE KRIZ: danes; samopomoč; izražanje čustev z jokom)

### **POTREBA PO NUDENJU POMOČI DRUGIM**

**Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?**

C26/ Drugim ne svetujem, če me ne prosijo za to (POTREBA PO POMAGANJU: ni potrebe)

### **- ODNOSI Z DRUGIMI**

**S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so te obdajala, ko si prvič naredila ta korak oz. spregovorila z njimi o tem? Ali so ti ljudje, ki si se jim zaupala, še vedno okrog tebe?**

C27/ sem v svoji najhujši stiski navezala tesen stik z mamo. Z vsemi prijatelji sem si še vedno zelo blizu. Nasplošno pa me je moja kriza bolj povezala z ljudmi kot oddaljila, kar je dobra plat kriz. (ODNOSI Z DRUGIMI: poglobitev odnosa: mati, prijatelji)

**Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprta, sproščena, zadovoljna...)?**

C28/ Lažje postavim mejo, če mi kaj ni všeč (ODNOSI Z DRUGIMI: spremembe v odnosu; postavitve mej)

C29/ V družbi mojih prijateljev sem bolj sproščena (ODNOSI Z DRUGIMI: spremembe v odnosu; sproščenost)

### **- ŽELJENI CILJ UREJANJA**

**Kakšna je tvoja predstava o človeku, ki nima težav z motnjami v odnosih? Kako blizu si ti temu idealu?**

C30/ Mislim, da tak zdrav človek ne rabi drugih ljudi na vsakem koraku kot bolan. Se ne ozira na mnenje drugih in nima tiste potrebe v sebi, da mora na vsak način pomagat drugim. Potem, če v odnosu ni srečen, lahko prekine ta odnos in gre naprej, ne pa da je še dve leti obremenjen s tem in neha s partnerjem in gre nazaj k njemu in tako še stokrat stran in nazaj. Zdrav človek je zadovoljen sam s sabo, sprejme svoje napake, svoje telo in se trudi biti dober človek, po svojih močeh. (PREDSTAVA O ZDRAVEM ČLOVEKU: ideal zdravega človeka)

C31/ Pa, mislim, da sem že bližje tej moji predstavi, kakšna bi morala biti, kot pa sem bila dve leti nazaj. Zavestno se trudim biti samozadostna sebi in se ceniti, postaviti se zase. (PRIBLIŽANJE IDEALU ZDRAVEGA ČLOVEKA: samoocena: blizu)

## **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

**Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?**

C32/ Boleči spomini me po eni strani razveselijo, saj z veseljem ugotavljam, da je to za mano in ni treba da se še kdaj ponovi! (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: soočanje danes z bolečimi spomini; okrepitev)

**Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v odnosu in so te "zlorabljali" in si se tudi pustila zlorabljati ali pa si zlorabljala? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje...oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo.)**

C33/ Z njimi sem pomirjena (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: sprejemanje ljudi iz preteklih nezdravih odnosov; pomirjenost)

C34/ V bistvu se mi malo tudi smilijo, ker vem, da z njimi ni vse v redu, tako kot z mano ni bilo (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: sprejemanje ljudi iz preteklih nezdravih odnosov; smiljenje)

**Intervju Č: Miha, 30 let**

### **1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH**

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjel, da je nekaj narobe oz., da imaš težave.**

Č1/ Imel sem probleme v odnosih s puncami. Čutil sem stalno tesnobo, jezo, strah. Depresija je bila moja stalnica (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: težave v partnerstvu, jeza, zdravstvene težave)

**V katerih odnosih si imel težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo? (konkretno)**

Č2/ Izogibal sem se ljudem, z njimi nisem bil sproščen, bolj malo sem govoril. Nisem bil siguren vase, nisem si bil všeč. Ves čas mi je nekaj manjkalo, da bi lahko bil srečen. S puncami nisem dolgo zdržal. Vedno sem zaključil zvezo, ko sem se ohladil do punce. Nikoli nisem vztrajal. Všeč pa so mi bile tiste punce, ki se zame niso zanimale. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: motnje v komunikaciji, težave v partnerstvu )

