

Relacijske potrebe

■ **Mateja Vodnik**, mag. znanosti, prof. socialne pedagogike, integrativna psihoterapevtka, ima evropsko diplomu iz psihoterapije, v *Šolskem centru Novo mesto* poučuje psihologijo, etiko in komunikacijo ter psihiatrično zdravstveno nego. Poleg tega izvaja dodatno strokovno pomoč za dijake s posebnimi potrebami in svetovalno psihoterapevtsko delo. Ima 37 let delovnih izkušenj, od tega 24 let v šolstvu.



Kot socialna pedagoginja in psihoterapevtka se dnevno srečujem s potrebo po vzpostavljanju pristnih medosebnih odnosov, osebni refleksiji in nadgrajevanju lastne kompetentnosti. V članku se osredotočam na relacijske potrebe, ki so temeljne ne le v terapevtskem, ampak v katerem koli odnosu.

*Gorje mu, ki v nesreči biva sam;
a srečen ni, kdor srečo uživa sam!*
(Simon Gregorčič)

»Pedagoški eros, teoretično znanje, reflektirana izkustva in metodične ponudbe so porok za kakovostno socialnopedagoško delo« (Krajncan in Bajželj, 2008: 69).

»Svetovanje je osebni odnos svetovalca – svetovanca, v katerega svetovalca vlaga samega sebe kot celostno bitje. Ko govorimo o odnosu svetovalca – svetovanca, ta odnos nikoli ni samo 'profesionalen', 'strokoven', ampak je vselej tudi osebni. V ta osebni odnos torej svetovalca nikoli ne vnaša, vlaga samo svojega znanja in strokovnih izkušenj, ampak vlaga samega sebe z vsemi svojimi osebnimi izkušnjami, stiskami, problemi in težavami. Ključno vprašanje torej je: Ali svetovalca ve dovolj jasno, koga vlaga v ta odnos in ali je na to zares pripravljen!? Če naj svetovalca vložiti samega sebe v svetovalni odnos, se mora dovolj dobro poznati« (Žorž, 2009: 52–53).

Relacijske potrebe

Relacijske potrebe so prisotne v vsakem odnosu in niso le potrebe iz otroštva. Čeprav lahko obstaja večje število relacijskih potreb, avtorji Erskine, Moursund in Trautmann (1999) opišejo osem glavnih potreb, ki so jih najpogosteje identificirali pri analizi transkriptov psihoterapevtskih srečanj. Zelo zgodaj v življenju posameznika se začne dogajati, da pomanjkanje odnosov z drugimi vodi v pomanjkljiv razvoj in hiranje, in to ne zgolj v psihičnem smislu, ko lahko pride do popolnega socialnega umika, ampak tudi telesno.

Potreba po varnosti

Z bazičnimi potrebami (Maslow, 1970 v Erskine, Moursund, Trautmann, 1999) se ujema relacijska potreba po varnosti (security). V osebni odnosu potrebujemo možnost preživetja in varnost. Pri tem je pomembno vedeti, ali smo v nekem odnosu lahko zares to, kar smo, in to brez strahu, da bi izgubili spoštovanje in naklonjenost druge osebe.

Vrednotenje

Potreba po tem, da smo cenjeni in pozitivno vrednoteni, je tudi bistveni del vsakega odnosa. Zato si ne želimo biti v odnosu z nekom, ki nas ne ceni in ne spoštuje. Vrednotenje (valuing) kot odnosna potreba presega neko splošno skrb za drugega, saj gre za razumevanje in pozitivno vrednotenje tega, kar je že sprejeto (Basch, 1988 v Erskine, Moursund in Trautmann, 1999).



Foto: Petra Duhanny

Terapevtovo pozitivno vrednotenje klientove osebne izkušnje pripomore k redefiniciji notranje izkušnje in k osebni rasti.

Potreba po sprejemanju

Potrebo po sprejemanju (acceptance) je pravzaprav težko definirati, saj ni opredeljena z enim samim pojmom. Sprejemanje vključuje več vidikov: biti ljubljen, spoštovan, nekomu potreben itn. Marsikdo je v medosebnih odnosih v preteklosti vse to pogrešal, zato je pomembno, da je v novem odnosu deležen trdnosti in zaščite. Bistveno je, da oseba čuti, da ga terapevt z ničimer ne želi raniti in da ga bo zaščitil tudi pred tem, s čimer bi potencialno lahko ranil samega sebe.