**Kako si to takrat poimenoval oz. kako si si to razlagal?**

Č3/ Nisem nič poimenoval, saj nisem vedel, da bi s čim lahko (PRVOTNA SAMORAZLAGA MOTNENJ V ODNOSIH: nepoznavanje bolezni)

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**

Č4/ Imel sem hude težave z nespečnostjo. Bil sem depresiven. Potem pa so se pojavile še težave s hrbtenico (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: zdravstvene težave)

### **2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO**

**Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagal sam pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskal? Kaj ti je pomagalo?**

Č5/ Obiskal sem splošno zdravnico, ta me je napotila na svetovanje k psihiatru. Dobil sem antidepresive. Ukvarjal sem se s športnim aktivnostim in vero (DRUGE OBLIKE POMOČI: strokovna pomoč, fizične aktivnosti; šport , vera)

### **3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE**

**Katera konkretna situacija te je vzpodbudila, da si se odločil za strokovno osebno urejanje?**



Č6/ Zaradi neuspeha partnerske zveze sem doživel ponovni notranji zlom. Končno sem uvidel, da je glavni problem v meni, ko sem bil tako na tleh, da bi lahko samo še umrl. (ODLOČITEV ZA UREJANJE: Osebnostno nezadovoljstvo; razpad partnerske zveze)

**Kako je tvoja odločitev za urejanje vplivala na vaše odnose v družini, pri partnerju in krogu prijateljev?**

Č7/ Mojo odločitev so sprejeli brez težav. Še bolj se zastopimo. Lahko računam na njihovo pomoč in podporo. (VPLIV NA DRUŽINO, VPLIV MED PRIJATELJI: poglobitev odnosov: sprejetost, pomoč, podpora)

#### **4.) SPREMEMBE V PROCESU UREJANJA - DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE**

##### **OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:**

**Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljen s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?**

Č8/ Moj odnos do samega sebe je precej boljši kot je bil. Bolje se poznam, bolj sem samozavesten, postal sem bolj odprt (OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI: zadovoljstvo; dobro počutje)

##### **ODNOS DO TELES:**

**Kako se počutiš v svojem telesu? Kako (po)skrbiš zase?**

Č9/ sem kar zadovoljen. (ODNOS DO TELES: zadovoljstvo; dobro počutje)

Č10/ se dokaj redno rekreiram, privoščim si dovolj počitka. (ODNOS DO TELES: šport, počitek)

##### **NOTRANJI GLAS:**

**Kaj ti je govoril notranji glas včasih, in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?**

Č11/ verjel sem v to, da si ne zaslužim, da bi bil srečen. Po glavi so mi hodile misli o tem, da nisem nič vreden, da sem nesposoben. (NOTRANJI GLAS; včasih: zaničevanje)

Č12/ Zdaj imam več razumevanja, prijaznosti do samega sebe (NOTRANJI GLAS; danes: vzpodbuda)

##### **DOŽIVLJANJE KRIZ:**

**Pred vstopom v skupino si verjetno v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljeval večinoma o slabih, negativnih stvareh in nisi videl upanja. Kako si preživel najtežje obdobje oz. najhujše krize?**

Č13/ V najtežjih trenutkih mi je pomagala vera v Boga. Molil sem ogromno. (DOŽIVLJANJE KRIZ: prej; vera)

**Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino? (navedi konkreten primer)**

Č14/ V zadnjem letu je bilo globokih kriz manj, čeprav se še pojavijo (DOŽIVLJANJE KRIZ: pogostost kriz; manj kot včasih)

Č15/ Takrat in sproti si pomagam na različne načine, kot so tek, dnevnik, pogovor, vera, skupina, dovolj počitka, branje knjig, odpiranje navzven, druženje, če se da. Prek pisanja dnevnikov sem se naučil razdelati misli znotraj mene, to mi zelo pomaga. (DOŽIVLJANJE KRIZ: danes; iskanje pomoči; med ljudmi, vera, samopomoč; fizična aktivnost, biblioteka: pisanje dnevnika, izražanje čustev)

##### **POTREBA PO NUDENJU POMOČI DRUGIM**

**Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?**

Č16/ Ne pomagam, če me ne prosijo za pomoč(POTREBA PO POMAGANJU: ni potrebe)

### **- ODNOSI Z DRUGIMI**

**S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so te obdajala, ko si prvič naredil ta korak oz. spregovoril z njimi o tem? Ali so ti ljudje, ki si se jim zaupal, še vedno okrog tebe?**

Č17/ Še so okrog mene. To so moja družina in par najbližjih prijateljev. (ODNOSI Z DRUGIMI: zaupanje: družina, prijatelji)

**Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprt, sproščen, zadovoljen...)?**

Č18/ bolj sem odprt, tudi sproščen, bolj dajem pobude in sem samozavestnejši (ODNOSI Z DRUGIMI: spremembe v odnosu; odprtost, sproščenost, pobuda, samozavest)

### **- ŽELJENI CILJ UREJANJA**

**Kakšna je tvoja predstava o človeku, ki nima težav z motnjami v odnosih? Kako blizu si ti temu idealu?**

Č19/ To je zame predvsem tak človek, ki stoji za svojimi besedami, se upošteva in posluša, postavi sebe na prvo mesto. Se ne trpinči sam, si zna vzeti stvari zase. Se zna pogovarjati, sklepati kompromise, upoštevati druge...pri vsem tem pa ne pozabi nase, na svoje želje. (PREDSTAVA O ZDRAVEM ČLOVEKU: ideal zdravega človeka)

Č20/ jaz nisem še čisto tam. Je pa to moj cilj in delam na tem, hočem spremeniti določene stvari na sebi.(PRIBLIŽANJE IDEALU ZDRAVEGA ČLOVEKA: samoocena: blizu)

## **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

**Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?**

Č21/ Zdaj sem močnejši, ker znam predelati stvari(PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: soočanje danes z bolečimi spomini; okrepitev)

**Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v motnem odnosu in so te "zlorabljali" in si se tudi pustil zlorabljeni ali pa si zlorabljal? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje...oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo).**

Č22/ Sam prevzemam odgovornost za svoje občutke in deloma tudi odzive drugih do mene. (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: sprejemanje ljudi iz preteklih nezdravih odnosov; prevzemanje odgovornosti nase)

**Intervju D: Marjan, 29 let**

### **1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH**

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjel, da je nekaj narobe oz., da imaš težave.**

D1/ Imel sem občutek, da me drugi nimajo dovolj radi, da se mi godi krivica, da so vsi zlobni do mene. Imel sem stalne nesporazume z drugimi, bil sem razočaran in prizadet (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH:nizka samozavest, motnje v komunikaciji)

**V katerih odnosih si imel težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo?**

D2/ Ne vem, če kje nisem imel težav. V družbi se nisem počutil sprejetega. Imel sem občutek, da me vsi čudno gledajo. Nisem se znal pogovarjati z ljudmi. Doma pa sem se samo kregal.

Nihče me ni poslušal, kaj imam jaz za povedati. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: motnje v komunikaciji)

**Kako si to takrat poimenoval oz. kako si si to razlagal?**

D3/ Poimenoval sem s tem, da me nihče ne mara (PRVOTNA SAMORAZLAGA MOTENJ V ODNOSIH: nepoznavanje bolezni, napačna razlaga bolezni)

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**

D4/ Bil sem totalno depresiven, hotu sm umrt. Velikrat sem bruhal, slabo mi je blo, jedu sem bolj malo, shujšal sem za 15 kil v enem letu brez da bi hujšal. Sam od sebe sem skoraj shiral. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: zdravstvene težave)