Potreba po vzajemnosti

Potreba po vzajemnosti (mutuality) je potreba po nekom, ki je sposoben hoditi v tvojih čevljih in deliti tvojo izkušnjo. V kontekstu terapevtskega odnosa je potreba po vzajemnosti potreba biti s terapevtom, ki v empatičnem odnosu prepozna klientove misli, čustva. To pomeni, da terapevt v spoštovanju klientove perspektive vpliva nanj tudi v kognitivnem smislu in ga z veliko mero občutljivosti vzpodbuja. Med potrebo po vzajemnosti in potrebo po sprejetosti je velika povezava. Ko si klient želi ob sebi močno osebo, ki ga sprejema, gre v bistvu za potrebo po sprejetosti.

Potreba po samopotrjevanju

Potreba po samopotrjevanju (self definition) je potreba po izkušnji in izražanju edinstvenosti in hkrati potreba, da imaš osebo, ki to edinstvenost poudarja in spoštuje. To je na nek način zrcalna slika potrebe po vzajemnosti. Želimo si edinosti v svoji različnosti. Izražanje potrebe po samopotrjevanju je tvegano, saj lahko naleti na odobravanje, lahko pa tudi na odkrit posmeh in odklonitev. Še posebej so tega lahko deležni otroci, kadar odrasli ne odobravajo njihovih težnj po neodvisnosti, in adolescenti, ki morajo brezpogojno slediti pravilom skupine. Vzpodbujanje samopotrjevanja pomaga predvsem tistim, ki so bili v preteklosti ovirani in svobodnem izražanju (Wolf, 1988 v Erskine, Moursund in Trautmann, 1999).

Sovplivanje

Pomemben sestavni del medsebojnih odnosov je tudi sovplivanje (making impact). To pomeni sposobnost, da si drugega pridobiš tako, da morda kdaj pod tvojim vplivom celo spremeni svoje mnenje, oziroma da v drugem izzoveš emocionalne odgovore. V odprtem in svobodnem kontaktu se odnos hrani in raste. Proces samoaktualizacije, kakor ga je izpostavil Rogers (1951 v Erskine, Moursund in Trautmann, 1999), izhaja pravzaprav iz odnosa z drugim. Preko lastne učinkovitosti in sposobnosti oseba želi pritegniti pozornost tako, da se drugi tudi vedenjsko in čustveno prilagodi ter krepí medsebojni odnos.

Pobuda druge osebe

Med relacijske potrebe uvrščamo tudi pobudo druge osebe (having other initiate). Brez tega je odnos nezadovoljiv. Terapevt sicer mora biti pozoren na vse klientove besede, hkrati pa mora prevzeti tudi odgovornost za dogajanje in spremembe v procesu. Njegova iniciativa in pomoč bosta dobrodošli samo, če bo zares pozoren na to, kdaj klient potrebuje njegovo pobudo. Postopno prevzemanje iniciative v pravem trenutku bo odnos obogatilo in poglobilo. Iniciativa naj bo izraz iskrenega prepričanja, da je tako za klienta najbolje. Hkrati je pomembno odpirati tudi prostor za klientove pobude.

Izražanje ljubezni


Bližnji odnosi vključujejo skrb, čustvovanje, spoštovanje drugega. Izražanje teh občutij je relacijska potreba po izražanju ljubezni (to express love). Če bežimo od te notranje izkušnje, lahko izgubimo samobitnost odnosa. Kdo sem v odnosu z nekom, izražam s tem, kar čutim do njega. Terapija kontakta v odnosu ustvarja eno najtesnejših intimnih vezi. Čeprav so nekatera čustva lahko v osnovi transferna in povezana s pomembnimi osebami iz preteklosti, se v odnosu 'tukaj in zdaj' ponovijo in lahko pripeljejo do notranje osvoboditve in avtonomije. Metaforično bi lahko rekli, da je ljubezen nevidna nit, ki povezuje in integrira človeka, ki se vrača k sebi, da bi se lahko vrnil k drugim. 



Foto: Alenka Veber

Literatura

- Gregorčič, Simon (1882): *Poezije*. Ljubljana: Založil Ig. Gruntar; tiskala Klein in Kovač.
- Vodnik, Mateja (2015): *Doživljanje kompetentnosti socialnih pedagogov*. Magistrsko delo. Ljubljana: Pedagoška fakulteta.