## **2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO**

**Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagal sam pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskal?**

D5/ Bral sem literaturo, delal na sebi. V srednji šoli sem hodil k psihiatrinji. Na faksu tudi, ampak tam me je samo pogledal in mi predpisal antidepresive. Imel sem uvodno skupinsko terapijo pri psihiatru in tečaj sproščanja. (DRUGE OBLIKE POMOČI: biblioteka; branje knjig, strokovna pomoč)

## **3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE**

**Katera konkretna situacija te je vzpodbudila, da si se odločil za strokovno osebno urejanje?**

D6/ Stepel sem se z očetom. Bil sem jezen na njega in ko sva se začela kregati, sem skočil na njega. Nisem se mogel ustaviti. Sam nad sabo sem se začudil od kod mi toliko jeze do očeta (ODLOČITEV ZA UREJANJE: Osebno nezadovoljstvo; v družini: pretep z očetom)

**Kako je tvoja odločitev za urejanje vplivala na vaše odnose v družini, pri partnerju in krogu prijateljev?**

D7/ Nihče ne ve (VPLIV NA DRUŽINO, NA PARTNERJA, VPLIV MED PRIJATELJI: Ne vedo)

## **4.) SPREMEMBE V PROCESU UREJANJA**

### **- DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE**

#### **OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:**

Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljen s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?

D8/ Za malenkost sem bolj skuliran in zadovoljen. Še vedno imam problem s sprejemanjem sebe. Včasih se to potuhne, včasih pride na plan (OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI: zadovoljstvo; bolje kot prej)

#### **ODNOS DO TELESA:**

**Kako se počutiš v svojem telesu? Si zadovoljen s svojim telesom? Kako (po)skrbiš zase?**

D9/ Sem malce bolj skuliran kot včasih, lažje pozabim na komplekse. Skušam skrbeti za fizično aktivnost in ustrezen počitek. (ODNOS DO TELESA: zadovoljstvo; bolje kot prej, šport, počitek)

#### **NOTRANJI GLAS:**

**Kaj ti je govoril notranji glas včasih, in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?**

D10/ Včasih mi je govoril, da mi vsi hočejo slabo, da imajo gotovo kakšne skrite namene, da niso pristni, da govorijo med vrsticami, da sem slab, da sem kriv, da nisem vreden, da nisem sposoben. (NOTRANJI GLAS; včasih: uničujoče misli, zaničevanje)

D11/ Danes tega več ni (NOTRANJI GLAS; danes: vzpodbuda)

### **DOŽIVLJANJE KRIZ:**

**Pred vstopom v skupino si verjetno v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljeval večinoma o slabih, negativnih stvareh in nisi videl upanja. Kako si preživel najtežje obdobje oz. najhujše krize?**

D12/ Trpel sem kot žival in se smilil samemu sebi. Še zdaj ne vem, kako mi je ratalo preživeti, ker nisem videl nobene prihodnosti več. (DOŽIVLJANJE KRIZ: prej; čustveni izpadi, črnogledost)

**Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino?**

D13/ Krize so redkeje kot prej. Hitreje jo prestanem Manj intenzivno je vse skupaj, prej se pomirim. (DOŽIVLJANJE KRIZ: pogostost kriz; manj kot včasih)

D14/ Molim veliko takrat (DOŽIVLJANJE KRIZ: danes; vera)

### **PREPOZNAVANJE MOTENJ V ODNOSIH**

**Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v soodvisni odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?**

D15/ Glih kaj dosti ne pametujem. Moje prepričanje je, da je vsak odgovoren zase in to tudi povem. (POTREBA PO POMAGANJU: ni potrebe)

### **- ODNOSI Z DRUGIMI**

**S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so te obdajala, ko si prvič naredil ta korak oz. spregovoril z njimi o tem? Ali so ti ljudje, ki si se jim zaupal, še vedno okrog tebe?**

D16/ Vsi, ki vejo, kaj se mi dogaja, so še vedno okrog mene in me podpirajo. To sta moja dva prijatelja in sestra. (ODNOSI Z DRUGIMI: poglobitev odnosa: podpora: sestra, prijatelja)

**Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprt, sproščen, zadovoljen...)?**

D17/ sem bolj sproščen. Zdaj se znam obnašati v družbi (ODNOSI Z DRUGIMI: spremembe v odnosu; sproščenost)

### **- ŽELJENI CILJ UREJANJA**

**Kakšna je tvoja predstava o človeku, ki nima težav z motnjami v odnosih? Kako blizu si ti temu idealu?**

D18/ so najbližje temu tiste osebe, ki se imajo rade. Ne da so obsedeni s sabo, ampak da se imajo dejansko radi..same sebe, svojo bit, svojo osebnost, svoje obnašanje in svoje napake. (PREDSTAVA O ZDRAVEM ČLOVEKU: ideal zdravega človeka)

D19/ Jaz nisem še blizu temu. Sem pa bližje, kot sem včasih bil. Vem pa, kaj si želim in vem, da bom delal na tem, da pridem do tja, pa če bo še tako bolelo. (PRIBLIŽANJE IDEALU ZDRAVEGA ČLOVEKA: samoocena: blizu)

## **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

**Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?**

D20/ Dokler se mi ne zdi, da se utegne ponoviti, me spomini ne vznemirjajo preveč. Strah pred tem, da se lahko zgodi vse še enkrat, mi vzbudi negativna čustva. (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: soočanje danes z bolečimi spomini; strah pred ponovitvijo)

D21/ se takrat trudim potolažiti s tem, da ni nujno, da zapadem nazaj na stara pota. Ampak da lahko spet zmagam. In spet in spet. (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: soočanje danes z bolečimi spomini; optimizem)

**Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v motenem odnosu in so te "zlorabljali" in si se tudi pustil zlorabljati ali pa si zlorabljal? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje...oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo.)**

D22/ Nimam zamer za nazaj do nikogar. (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: sprejemanje ljudi iz preteklih nezdravih odnosov; pomirjenost)

D23/ Sam sem jim pomagal, da so se tako obnašali in sem to dovoljeval, tako da sem zdaj sprejel to odgovornost. (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: sprejemanje ljudi iz preteklih nezdravih odnosov; prevzem odgovornosti nase)

## **Intervju E: Boštjan, 29 let**

### **1.) POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH**

**Opiši situacije oziroma dogodke, čustva...zaradi katerih si verjel, da je nekaj narobe oz., da imaš težave.**

E1/ Bil sem preveč navezan na druge osebe. Stalno sem bil nesrečno zaljubljen. Velikokrat sem bil depresiven. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: pretirana odvisnost od ljudi, težave s partnerstvom: nesrečne zaljubljenosti, zdravstvene težave)

**V katerih odnosih si imel težave? (družinskih, partnerskih, prijateljskih, poslovnih, med znanci...)? Kako se je to kazalo?**

E2/ Največ težav sem imel s puncam. Zmeraj nesrečno zaljubljen. Sprašval sem se, zakaj se vedno zagledam v napačno, kaj je narobe z mano. Z bratom sva bla na bojni nogi od kar vem zase. Nisem ga prenesu. Tekmoval sem z njim, da bi me imel oče rajš, pa mi ni ratalo. Oče mene ni maral, to sem mu zameril. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: motnje v komunikaciji)

**Kako si to takrat poimenoval oz. kako si si to razlagal?**

E3/ Nisem poznal oziroma vedel imena za to. (PRVOTNA SAMORAZLAGA MOTENJ V ODNOSIH: nepoznavanje bolezni)

**So bile prisotne kakšne zdravstvene težave (glavoboli, nespečnost, težave z želodcem...)?**

E4/ Ves čas sem bil bolan. Angina, gripa, prehladi, glavoboli...non stop, poleti in pozimi. (POKAZATELJI MOTENJ V ODNOSIH: zdravstvene težave)

### **2.) DRUGE OBLIKE POMOČI PRED VSTOPOM V SKUPINO**

**Na kakšen način oz. s čim vse si si pomagal sam pred vstopom v skupino? Kakšne oblike pomoči si iskal?**

E5/ Poiskal sem samo odgovor zaradi depresije, dobil sem antidepresive (DRUGE OBLIKE POMOČI: strokovna pomoč)

### **3.) ODLOČITEV ZA PSIHOSOCIALNO UREJANJE**

**Katera konkretna situacija te je vzbudila, da si se odločil za strokovno osebno urejanje?**

E6/ Konflikt z bratom, ko mi je rekel, da sem čudak (ODLOČITEV ZA ZDRAVLJENJE: Osebno nezadovoljstvo; v družini; konflikt z bratom )

**Kako je tvoja odločitev za zdravljenje vplivala na vaše odnose v družini in krogu prijateljev?**

E7/ Vplivalo je na mojo samostojnost, saj sem se preselil. (VPLIV NA DRUŽINO: umik od družine: fizično( selitev))

E8/ Prijatelji me podpirajo (VPLIV MED PRIJATELJI: podpora)

**4.) SPREMEMBE V PROCESU UREJANJA  
- DOŽIVLJANJE SEBE OZ. ODNOS DO SEBE**

**OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI:**

**Kakšen odnos imaš do sebe? Kako se doživljaš danes, kako se počutiš v svoji koži? Si zadovoljen s tem, kar si? Kako se to kaže v tvojem življenju?**

E9/ Sem bolj zadovoljen s sabo. Bolj si zaupam. Dobro se počutim sam s sabo. (OBČUTEK LASTNE VREDNOSTI: zadovoljstvo; dobro počutje)

**ODNOS DO TELESA:**

**Kako se počutiš v svojem telesu? Kako (po)skrbiš zase?**

E10/ Sem kar zadovoljen. Ukvarjam se s športom. Veliko hodim v hribe in kolesarim (ODNOS DO TELESA: zadovoljstvo; bolje kot prej, šport)

**NOTRANJI GLAS:**

**Kaj ti je govoril notranji glas včasih, in kaj ti govori sedaj, ko delaš na sebi?**

E11/ Včasih, da sem hudo bolan (NOTRANJI GLAS; včasih: uničujoče misli)

E12/ zdaj pa, da moram nadaljevati začeto pot zdravljenja in se raziskovati. Da moram vztrajati, takrat še najbolj, ko mi je tako hudo in se mi zdi, da ne delam prav, ker sem se začel raziskovati.(NOTRANJI GLAS; danes: vzpodbuda)

**DOŽIVLJANJE KRIZ:**

**Pred vstopom v skupino si verjetno v času krize (napadi jeze, ljubosumja, žalosti, zaskrbljenosti, nemirnosti, hudi občutki manjvrednosti...) premišljeval večinoma o slabih, negativnih stvareh in nisi videl upanja. Kako si preživel najtežje obdobje oz. najhujše krize?**

E13/ Premišljeval sem o samomoru. (NOTRANJI GLAS; včasih: uničujoče misli, misli na samomor)

E14/ Moč za naprej pa mi je dajala moja dveletna sestrična, katero sem imel res rad. Samo zaradi nje se nisem ubil. (DOŽIVLJANJE KRIZ: ljubezen do sestrične)

**Na kakšen način sedaj preživljaš obdobja krize in kako pogosta so v primerjavi pred vstopom v skupino?**

E15/ Krize so še, vendar drugačne, bolj mile. Zdaj imam manj teh depresivnih trenutkov. Včasih sem bil dolgo časa depresiven. (DOŽIVLJANJE KRIZ: pogostost kriz; manj kot včasih)

E16/ Zdaj pa se probam nasmejati, prisilit iti v družbo, se pogovarjati o sebi. Pomaga pa mi pisanje dnevnika takrat, ko se počutim slabo. (DOŽIVLJANJE KRIZ: danes: med ljudmi, pisanje dnevnika)

**PREPOZNAVANJE MOTENJ V ODNOSIH**

**Kako se počutiš, ko vidiš koga, ki je še vedno ujet v moteni odnos in v njem trpi? Se odločiš pomagati s svojim znanjem ali se raje umakneš?**

E17/ Poskušam predstaviti svoje znanje samo tistim, ki me prosijo za pomoč, drugim ne. (POTREBA PO POMAGANJU: ni potrebe)

### **- ODNOSI Z DRUGIMI**

**S kom se lahko pogovarjaš o svoji stiski in kakšna občutja so te obdajala, ko si prvič naredil ta korak oz. spregovoril z njimi o tem? Ali so ti ljudje, ki si se jim zaupal, še vedno okrog tebe?**

E18/ sem povedal eni prijateljici. In me je res lepo sprejela. Celo pohvalila me je, ker se trudim zase in ker delam na sebi. Bil sem res prijetno presenečen in dobil ogromno zagona takrat. Še vedno sva prijatelja, celo boljša kot sva bila. (ODNOSI Z DRUGIMI: poglobitev odnosa: sprejetost, pohvala: prijateljica)

**Ali opažaš kakšne spremembe v odnosih z drugimi (si bolj odprt, sproščen, zadovoljen...)?**

E19/ Ja, sem bolj odprt, sem bolj sproščen, bolj samozavesten, tudi bolj zadovoljen kot sem bil včasih. (ODNOSI Z DRUGIMI: spremembe v odnosu; odprtost, sproščenost, samozavest, zadovoljstvo)

### **- ŽELJENI CILJ UREJANJA**

**Kakšna je tvoja predstava o človeku, ki nima težav z motnjami v odnosih? Kako blizu si ti temu idealu?**

E20/ Jaz si ga predstavljam kot srečnega družinskega človeka, ki ima rad svojega partnerja, svoje otroke, se pogovarja, razume, spoštuje, zna objeti in izražati svoja čustva. (PREDSTAVA O ZDRAVEM ČLOVEKU: ideal zdravega človeka)

E21/ To je moj osebni cilj, priti tja, dati svoji družini tisto, česar jaz nisem dobil od svoje družine. Pa mislim, da sem bližje kot sem bil včasih. Hodim v pravo smer. (PRIBLIŽANJE IDEALU ZDRAVEGA ČLOVEKA: samoocena: blizu)

### **5.) PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO oz. DOŽIVLJANJE PRETEKLIH NEGATIVNIH IZKUŠENJ**

**Kako se danes soočaš z bolečimi spomini? Te okrepijo ali vzbudijo v tebi negativna čustva?**

E22/ Sem pomirjen glede preteklosti, verjamem v lepše čase (PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: soočanje danes z bolečimi spomini; upanje)

**Na kakšen način sedaj sprejemaš partnerja (partnerje), ljudi, ki so bili s tabo v motenem odnosu in so te "zlorabljali" in si se tudi pustil zlorabljati ali pa si tudi sam zlorabljal? (Pod zlorabo so mišljena različna dejanja; psihično in fizično nasilje, varanje, poniževanje, žaljenje...oz. vse, kar lahko ruši človekovo dostojanstvo.)**

E23/ Tistim ljudem se izogibam.(PROCES SPRAVE S PRETEKLOSTJO: sprejemanje ljudi iz slabega odnosa; izogibanje)

## IZJAVA O AVTORSTVU

Podpisana Nataša Krese, prvič vpisana na Fakulteto za socialno delo v študijskem letu 2003/04 kot redna študentka izjavljam, da sem diplomsko delo z naslovom MOTNJE V ODNOSIH - napredek pri ljudeh, ki so vključeni v terapevtski program napisala samostojno s korektnim navajanjem virov in ob pomoči mentorja.

Datum:

Podpis: