

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

VISOKOŠOLSKI STROKOVNI PROGRAM

Diplomska naloga

ŽIVETI V PARTNERSKEM ODNOSU

Petra Puhalo

Ljubljana, 2016

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Petra Puhalo

Naslov: Živeti v partnerskem odnosu

Kraj: Ljubljana

Leto: 2016

Št. strani: 107

Št. tabel: 11

Št. prilog: 2

Št. grafov: 0

Št. bibl. opomb: 0

Št. slik: 1

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji: osebnostni razvoj in dozorevanje, zaljubljenost, ljubezen, komunikacija, razreševanje konfliktov, kakovostno partnersko razmerje, socialno delo

Povzetek

S pomočjo diplomske naloge sem želela ugotoviti, na kakšen način se vzpostavlja, razvija in ohranja partnersko razmerje, s poudarkom na kakovostnem in funkcionalnem odnosu ter s prepoznavanjem varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja. Ugotoviti sem želela, kako ravnajo socialni delavci pri reševanju partnerske problematike. Odgovore sem iskala v štirih intervjujih, s pomočjo katerih sem prišla do naslednjih ugotovitev: vprašani socialni delavci dobro razumejo dinamiko partnerskih razmerij, v procesu pomoči uporabljajo različne strokovne koncepte, vsi izražajo potrebo po dodatnem izobraževanju in usposabljanju na tem področju, odgovori pa kažejo na razlike med javno in zasebno prakso dela.

Title: Living together in a romantic relationship

Descriptors: personal development and maturity, infatuation, love, communication, conflict resolution, elements of a high-quality (functional) relationship, social work

Abstract:

The purpose of this thesis was to study how to establish, develop and maintain a romantic relationship with an emphasis on a high-quality functional relationships by identifying protective and risk factors. The thesis sought to find out how social workers deal with solving relationship issues. My study derived its answers from four individual interviews and arrived at the following conclusions: the interviewed social workers demonstrated good insight into the dynamics of romantic relationships, they used various approaches of social work, they all expressed the need for further education and training in the field, and their answers pointed to differences between public and private practices.

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

VISOKOŠOLSKI STROKOVNI PROGRAM

Diplomska naloga

ŽIVETI V PARTNERSKEM ODNOSU

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Petra Puhalo

Ljubljana, 2016

Zahvaljujem se mentorici doc. dr. Lei Šugman Bohinc za koristne nasvete, usmeritve, čas in za pomoč pri nastajanju diplomske naloge.

Zahvaljujem se tudi vsem, ki so na kakršen koli način pomagali in prispevali k nastajanju diplomske naloge.

Iskreno se zahvaljujem tudi svoji družini in partnerju, ker so mi s svojo podporo in potrpežljivostjo omogočili, da je nastala ta naloga.

Zahvaljujem se vsem, ki niso obupali nad menoj.

PREDGOVOR

Ljubezen, intimnost, partnerski odnos, zakon, zaljubljenost so teme, s katerimi se skoraj vsak posameznik sreča v svojem življenju. Partnerskim odnosom posvečamo veliko pozornosti, ker za večino ljudi predstavljajo pomemben del življenjskih vsebin. Partnerski odnosi so lahko vir velike sreče, zadovoljstva ali pa vir globoke žalosti in razočaranja, kadar ne gre tako, kot bi si želeli. Ko se partnerja spoznavata in se odločita, da bi poskusila deliti del svojega življenja drug z drugim, ustvarjata odnos, ki jima na začetku največkrat pomeni nekaj nepozabnega, romantično najlepšega in včasih rajskega, pozneje pa oba spoznavata, da njuno razmerje zahteva trud, učenje in dejavno prizadevanje ter da ni samo nekaj samoumevno lepega.

Sama se bom osredinila na dolgotrajen ljubezenski odnos z istim partnerjem, ki se odvija med žensko in moškim. V tej diplomski nalogi ne bom delala razlik med poročenimi in neporočenimi pari, kajti menim, da sta si odnos in ravnanje v njem precej podobna, ne glede na uradno potrditev zveze. Menim, da se ljubezen lahko razvija v zakonu in zunajzakonski skupnosti, pri obeh pa je treba razumeti, da ljubezen zahteva prilagajanje, učenje in delo. Prav tako v svojem delu ne obravnavam partnerskega odnosa med istospolnima partnerjema.

Tudi sama sem skozi opazovanje partnerskih odnosov drugih ljudi v okolici in svojega lastnega spoznala, da lahko odnos iz začetne zaljubljenosti preraste v ljubezen in se pri tem tudi ohranja, če sta se partnerja pripravljena posvetiti svojemu odnosu in se poučiti z njegovimi zakonitostmi.

Ker država nima nikakršnega programa, namenjenega mladim oz. ljudem, ki se odločijo za skupno življenje, me zanima, ali sta posameznika pripravljena na zahtevno pot, ki ju čaka, in ali se pari, ko nastopijo težave v njihovem odnosu, obrnejo po pomoč k strokovnjaku.

Tako je moja diplomatska naloga nastala kot sinteza preučevanja literature in empirične analize, moje osebne prakse prebivanja v partnerskem odnosu in opazovanja nekaterih partnerskih zvez s tega področja. Je rezultat mojega opazovanja, branja in razmišljanja o tem, kako vzpostaviti in ohranjati kakovosten partnerski odnos.

V prvem delu teoretičnega uvoda predstavljam mogoče razloge oz. argumente, zakaj mora posameznik v prvi vrsti ceniti samega sebe, da se lahko funkcionalno in z zadovoljstvom povezuje v odnose z drugimi ljudmi. Zanima me osebni razvoj posameznika pa tudi medsebojno vplivanje v partnerskem odnosu. Na kompleksnost partnerskega odnosa pa sem poskušala pogledati tudi s koncepti kibernetike II. reda oz. uporabiti jezik sodobne systemske znanosti o komunikaciji in organizaciji za opis in razumevanje partnerskega odnosa. Na koncu teoretičnega uvoda ugotavljam, kakšna je komunikacija v takšnem odnosu.

V drugem delu teoretičnega uvoda predstavim nekaj osnovnih definicij ljubezni, intimnosti in spolnosti ter na kakšen način so se partnerska razmerja preoblikovala do današnjega časa in v katero smer se razvijajo. Predstavljam mogoče razloge, zaradi katerih si ljudje izberejo partnerja. Zanima me, kakšna je razlika med začetno zaljubljenostjo in ljubeznijo. Predvsem pa me zanima, kaj se v tem prehodnem času dogaja v partnerskem odnosu s partnerjema.

V tretjem delu teoretičnega uvoda predstavljam naloge in izzive, s katerimi se bosta srečala partnerja v dolgotrajnem odnosu, če ga bosta želela razvijati in ohraniti. Zanima me, kako pomembno je biti odkrit v odnosu do samega sebe in partnerja ter katera so priporočila strokovnjakov o komunikaciji in ravnanju s konfliktom v odnosu.

Povzemam tudi sklepne ugotovitve oz. priporočila avtorjev, kako partnerski odnos vzpostaviti, razvijati in ohranjati, da bi bil ta lahko čim bolj kakovosten in izpolnjujoč za oba. Zaradi večje preglednosti sem prebrano literaturo povzela in jo predstavila v tabeli.

V četrtem delu teoretičnega uvoda sem se osredinila na ravnanje socialnih delavk in delavcev pri reševanju partnerske problematike na centrih za socialno delo. V nadaljevanju sem predstavila strokovna znanja in usmeritve za vzpostavljjanje in ohranjanje delovnega odnosa, učinkovitega razgovora v socialnem svetovalnem delu, ki so lahko v pomoč in oporo socialnim delavcem, ki delajo z zakonci in zunajzakonskimi partnerji.

V praktičnem delu diplomske naloge predstavljam ugotovitve na podlagi intervjujev, ki sem jih opravila med socialnimi delavci s področja partnerske problematike. Navajam tudi svoje predloge za prakso socialnega dela na omenjenem področju.

V tej diplomski nalogi uporabljam večinoma ženski spol, kjer je to v konkretnem primeru drugače, pa moški spol.

KAZALO

1 TEORETIČNI UVOD.....	7
1.1 Pripravljenost za osebni razvoj in dozorevanje v partnerskem odnosu.....	7
1.1.1 Samovrednotenje in partnerski odnos.....	7
1.1.2 Osebna rast in vzajemni razvoj	10
1.2 Ljubezen	16
1.2.1 Ljubezen, intimnost, spolnost v partnerskem odnosu.....	16
1.2.2 Izbira partnerja	19
1.2.3 Od zaljubljenosti k ljubezni	24
1.2.4 Partnerska razmerja sodobnega časa, preobrazba intimnosti, ljubezni in razmerij.	30
1.3 Kakovosten partnerski odnos	33
1.3.1 Dolgotrajen kakovosten odnos.....	33
1.3.2 Nedokončane naloge iz družine in preteklosti, odkritost in usklajevanje v odnosu	35
1.3.3 Komunikacija in sposobnost reševanja konflikta.....	37
1.3.4 Razvijanje in ohranjanje ljubezni v odnosu, priporočila in usmeritve iz literature.	46
1.4 Socialno delo in reševanje partnerske problematike.....	59
1.4.1 Socialno delo s pari.....	59
1.4.2 Merilo vzpostavljanja in ohranjanja delovnega odnosa in konteksta za uspešen razgovor v socialnem svetovanju	62
2 OPREDELITEV PROBLEMA	68
3 METODA DELA	69
3.1 Vrsta raziskave	69
3.2 Raziskovalna tema	69
3.3 Merski instrumenti in viri podatkov.....	69
3.4 Vzorec.....	70
3.5 Zbiranje podatkov	70
3.6 Obdelava podatkov	71
4 REZULTATI.....	72

4.1 Razvrstitev odgovorov vprašanih po vprašanjih v stolpce in primerjava.....	72
5 RAZPRAVA.....	84
6 SKLEP IN PREDLOGI	89
7 LITERATURA.....	91
8 POVZETEK	96
9 PRILOGE.....	98
9.1 Vprašalnik.....	98
9.2.1 Zapis intervjuja 1	99
9.2.2 Zapis intervjuja 2.....	101
9.2.3 Zapis intervjuja 3.....	103
9.2.4 Zapis intervjuja 4.....	105

KAZALO TABEL

Tabela 1.1: Povzetki literature.....	46
Tabela 4.1: Odgovori na vprašanje Način vašega dela pri obravnavi partnerske problematike ter katere metode in koncepte uporabljate pri svojem delu (tudi socialnodelovne)?	72
Tabela 4.2: Odgovori na vprašanje S katerimi pričakovanji prihajajo uporabniki (partnerja) k vam? (Npr. svetovanje, strokovna opora, konkretna rešitev problema, odložitev problema itn.)	75
Tabela 4.3: Odgovori na vprašanje Ali usmerite par tudi k drugim strokovnjakom; če da, v katerih primerih?	76
Tabela 4.4: Odgovori na vprašanje Katera strokovna izhodišča uporabljate za učinkovito reševanje problema (npr. tudi katero literaturo)?	76
Tabela 4.5: Odgovori na vprašanje Ali čutite potrebo po dodatnem usposabljanju na področju partnerskega svetovanja? (Npr. tudi po dodatni literaturi, posveti/sodelovanje s svojimi sodelavci in sodelovanje z drugimi profili strokovnjakov, supervizija, timsko delo, po dodatnem izobraževanju npr. specializacija, tečaji itn.)?	77
Tabela 4.6: Odgovori na vprašanje Kako vrednotite svoje delo? (Npr. s pomočjo vprašalnikov, sprotne beleženja in proučitve za nazaj, zbiranja povratnih informacij).	78
Tabela 4.7: Odgovori na vprašanje Kaj je po vaši oceni odločilno za učinkovito delo z uporabnikom? (Izobrazba, jasna strokovna izhodišča, dodatno izobraževanje in usposabljanje, delo na sebi, dobre sposobnosti empatije, obsežne delovne izkušnje, realizirana možnost supervizije, timskega dela (s soc. delavci in drugimi strokovnjaki), razumevanje in spodbuda s strani nadrejenih, vrednotenje vašega dela s strani javnosti).	79
Tabela 4.8: Odgovori na vprašanje Kateri so po vašem mnenju varovalni dejavniki (ki pomagajo ohranjati funkcionalno – uspešno partnerstvo, njegove bistvene sestavine)?	80
Tabela 4.9: Odgovori na vprašanje Kateri so po vašem mnenju dejavniki tveganja (ki rušijo, načenjajo partnerski odnos) v partnerskem odnosu?	82
Tabela 4.10: Odgovori na vprašanje Kako ocenjujete komunikacijo med pari, ki prihajajo k vam ali znajo ravnati s konflikti?	83

KAZALO SLIK

Slika 1.1: Sternbergov trikotnik ljubezni 1	17
---	----

1 TEORETIČNI UVOD

1.1 Pripravljenost za osebni razvoj in dozorevanje v partnerskem odnosu

1.1.1 Samovrednotenje in partnerski odnos

Musek (1995) razume potrebe kot temeljno gibalno živih bitij, da se ohranjajo in napredujejo. Človek ima poleg osnovne potrebe po preživetju vrojene ali pridobljene še druge tako imenovane psihosocialne potrebe. Te niso pravilne ali napačne – samo obstajajo; nekatere so splošne, skupne vsem, druge pa so značilne le za posameznika.

Po G. Čačinovič Vogrinčič (1998) so nekatere izmed psihosocialnih potreb potreba po varnosti, ljubezni, moči, uveljavljanju, svobodi, spoštovanju, samospoštovanju, ustvarjalnosti, samoaktualizaciji, po samouresničevanju itn.

O samopodobi, samospoštovanju in o samovrednotenju strokovnjaki ponujajo različne razlage, skupno pa jim je mnenje, da odnos posameznika do drugih (zanimajo me predvsem partnerski odnos) izhaja tudi iz odnosa do samega sebe.

Po M. Nastran Ule in Musku (v Kobal, 2001) danes samopodobo razumemo kot množico odnosov, ki jih posameznik – zavestno ali nezavedno – vzpostavlja do samega sebe. V te odnose s samim seboj vstopa postopoma, s pomočjo predstav, občutij, vrednotenj, ocen samega sebe, svojih tipičnih socialnih naravnosti in ravnanj itn., ki jih – najprej prek prvotnega objekta, tj. matere, nato prek širšega družbenega okolja – razvija že od rojstva naprej. S takšno organizirano celoto pojmovanj, stališč, sposobnosti, doživljanj itn. človek uravnava in usmerja svoje vedenje ter povezuje svoj vrednostni sistem z vrednostnim sistemom ožjega in širšega družbenega okolja.

Musek in Pečjak (2001) podrobneje razlagata, da si posameznik prek lastnih in neposrednih izkušenj s samim seboj ter prek izkušenj z drugimi ljudmi pridobi podatke o samem sebi. Posameznik vse te podatke združi v podobo o samem sebi – v samopodobo.

Musek in Pečjak kot pomemben korelat samopodobe omenjata samospoštovanje, ki ga razumeta kot to, kako posameznik vrednoti in ocenjuje samega sebe. Avtorja menita, da samopodoba in samospoštovanje usmerjata posameznikovo ravnanje, ne da bi se ta tega vedno zavedal.

V. Satir (1995) besedi samovrednotenje in samospoštovanje uporablja izmenično z istim pomenom. Pravi, da je samospoštovanje pojem, odnos, občutek in podoba, ki se izraža v vedenju posameznika. Samospoštovanje je po njenem mnenju predvsem sposobnost vrednotenja samega sebe in ravnanja s samim seboj s spoštovanjem, z ljubeznijo in občutkom za resničnost.

M. Tomori (1994) pravi, da se samopodoba in ocenjevanje vrednosti samega sebe (samospoštovanje) oblikujeta in dopolnjujeta vse življenje, najosnovnejše in najtrajnejše podobe in ocene pa se zarišejo v njegovo samozavedanje v prvih obdobjih razvoja. Otrok prek zgledov vedenja svojih bližnjih in njihovih vzgojnih spodbud spoznava, kje se je treba potruditi, kje je neuspeh boleč in katere preizkušnje so zanj odločilne. Družinski vrednostni sistem ne napravi posameznika le različno občutljivega in ranljivega na posameznih poljih predstav, ampak ga usmerja v njegovih prizadevanjih tudi takrat, ko se od družine že osamosvoji. Avtorica nadaljuje, da sta tudi družinska vloga, ki jo ima družinski član v svoji primarni družini, in izpolnjevanje pričakovanj družine odločilna za ustvarjanje samopodobe. Ta vloga lahko posredno zelo odločilno vpliva tudi na to, kakšno vlogo v odnosih z ljudmi zunaj družinskega kroga človek prevzema. Vpliva tudi na njegovo doživljanje in počutje v odnosih, v katere vstopa v življenju zunaj družine.

Po L'Abatu (v Čačinovič Vogrinčič, 1998: 46) je v procesu socializacije v družini pomembno, da otrok razvije sposobnost za ljubezen in sposobnost za pogajanje; zadnja mu omogoča razviti dobro samostojnost in povezanost z drugimi. Večja funkcionalnost družine omogoča boljše pogajanje. Funkcionalnost družine pa je odvisna tudi od sposobnosti za ljubezen, ki vsebuje dvoje dimenzij: pripisovanje pomena sebi in drugim (to G. Čačinovič Vogrinčič povezuje s pravico do resničnosti in temeljnima potrebama družine – po avtonomiji in povezanosti) ter intimnost (podelitev prizadetosti in strahu pred prizadetostjo, podelitev bolečine in veselja).

Avtor predlaga štiri položaje otrokovega pripisovanja pomena sebi in drugim – njegovega samovrednotenja oziroma samospoštovanja:

- »jaz sem pomemben, ti si pomemben; oba potrebujeva zmago, dokler sva skupaj«;
- »jaz sem pomemben, ti nisi; jaz zmagam, ti izgubiš«;
- »jaz nisem pomemben, ti si pomembnejši od mene; ti zmagaš, jaz izgubim«;
- »ker nihče izmed naju ni pomemben, oba izgubiva«.

Nekaterim ljudem starši niso bili pobudniki, učitelji in zgled pri odkrivanju samega sebe in pridobivanju občutka lastne vrednosti ali pa se je njihovo samospoštovanje začelo rušiti. Vsak človek v svojem življenju naleti na ovire in probleme ter doživlja krize. Ob neuspehih in krizah se lahko posameznikovo samospoštovanje prevesi v negativno vrednotenje samega sebe. Posameznik, ki ima nizko samospoštovanje, pa se ni zmožen približati drugim kot čustveno enakovredna oseba.

V. Satir (1995) je prepričana, da se je samospoštovanja mogoče naučiti tudi pozneje v življenju. Meni, da se posameznik z nizkim samospoštovanjem lahko z vztrajnostjo, s pogumom in sprejemanjem novega ustreznega samospoštovanja priuči. Avtorica vidi težave predvsem v tem, da se posameznik ne vidi kot edinstveno bitje in se stalno primerja z drugimi ljudmi, kar lahko pripomore k nizkemu samospoštovanju. V. Satir meni, da se človeku, ki misli dobro o sebi in ki je s seboj zadovoljen, odpira možnost, da vrednoti tudi druge in jih ima rad kot take, kakršni so.

Več avtorjev (Carter Scot, 2000; Keyes, 1994; Košiček, 1975; Hauck, 1987; Satir, 1995; Welwood, 1997) poudarja, da samovrednotenje izhaja predvsem iz odnosa s samim seboj. Skupno jim je mnenje, da je ljubiti zmožen le človek, ki zaupa vase, se sprejema in si nudi samooporo, kot takšen pa je lahko tudi odgovornejši, »bolj prilagojen«, učinkovitejši in pripravljen razvijati svojo osebnost. Občutki lastne vrednosti, prepričanja vase in pogum, da se posameznik loti življenjskih nalog, so pogoj za uspeh v medčloveških odnosih.

Navedeni avtorji ugotavljajo, da posameznik združuje informacije, pridobljene prek lastnih neposrednih izkušenj s samim seboj, in informacije, ki jih o njem samem posredujejo drugi

ljudje, v samopodobo. Kot korelat samopodobi strokovnjaki omenjajo samospoštovanje – samovrednotenje – občutek lastne vrednosti.

V teku socializacije druge osebe (npr. starši, sorodniki, prijatelji, vrstniki) pomagajo posamezniku ustvarjati identiteto. Z organizirano celoto predstav in pojmov torej posameznik uravnava in usmerja svoje ravnanje ter povezuje osebni vrednostni sistem z vrednostnim sistemom ljudi okrog sebe.

Objektivistično razumevanje razume informacijo kot fiksno enoto sporočanja ali spoznanja, ki potuje od oddajnika do prejemnika, torej je pomen informacije (sporočila, besedila) zaobsežen v njej sami, bistvo razumevanja pomena informacije (sporočila, besedila) pa se nahaja v sporočilu. Kibernetско (konstruktivistično, hermenevtsko) pojmovanje pa nam ponuja drugačno razlago. Informacijo razume kot (potencialno) razliko, ki v prejemniku (interpretu) povzroči, vzbudi (učinkovito) razliko. Pomen informacije je torej izraz interpretovega razumevanja (interpretiranja). Bistvo razumevanja pomena informacije (sporočila, besedila) pa se nahaja v tistem, ki interpretira.

Sklenem lahko, da je posameznik (interpret) v interakciji z okoljem, ki je vedno krožni (cirkularni) proces; s svojim sovplivanjem sgradi samopodobo in samospoštovanje skozi svojo epistemologijo in svoje razumevanje (zaznavanje, interpretiranje, razlikovanje) informacij, ki v njem vzbudijo učinkovito razliko (informacijo), ki jo posameznik zazna. Sama razumem pozitiven odnos posameznika do sebe in občutek lastne vrednosti kot dobro izhodišče in vir moči za kateri koli odnos. Sprejemati samega sebe pomeni sprejeti se psihično, fizično, duhovno, intelektualno in emocionalno. Človek, ki se spoštuje, si vse svoje življenje prizadeva osebno rasti, ob tem pa nadgrajuje in utrjuje tudi svoje samospoštovanje v odnosu z drugimi. V partnerskem odnosu vedno prihaja do medsebojnega sovplivanja med partnerjema; vedenje posameznika vpliva na partnerja ter posameznikovo samopodobo in samospoštovanje. V odnosu, v katerem se partnerja spoštujeta, se občutek lastne vrednosti vzajemno krepi.

1.1.2 Osebna rast in vzajemni razvoj

Po Musku in Pečjaku (2001) se človekova osebnost razvija skozi vsa življenjska obdobja (pred rojstvom, v otroštvu, mladostništvu in v odraslem obdobju). V vsakem izmed teh obdobj se dogajajo spremembe, ki zadevajo vsa področja osebnosti in obnašanja: telesno, duševno (motivacijsko, čustveno, zaznavno, miselno, moralno) in socialno.

Musek (1995) pouči, da sodobna psihologija poudarja razvoj posameznika v celotnem življenju, v katerem je treba upoštevati socialni kontekst, vzajemnost (recipročnost), aktivno vlogo ter kompleksnost posameznika in njegove osebnosti.

Po Eriksonu (v Musek, 1995) se osebnost razvija po notranjih zakonitostih, v katerih si sledijo razvojne faze v nespremenljivem vrstnem redu od razvojnih stopenj v otroštvu do poznega starostnega obdobja. Vsebinsko faz po njegovem mnenju v bistvu določa razvoj posameznikovega jaza, ki se v zaporednih obdobjih usmerja k oblikovanju vedno zrelejše identitete in samopodobe. Posameznik se pri tem spoprijema z dejavniki, ki pospešujejo in spodbujajo razvoj v smeri osebnostnega razvoja, ali z dejavniki, ki ovirajo osebnostni razvoj (konflikti, frustracije, blokade itn.). Spoprijemanje s tema dejavnikoma Erikson imenuje razvojna kriza, ki se pojavi v vsakem razvojnem obdobju. Razplet krize in oblikovanje identitete sta po Eriksonu odvisna od posameznika in njegovega najožjega okolja, vendar avtor meni, da je težnja po osebnostni rasti in razvoju za človeka značilna.

Košiček (2003) meni, da bi moralo biti vztrajno razvijanje, izpopolnjevanje in bogatenje posameznikove osebnosti temeljno načelo človekove etike. Človek mora vse življenje graditi, piliti in izboljševati svojo osebnost, kajti le tako bo lahko doživel življenjske vrednote, zadovoljeval svoje duševne potrebe in uveljavljal svojo individualnost.

Posameznik, ki doživlja samega sebe s pozitivnimi čustvi, ki si zaupa in se ima rad, si skozi življenje prizadeva razvijati svojo osebnost, jo bogatiti z novimi življenjskimi izkušnjami, pridobivati nova znanja in poglobljati svojo čustvenost. Poznavanje samega sebe pa pomeni tudi, da se posameznik zaveda svojih posebnosti, svojih želja in potreb, upanja, strahov in tistega, česar ne mara. Bolj kot človek spoznava in razvija svojo notranjost, lažje se spoprijema z odgovornostjo, ovirami in s sprejemanjem novega, z vsem, kar prinašajo življenje in odnosi, v katere je vpet.

Ko človek spozna svojo edinstvenost, lažje vzpostavi stik s partnerjem v vsej njegovi individualnosti; tako sprejema edinstvenost posameznika pa tudi njegovo podobnost z drugimi ljudmi.

Da bi bilo mogoče ustvariti in ohranjati partnerski odnos, je potrebna določena stopnja začetne zrelosti posameznika, so prepričani strokovnjaki. Običajno pišejo o telesni, psihični, čustveni in o socialni zrelosti. Kot enega izmed bistvenih pogojev omenjajo telesno zrelost in prekinitev čustvene navezanosti na starše ali čustveno osamosvojitve.

Brajša (1986) ugotavlja, da je poleg minimuma čustvene osamosvojitve za začetek partnerskega odnosa pomembna predvsem zrelost, ki jo je treba razumeti dinamično, razvojno in dialektično. Zato predlaga, da je bolje govoriti o pripravljenosti za razvoj in dozorevanje v zakonu (partnerskem odnosu) kot o zrelosti, ki je končana. Partnerja se s svojim odnosom ukvarjata aktivno in v njem nadaljujeta razvoj obeh. V okviru odnosne psihodinamike za osnivanje in ohranjanje trajnega partnerskega odnosa sta najpomembnejši zrelost ali sposobnost in pripravljenost obeh partnerjev za razvijanje kakovostnega odnosa, kakovostne komunikacije in kakovostnega, enakopravnega in humanega medsebojnega psihološkega in emocionalnega – »uporabljanja« (zadovoljevanje medčloveških potreb).

Tudi partnerski odnos je torej proces, ki se nenehno razvija in prinaša naloge, ki jih je treba na vsaki stopnji obvladati, če želita partnerja zadovoljevati svoje potrebe, zaradi katerih sta se povezala. Seveda pa ob tem ne smeta zanemarjati svojega lastnega notranjega razvoja in bogatenja osebnosti pa tudi skupnega razvoja para. Sama razumem odnos in s tem tudi partnerski odnos v jeziku kibernetike II. reda. S pomočjo uporabe teh konceptov pa lahko razumem tudi razvoj in spreminjanje posameznika, para in partnerskega odnosa.

L. Šugman Bohinc (1997) meni, da kibernetika II. reda nudi nov krožni pogled na odnos med procesom in proizvodom ter dopolnjuje linearen pogled (vzrok – učinek). Kibernetika II. reda opisuje komplementarni, rekurzivni razvoj (spiralna krožnost) odnosa oz. interakcije med procesom (spoznavanje) in proizvodom (spoznanja), kar pomeni, da določen proizvod enega procesa postane izhodišče naslednjega procesa. S tem človekovo spoznavanje, ki je proces razlikovanja, učenja, primerjanja, čutenja, izbiranja, ugotavljanja,

sporazumevanja itn., vodi do vedno novih spoznavanj in njihovih proizvodov, ki so izhodišče vsakemu nadaljnjemu spoznavanju. Kibernetika II. reda torej opisuje spoznavanje kot krožnost procesov razlikovanja in njihovega opisovanja oziroma interpretiranja interpretacije. Avtorica nadaljuje, da so ljudje bitja, ki stalno interpretirajo, opažajo, opažanja tolmačijo, jih dopolnjujejo in podobno. Ena izmed temeljnih predpostavk kibernetike II. reda je, da vsi udeleženi akterji (opazovalci in opazovanci) v interakciji vzajemno oz. krožno vplivajo drug na drugega s svojo neizogibno značilnostjo opazovanja, razlikovanja, interpretiranja, razumevanja, ravnanja itn.

S pomočjo kibernetike II. reda razumem partnerski odnos kot dinamičen, krožen odnos, v katerem partnerja vedno vzajemno delujeta drug na drugega v okviru svojega interpretativnega okvira. Značilnost partnerskega odnosa je tudi krožni samoodnos: samorazlikovanje, samoopazovanje, samoučenje itn. pa tudi krožno sovplivanje: partnerja s svojo raznolikostjo vplivata drug na drugega, se učita drug od drugega itn.; tako je vsako njuno spoznanje lahko izhodišče za nadaljnji proces spoznavanja itn. Rekurzivno kibernetično krožnost pri vzajemnem vplivanju partnerjev v partnerskem odnosu razumem v tem, da partnerja vzajemno vplivata drug na drugega, proizvodi njunih interpretativnih procesov – doživljanja in ravnanja – pa se krožno vlagajo v nadaljnje procese. Razvoj partnerskega odnosa poteka na način spirale, kar pomeni nenehno nadgrajevanje odnosa, v nasprotnem primeru pa lahko celoten proces pripelje tudi do prekinitve odnosa. V partnerskem odnosu ne smemo pozabiti na dejstvo, da vsak partner prihaja v odnos s svojim osebnim pogledom, z osebnim jezikom, s svojo življenjsko zgodbo ter s svojimi preteklimi in svojimi temeljnimi epistemološkimi predpostavkami. Partnerja se razlikujeta. Vsak izmed njiju prihaja v odnos s svojo osebno resničnostjo. Zato je za partnerja pomembno medsebojno razumevanje z ustvarjanjem nove skupne resničnosti.

Von Foerster (v Šugman Bohinc, 1997) meni, da ljudje skozi procese razlikovanja, interpretiranja, imenovanja ustvarjajo svoje osebne resničnosti, resnica pa je vedno funkcija dogovora, izraz strinjanja vsaj dveh opazovalcev oziroma dveh udeležencev v sistemu, da je nekaj resnično.

Vsaka resničnost je izraz (funkcija) opazovalčevega opazovanja (razlikovanja, spoznavanja) in vsaka zgodba je rezultat avtorja, opazovalca. Ob tem bi dodala, da je tudi v

tem smislu splošno poenostavljanje, »kaj je normalno« v partnerskem odnosu, sporno. Lahko pa govorimo o »normalnosti«, ki je opredeljena z neko družbeno resničnostjo, obstoječimi normami in z njenimi okviri.

Podobno trdi Ziherl (2000), ko pravi, da je »normalno« v nekem odnosu stvar dogovora med partnerjema, in je le tisto, kar partnerja vzameta za normalno.

Če želijo ljudje izboljšati in po potrebi spremeniti svoje odnose, menim, da se morajo veliko naučiti o sebi in tudi o prevzemanju svoje odgovornosti. Pomembno se mi zdi, da je posameznik pripravljen prevzeti odgovornost za svoje odločitve, doživljanje in za ravnanje ter da poskuša vedno znova oblikovati najboljše rešitve za življenjske situacije, v katerih se znajde.

O posameznikovi odgovornosti in s tem tudi odločitvi za partnerski odnos zanimivo razmišlja Glasser (1998). Svojo teorijo o odgovornosti je poimenoval »teorija izbire«, ki ne pove, kaj narediti, ampak razjasni, da človek sam izbira vse, kar dela, ter se z uporabo te vednosti nauči sprejemati ustrežnejše odločitve. Avtor pravi, da lahko človek nadzoruje le samega sebe. Tako razvije občutek, da obvladuje svoje življenje in ima večjo možnost živeti zadovoljno, ugotoviti, kdo bi bil njegov primeren partner, in kako izboljšati svoje odnose.

Za uspešno soustvarjanje in ohranjanje partnerskega odnosa je pomembno odnos razumeti kot aktiven – dinamičen krožni razvojni proces treh sestavin, ki omogočajo vzajemno krožno razvijanje, spoznavanje, spreminjanje, dozorevanje, učenje itn. – »mene, tebe in naju«. Aktiven partnerski odnos pa zahteva tudi obojestransko spretnost, vajo in pripravljenost za spremembe, ki nastajajo skozi zvezo. Spremembe so neizogiben del življenja. V sodobnem svetu in s tem v življenju posameznika, medsebojnih odnosih, v širšem družbenem okolju itn. se dandanes vse odvija zelo hitro. Sama menim, da bi bilo ljudem lažje, če bi si poskušali in znali v prijetnih dogodkih pa tudi v neljubih situacijah, krizah in težavah vzeti čas za spremembo, se spoprijeti z novonastalimi okoliščinami in poskušati vse skupaj vzeti kot izkušnjo in priložnost za osebno rast in krepitev odnosa.

Kot pravi Skynner (1994), ima vsak človek »v glavi« zapis ali podobo sveta, ki ga pozna, neke vrste »duševni zemljevid«, ki bolj ali manj ustreza zunanjim okoliščinam in ki ga uporablja kot vodilo pri svojem vedenju. Na tem zemljevidu je označeno vse, kar zadeva posameznikovo življenje. Npr.: če se partnerja preselita v skupno stanovanje, bosta morala vsak svoj zemljevid zamenjati. Ta proces zamenjave zemljevidov Skynner imenuje »prilagajanje«. Vsakršna sprememba, pa naj bo to sprememba na »bolje« ali na »slabše«, pomeni zamenjavo zemljevida in prilagajanje novim okoliščinam, kar pa posamezniku jemlje energijo. Skynner je prepričan, da človek potrebuje določeno količino sprememb in spodbud, vendar če je teh naenkrat veliko ali si hitro sledijo druga za drugo, posameznik težko vzpostavi čustveno ravnotežje. Za obvladovanje sprememb po Skynnerju človek potrebuje troje: zaščito pred običajno izgubo energije (počitek), pozitivna sporočila, ki ga pomirjajo in mu zmanjšajo tesnobo ter mu pomagajo obvladati situacijo, in čustveno oporo (nekoga, ki mu zaupa in ga ima rad).

Pomembno se mi zdi razumeti, da posameznik sprejema življenje z vso njegovo dinamiko, raznolikostmi, s spremembami oz. z nastalimi novostmi in si skladno s tem poskuša urejati življenje oz. »riše nove zemljevide«. Vsaka sprememba spremeni celoto in predstavlja neko tveganje, zato je treba spremembo stabilizirati, utrditi, umestiti oziroma vzpostaviti novo ravnovesje; v nasprotnem primeru se lahko ravnovesje poruši. Človek, ki je zadovoljen sam s seboj, si prizadeva živeti polno življenje, zadovoljevati svoje osnovne potrebe, se loteva zahtevnejših nalog in prevzema odgovornost za svoje odločitve. Vzdrževanje pozitivne samopodobe in samospoštovanje posameznika pa spodbujata in vzajemno krepiata bogatenje odnosov z drugimi ljudmi in zahtevata dejavno življenje.

V dejavnem odnosu do življenja so priložnosti za razvijanje posameznikovega življenja in osebnosti pa tudi za bogatenje partnerskega odnosa. Prepričana sem, da je partnerski odnos lahko uspešnejši, če se oba zavedata pomena prevzeti osebno odgovornost za skupno resničnost, pomena oblikovati nove življenjske vloge in če sta si pripravljena prizadevati za svoj odnos. Upoštevanje teh spoznanj pa spodbuja razvoj sposobnosti ali pripravljenosti za dozorevanje in razvoj v partnerskem odnosu ter za neprestano učenje o sebi, partnerju in o skupni zvezi.

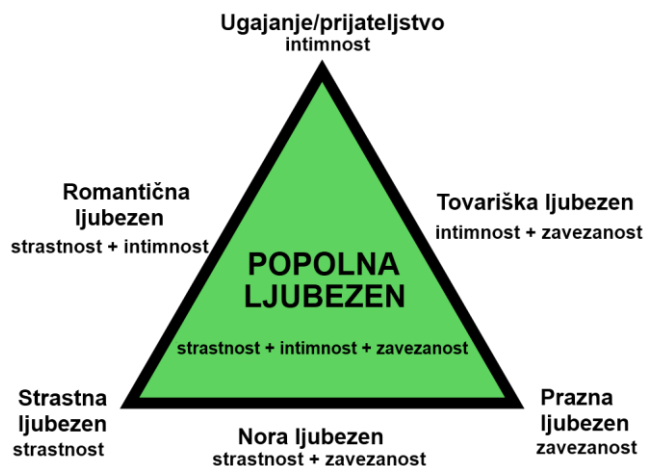
1.2 Ljubezen

1.2.1 Ljubezen, intimnost, spolnost v partnerskem odnosu

Musek (1995) pravi, da nekatere človekove potrebe lahko zadovoljijo le drugi ljudje. Da bi posameznik zadovoljil svoje potrebe, se povezuje v medsebojne odnose. Tesno prijateljstvo in partnerstvo sta hkrati potrebi in vrednoti, lahko sta življenjsko vodilo, v katerem posameznik najde dragocenosti in občutek izpolnitve. Tudi zato se ljudje povezujejo v tesnejše odnose z drugimi v t. i. partnerska razmerja. Ljubezen dojemamo kot gonilno silo človekovega potenciala in zbliževanja z drugimi osebami; kaže se v čustveni, miselni in v motivacijski obsedenosti z ljubljeno osebo. Veliko prispeva k vrednosti posameznikovega življenja, hkrati pa presega njegove meje. Tesni partnerski odnos se navadno povezuje z ljubeznijo, partnerski odnos pa je navadno osnova za doseganje intimnosti in osnova za spolno partnerstvo, še dodaja.

V teoriji ljubezni po Sternbergu (v Musek, 1995: 97–100) obstajajo tri temeljne sestavine/dimenzije partnerske ljubezni:

- intimnost (je pretežno čustvena komponenta; težnja po partnerjevi bližini, medsebojna povezanost, toplina, domačnost, odkritost, razumevanje, skrb za partnerja, iskanje stikov in komunikacije, visoko vrednotenje partnerja);
- strastnost (je motivacijska komponenta; zanosna čustvena usmerjenost k partnerju, telesna privlačnost partnerja, želja po zadovoljitvi različnih potreb v odnosu do partnerja, spolnih in tudi drugih);
- zavezanost/odločenost (je pretežno kognitivna komponenta ljubezni; povezuje se z odločitvijo, da se na nekoga navežemo, ga ljubimo in z njim ostanemo).



Slika 1.1: Sternbergov trikotnik ljubezni 1
(Internetni vir 1)

Različni tipi ljubezni se lahko razložijo prek različnih kombinacij in moči sestavin ljubezni. Kot idealno razmerje s prisotnostjo vseh treh sestavin je predstavljena popolna ljubezen, ki se razvija skozi daljše časovno obdobje ter zahteva aktivnost in trud obeh partnerjev. Ljubezen lahko prehaja iz ene stopnje ljubezni v drugo. Npr.: partnerja v starostnem obdobju svojega življenja lahko ob pomanjkanju strastnosti razvijeta tovariško ljubezen; strastnost je značilna bolj za zgodnje obdobje ljubezni. Raven intimnosti in zavezanosti se je izkazala za pomembnejšo pri napovedovanju trajnosti partnerskega odnosa, razlaga Musek.

Musek (1995) intimnost povezuje z vsemi ljubečimi odnosi s starši, z otroki, s prijatelji istega ali nasprotnega spola, s partnerjem itn. Intimnost pomeni deliti si misli, čustva, medsebojno komunicirati, iskati stik in si nuditi vzajemno čustveno oporo. Vključuje željo po dobrobiti drugega, doživljanju veselja, spoštovanju.

Giddens (2000) pravi, da biti intimen pomeni, da posameznik odkrije svoja čustva in dejanja, razkriva skrbi in potrebe – informacije, ki jih verjetno ne bi izpostavil širši javnosti (zaseben odnos), skozi »samorazkritje« osebi, ki ji zaupa/je vredna zaupanja. Ravno razkritje tistega, kar ni izpostavljeno širši javnosti, ji je prikrito, najverjetneje pri drugem vzbudi zaupanje. Tudi v intimnem odnosu pa nastaja možnost za poznejši konflikt oziroma napetosti, če osebi ne dosežeta ravnovesja med odvisnostjo in ohranjanjem avtonomnosti oziroma, če dajanje – prejemanje razkrivanja – ni vzajemno, demokratično.

Po M. Ule (v Rožman, 2011: 19) je definicija intimnosti naslednja: »Intimnost je ena izmed najpomembnejših komponent zasebnih odnosov, na tem vse temelji. Gre za medsebojno zaupanje in razkrivanje najglobljih vrednot, značilnosti in skrivnosti, ki širši družbi niso dostopne. Gre za izoliran proces, ki je sestavni del družbene realnosti, a je tej vseeno prikrit in prav zato vsemu temu pravimo intimnost in zasebno življenje. Intimnost izhaja iz vzajemnosti. Najpomembnejša značilnost intimnosti je ta, da sta si partnerja tako blizu, da kažeta veliko pripravljenost na samorazkrivanje. Partnerja imata v takšnem odnosu veliko skupnih interesov, medsebojno se izjemno podpirata, fizični stiki so intenzivni. Spolnost je sestavni del intimnosti odnosa, vendar ni nujen. Spolnost med partnerjema je pomemben del odnosa; v »zdravem« odnosu pomeni čustveno navezanost«.

K. Weingarten (1991) zavzame drugačno pozicijo in meni, da so ljudje ovirani biti intimni v odnosu z drugimi ob razumevanju intimnosti skozi dve osnovni definiciji (o vzpostavljanju bližine in samorazkrivanja v odnosu). Avtorica namesto splošne definicije intimnosti z vpeljavo družbenih in feminističnih pogledov na intimnost predlaga, da se pozornost obrne na razumevanje, kako se posameznikova intimnost ali neintimnost interakcije zgodi. Njena glavna ideja je, da je koncept intimnosti zgrajen in sestavljen iz vsake interakcije posebej, ki je lahko intimna ali neintimna in ki lahko proizvede vrsto izkušenj, ki povezujejo ali oddaljujejo posameznike. Intimne interakcije se pojavijo, ko si ljudje delijo ali soustvarjajo skupen pomen – izkušnjo intimnosti – in so sposobni vzajemno usmerjati svoja dejanja v interakciji. Prepričana je, da se bodo ljudje s takšnim razumevanjem intimnosti počutili močnejši, da so v odnosu intimni ali da prepoznajo poti, ki soustvarjajo neintimne interakcije ter z uporabo veččin naredijo spremembe v odnosu. Avtorica deli mnenje z drugimi strokovnjaki, da ljubezen zahteva delo in da intimnost pomeni aktivnost.

Več avtorjev (Brajša, 1986; Gray, 1998; Kirk, 1999; Košiček, 1975; McGraw, 2004) poudarja pomen spolnosti v partnerski zvezi. Mnenja so, da spolnost povezuje in povečuje bližino med partnerjema. Ugotavljajo, da se spolna želja spreminja skozi življenjske situacije in življenjski cikel, zato priporočajo, da se o tem, kašni so njuna pričakovanja in želje, odkrito pogovorita.

Ljubezen vsakemu posamezniku pomeni različno, tudi izraža jo vsak posameznik na svoj način. Navadno jo povezujemo z nečim pozitivnim, kar lahko čutimo do partnerja, družine, otrok, prijateljev itn. Na kakšen način razvijati, nadgrajevati in ohranjati ljubezen v partnerskem odnosu, bom opisala v nadaljevanju diplomske naloge.

Biti intimen v partnerskem odnosu pomeni biti si blizu, zavezan partnerju, zaupati si, podeliti si čustva, občutja in misli, komunicirati o njih. Intimne interakcije lahko razlagamo skozi proces samorazkrivanja sebe, deljenja zasebnih informacij drugemu, od partnerja pričakujemo, da bo to počel na podoben način, hkrati intimen odnos zahteva vzajemno soustvarjanje ter deljenje in razumevanje interakcij kot intimnih.

V partnerskem ljubezenskem razmerju je spolnost lahko pomemben del intimnosti med partnerjema in jo tudi krepi. O tem, kaj ju osrečuje in zadovoljuje v spolnosti, naj spregovorita, odkrijeta in negujeta sama.

1.2.2 Izbira partnerja

S sociokulturnimi spremembami je danes izbira partnerja za ljubezensko-partnerski odnos osvobodjena ekonomskih pritiskov po preživetju in vplivu avtoritet. S tem je vsaj v zahodnem svetu izbira svobodno prepuščena posamezniku. Zato je postalo vprašanje o izbiri partnerja pomembno za partnerja in stroke, ki se ukvarjajo s partnerstvom.

Avtorji, ki jih navajam, ugotavljajo, da je pomembno, koga si posameznik izbere za svojega sopotnika, če želi v odnosu razvijati ljubezen kot vrednoto.

Hauck (1987) meni, da se posameznik zaljubi v tistega človeka, za katerega oceni, da bo najbolje zadovoljeval njegove potrebe in želje, če ti pogoji niso izpolnjeni, pa bo ljubezen ob razočaranjih začela usihati.

V pomoč pri izbiri življenjskega sopotnika avtorji (Carter Scott, 2000; Coleman, 2001; Keyes, 1994; Košiček, 1975) ponujajo vprašanja, na kateri naj bi si posameznik poskušal

čim bolj iskreno odgovoriti, tj. katere so tiste značajske lastnosti in vrednote, ki so zame sprejemljive in nesprejemljive pri partnerju; kaj pričakujem od partnerskega odnosa.

Omenjeni strokovnjaki menijo, da vizija, ki si jo posameznik ustvari, lahko prepreči razočaranje, ki nastane kot posledica prevelikih nasprotij in različnih pričakovanj med partnerjema.

Ker se realnost vsakega posameznika razlikuje, pa je treba razumeti, da nimamo vsi enakih pričakovanj, ampak je posameznikova realnost realnost njegovega osebnega vzorca razlikovanja sebe in drugih ljudi.

Ko L. Šugman Bohinc (1997: 291) razlaga koncept realnosti, pravi: »Ko opazujemo, razlikujemo (spoznavamo) nekaj kot sebe, kot drugega, kot predmete, dogodke, kot svet, kot realnost. Vsaka realnost je izraz (funkcija) opazovalčevega opazovanja (razlikovanja, spoznavanja).«

Pred odločitvijo za skupno življenje se je treba pogovoriti o stvareh, ki so za oba partnerja pomembne. Zanimiva je Glasserjeva (1998) misel, da mora biti posameznik previden, koga da v svoj svet vrednot, in da ne more pričakovati, da bo nekdo zaradi partnerja spremenil svoje življenje, ampak mora najti nekoga, ki ima svet vrednot, s katerimi lahko shaja in raste.

Kateri pa so tisti primarni razlogi, da se partnerja najdeta, se med številnimi mogočimi kandidati zaljubita in razvijeta ljubezensko-partnerski odnos?

Musek (1995) meni, da je medosebna privlačnost tista težnja posameznika. Zaznava privlačnosti se – tako kot vsi osebni vtisi – oblikuje na podlagi opazovalčevih in opazovančevih značilnosti ter njunega sovplivanja. Musek nadaljuje, da vse kulture poznajo stereotipe privlačnosti, končna sodba pa je vedno subjektivna in seveda odvisna od posameznika. Telesna privlačnost in zunanji videz sta že od nekdaj veljala za pomemben dejavnik pri oblikovanju medosebnih odnosov, prijateljstva in partnerstva. Telesna in spolna privlačnost sta močen in pomemben vir medosebne privlačnosti v procesu

zaljubljanja, vendar pa Musek meni, da nista povsem zadostna dejavnika za ohranjanje in poglobljanje partnerskega odnosa.

Da bi posameznika navezala prvi stik drug z drugim, je pomembno, da se telesno in spolno privlačita, vendar pa samo takšna privlačnost ni dovolj za nadaljnje razvijanje ljubezni. Kaj še je torej odločilno pri izbiri partnerja? Strokovnjaki različnih ved imajo na izbiro partnerja različne poglede.

Biologi preučujejo, po katerih merilih poteka izbira partnerja v naravi, in to poizkušajo primerjati z izbiranjem partnerja pri ljudeh.

Po Darwinu (v Huber, 1994) se v pare združijo najmočnejši samci in najbolj zdrave samice, ki poskrbijo za zarod in s tem za preživetje rodu. Pri ljudeh to pomeni, da naj bi bile ženske usmerjene na status in denar, moški pa na rodnost in mladost.

Nadaljnja biološka raziskovanja so tudi pokazala, da si posameznik s pomočjo osebnega vonja (feromonov), ki ga določa genski zapis, izbere partnerja, ki naj bi bil najprimernejši za nadaljevanje vrste in s tem močnega imunskega sistema.

Socialni psihologi pa menijo, da gensko ujemanje ni dovolj za ujemanje in shajanje partnerjev v ljubezensko-partnerskem odnosu. Zato ponujajo dva dodatna pogleda na izbiro partnerja. Po teoriji »ekonomije« (v Majerhold, 1998) naj bi si posameznik izbral partnerja, ki mu je najbolj podoben. Presoja temelji na podlagi podobne zgodovine, podobnega izvora, finančnega položaja, družbenega statusa, fizične privlačnosti in osebnostnih značilnosti partnerja.

Po teoriji »persone« (v Majerhold, 1998) naj bi bilo ob izbiri partnerja pomembno, koliko izbrani partner vpliva na samopodobo tistega, ki izbira. Vsak posameznik ima masko ali persono, ki jo kaže drugim ljudem. Posamezniku naj ne bi bilo vseeno, npr. kako bodo drugi ljudje gledali na njegovega izbranca.

Večna dilema se postavlja ob vprašanju, ali se privlačijo podobnosti ali nasprotja. Na začetku ljubezenske zveze se zdi, da se nasprotja privlačijo; to daje zvezi poseben čar.

Zaljubljenca odkrivata nove ali neznane stvari, kar stopnjuje začetno vnemo. Obe nasprotujoči si strani se morda celo idealno dopolnjujeta in imata lahko od tega koristi. Toda prav tako kot se nasprotja lahko privlačijo, se lahko tudi odbijajo. V trajnejšem odnosu, v katerem partnerja nimata skupnih točk in sta si preveč nasprotna, lahko prihaja do preprirov in napetosti med partnerjema. Tak odnos je naporen za oba in največkrat ne traja dolgo.

Ob tem Musek (1995) dodaja, da lahko med oblikovanjem bližnjih odnosov nekateri partnerji, zaljubljeni, prijatelji, zakonci dejansko postanejo v nekaterih pogledih komplementarnejši. Pogosto pa se izkaže, da ujemanje nasprotij velja le pri osebnostnih potezah (npr. ujemanje veseljaka in melanholika itn.).

Kot so prepričani socialni psihologi, partnerja usmerita pozornost drug na drugega zaradi podobnosti, pa naj to velja za inteligentnost, osebne značilnosti, vrednote, vedenje, stališča, interese, zdravje, stopnjo izobrazbe, za telesno privlačnost itn.

Nekaterim parom pa se je na začetku njihovega poznanstva zgodilo, da jih je kljub telesni privlačnosti in skupnim interesom nekaj na partnerju motilo. Kaj pa je v takih primerih pripeljalo do izbire?

Po Dicksu (v Skynner, 1994:17) zakonski terapevti uvrščajo razloge, zaradi katerih se dva izbereta, v tri skupine:

- socialni nagibi, družbeni sloj, vera in denar;
- zavestni osebni razlogi, kot so lepa zunanost in skupna zanimanja;
- nezavedni mehanizmi privlačnosti, ki jih imenujejo tudi »kemija«.

»Kemija« so nezavedne sile privlačnosti, ki pritegnejo skupaj ljudi s podobnimi otroškimi izkušnjami in specifičnimi družinskimi problemi. Ljudje podzavestno izbirajo drug drugega zaradi podobnosti v funkcioniranju družin, iz katerih so izšli. Skynner podrobneje razlaga, da gre vsak človek med odraščanjem skozi različne stopnje, v katerih se uči ravnanja s čustvi v odnosu z družinskimi člani in najbližjimi. Vsa čustva so koristna, če se jih posameznik zaveda. Ne povzročajo mu slabih občutkov, saj zna z njimi tudi ravnati.

Tako se lahko nauči čustev, ki se porajajo ob materini skrbi za druge, očetovi avtoriteti, sestrski, bratovski ali prijateljski igri, stiku z nasprotnim spolom, osamosvajanju od družine itn., lahko pa katero izmed razvojnih stopenj »preskoči« in se ne nauči ravnati z določenimi čustvi, vendar jo bo najverjetneje poskušal nadomestiti z drugimi izkušnjami (npr. s partnerskim odnosom).

Partnerja, ki se privlačita, imata lahko oba težave s čustvi, »skritimi za zaslonom in čustvi pred njim«, kot jih poimenuje Skynner. Ravno čustva pred zaslonom, ki so dovoljena, so odločilna pri njunem ujemanju. Tukaj so vidne kvalitete in čustvena stanja, ki sta se jih oba naučila v družini priznavati in občudovati. Čustva za zaslonom so tista čustva, s katerimi se posameznik ni naučil ravnati; so neobvladana, nesprejeta, potlačena in so lahko posledica bolečega dogodka ali pa v družini niso bila dovoljena oz. so bila prepovedana (npr. jeza, ljubosumje, strah itn.), pravi Skynner. Skrita čustva rušijo čustveno ravnovesje posameznika. Posameznik z njimi ne zna ravnati, ko se zasloni premaknejo, ali pa jih nima na voljo, ko bi ta skrita čustva potreboval. Pri obeh partnerjih so čustva za zaslonom enaka in naučila sta se, da jih ne opazita – jih zastreta za zaslon. Oba sta v družini preskočila isto stopnjo ravnanja z določenimi čustvi in pozneje bosta oba imela z njimi težave, če se bosta pretvarjala, da stopničke nista preskočila. Skynner nadaljuje, da je potrebne precej energije, da bi posameznik obdržal zaslone na mestu, zato se zasloni premikajo (npr. ob utrujenosti, bolezni, kozarčku alkohola itn.). Ob tem se posamezniku razkrivajo njegova prepovedana čustva, čustva, s katerimi ne zna ravnati in ki mu povzročajo le škodo. Vsak človek si želi, da bi bil ljubljen, zato ne izraža čustev, ki niso dovoljena, vendar kljub temu obstaja v njem želja po celovitosti – čustvenem ravnovesju. Priložnost za sestavljanje celovitosti pa se pokaže, ko se posameznik zaljubi. Takrat za partnerjevim zaslonom začuti odrinjene dele osebnosti, ki ga privlačijo, in globoko v sebi si želi, da bi dobil nazaj manjkajoče dele osebnosti.

Prav tako je zanimiva Hendrixova teorija (1999), ki meni, da posameznik išče nekoga, ki ima posebej izražene značajske lastnosti oseb, ki so ga negovale v otroštvu. Človek išče partnerja, ki ima pozitivne in negativne lastnosti staršev/vzgojiteljev, in od izbranega kandidata pričakuje, da bo popravil psihično in čustveno škodo, ki jo je utrpel.

Za izbiro partnerja torej niso dovolj le telesna privlačnost ali skupni interesi. Več avtorjev (Hendrix, 1999; Kirk, 1999; Satir, 1995; Skynner, 1994) meni, da ima družina, v kateri sta partnerja odraščala, močen zgled in vpliv na njun izbor.

V. Satir dodaja, da večino ljudi pritegne tisto, kar jim je znano; ob tem se počutijo domače in ni jim neprijetno. Zveza, ki jo razvijejo, je največkrat podobna zvezi njihovih staršev, kar ni posledica dednosti, ampak družinskega vpliva. Partnerja se srečata na podlagi podobnosti in rasteta na podlagi razlik.

V sodobni družbi ima posameznik v večini držav pravico svobodno izbrati partnerja za partnersko razmerje. Svoboda odločanja pa prinaša tudi večjo odgovornost, koga »spustiti« v svoj svet vrednot in s kom sooblikovati partnerski odnos. Partnerja se združita zaradi svojih podobnosti, zlasti pa tudi zaradi podobnosti družin, iz katerih izhajata. Zaljubita se v tistega, za kogar menita, da bo najbolje zadovoljeval njune psihične in čustvene potrebe, vedno pa v upanju, da bo partnerski odnos vodil v srečanja z lastnimi otroškimi in s poznejšimi ranami, pri čemer jih bosta poskušala podoživeti in preseči. Partnerski odnos ima več možnosti, da se razvija, če imata partnerja podobno ali vsaj komplementarno naravo (prepričanja, vrednote, cilje), predvsem pa, če sta se pripravljena povezati in delovati kot ekipa, kar pa zahteva trud in delo. Predvsem zato pa je tudi pomembna izbira vrednot, ki odločajo o tem, kdo je tisti človek, s katerim bomo lahko uspešno prehajali skozi faze ljubezni in to ljubezen ohranjali.

1.2.3 Od zaljubljenosti k ljubezni

Ko začetna zanesena zaljubljenost mine, se lahko zgodi, da se partnerja zaradi nerazlikovanja med zaljubljenostjo in ljubeznijo razideta, še preden bi lahko razvila ljubezenski odnos. Kakšna je pravzaprav razlika med romantično ljubeznijo (zaljubljenostjo) in ljubeznijo? Skozi katera obdobja oz. faze gredo navadno partnerji v partnerskem odnosu?

Za večino ljudi je najsrečnejše obdobje v življenju tisto, ko so zaljubljeni. Velikokrat so najlepši spomini partnerjev povezani s prvimi srečanji z dvorjenjem in začetnim obdobjem zaljubljenosti. Ko se zaljubljenca spoznavata, imata občutek, da se poznata že od nekdaj in

da je s tem konec njune osamljenosti; ne predstavljata si več življenja drug brez drugega. Zaljubljenost je podobna opoju, ki oba neprestano omamlja; zaljubljenca sta srečna, se občudujeta in neprestano hrepenita drug po drugem. Trenutki, ki jih skupaj preživljata, so nepozabni in zdi se jima, da bo tako ostalo večno.

Brajša (1986: 17) navaja naslednje značilnosti zaljubljenosti:

- + izključenost svobodnega delovanja po volji (očaranost, fasciniranost, trpljenje, nezaželenost določenega vedenja);
- + nekritičnost, nerealnost in subjektivnost v zaznavanju zunanje resničnosti (napačno interpretiranje, precenjevanje, opazanje le tistega, kar ustreza, in negiranje vsega drugega);
- + ignoriranje pravih dejstev, nesposobnost za spoprijemanje z resničnostjo);
- + projiciranje lastnega narcizma, lastnih želja in idealov partnerja;
- + izključevanje razuma in logike;
- + prevladovanje afekta izpostavljenosti spremenljivim čustvenim razpoloženjem;
- + regresivno in infantilno vedenje;
- + simbiotično spajanje s partnerjem in odvisnost od njega;
- + prevladovanje lastnega nezavednega in podzvestnega (nerazumljivo vedenje);
- + maksimalna izključenost (povezanost le z ljubljnim partnerjem);
- + krepitev takšnega stanja, če zaljubljeni naleti na ovire, oteževalne okoliščine, če je razmerje z ljubljeno osebo ogroženo.

Brajša pri značilnostih zaljubljenosti navaja nekaj objektivističnih predpostavk. Kibernetik razumeva realnost/resničnost kot izraz (funkcijo) opazovalčevega opazovanja (razlikovanja, spoznavanja). Samozavedujoči se opazovalec razlikuje sebe od drugega. S tem ko opazuje, razlikuje (spoznava) nekaj kot sebe, kot drugega, kot predmete, dogodke, kot svet in resničnost; je vedno tudi udeležen in vpliva na delovanje sistema. V krožnem odnosu s samim seboj je opazovalec vedno tudi v krožni interakciji z opazovanim. Opazovalec v interakciji z drugimi ljudmi torej ni le odkritelj, ampak tudi izumitelj. Kibernetika II. reda pravi, da opazovalec preprosto ne more biti nepristranski (subjektiven, objektivni).

M. Rijavec in D. Miljković (2002: 63–64) dodajata, da je zaljubljenost ali romantična ljubezen sestavljena iz kognitivne, čustvene in iz vedenjske komponente, ker:

- zaljubljena oseba nenehno misli na partnerja, ga idealizira, obenem pa ga želi čim bolj spoznati;
- zaljubljena oseba čuti nihanja v razpoloženju, željo, da bi ji partner vračal ljubezen, ter težnjo po enosti in telesni vzburjenosti;
- zaljubljena oseba poskuša odkriti, kaj partner čuti do nje, ga preučuje in poskuša biti nenehno v njegovi bližini.

Med dvorjenjem se zaljubljenca največkrat dopolnjujeta in se kažeta v svoji najboljši luči, ker želita napraviti drug na drugega kar najboljši vtis. Partnerja zrcalita drug drugega; to jima daje občutek zlitosti – enosti. Zaljubljenca sta v začetni zaneseni ljubezni polna energije in strasti, pri sebi in partnerju odkrivata nove neznane stvari. Občutek imata, da je konec njune osamljenosti in da sta skupaj eno. Ob tem prihaja do izgubljanja mej med dvema neznancema in rušenja meje jaza; ni obojestranskega priznavanja različnosti. Ob takem simbiotičnem spajanju sta prepričana, da sta ustvarjena drug za drugega, in nadaljujeta iluzijo, da sta si podobna, da podobno mislita, doživljata, načrtujeta, podobno gledata na vse.

M. Kirk (1999) podrobneje razlaga, da ko se človek zaljubi, v drugem nezavedno uzre zrcalno podobo svoje pomanjkljive – skrite, senčne strani (ali »čustva za zaslonom«, kot jih poimenuje Skynner). Če skrito stran prepozna, se mu ponudi priložnost, da odkrije neznan del sebe; tega je vesel, počuti se čudovitega in kot takega sprejema tudi partnerja. Ko preživlja čas z ljubljeno osebo, se mu zdi, da sta se dva dela končno združila v celoto. Partnerja drug drugemu postaneta zrcalna slika, drug v drugem vidita svojo osebnost in svoje vedenje – drug na drugega se »projicirata«. M. Kirk meni, da je človek na tej stopnji bolj zaljubljen vase kot v partnerja.

Johnson (1993) romantično zaljubljenost razume kot celovit psihološki paket – kombinacijo prepričanj, idealov, naravnosti in pričakovanj, ki se nahaja v podzavesti ljudi ter obvladuje njihove odzive in vedenje, ne da bi se tega sploh zavedali. Posameznik je prepričan, da je končno našel smisel svojega življenja v drugem človeku. V takem

odnosu zaljubljenca vidita le prednosti drug pri drugem ali pa si celo pripisujeta lastnosti, ki jih nimata (nezavedno se častita s pomočjo romantičnih projekcij). V intenzivnosti odnosa sledita vsak svojim projekcijam, ki jih imata drug do drugega, s tem pa se oddaljujeta od resničnosti in ne vidita, da je vse skupaj le poskus najti samega sebe.

V obdobju zaljubljenosti pari idealizirajo drug drugega; lahko bi rekli, da se fizično in psihično zlijejo drug v drugega. V tem »slepem« obdobju vsak izmed partnerjev pričakuje, da mu bo drugi izpolnil vse njegove potrebe. Zaljubljenost je pomembna pri vzpostavljanju povezanosti in privrženosti med partnerjema, kajti le tako bosta lahko nadaljevala in poglobljala svoj odnos. Vendar pa romantična zaljubljenost ali bolje romantični svet zaljubljenec ne omogoča videti posameznikove celostne in kompleksnejše podobe.

Ziherl (2000) primerja zaljubljenost z neke vrste psihozo. Pravi, da je zaljubljenost razumljena kot pozitivno čustvo, za katero je značilno samo dajanje, nič zahtevanja in odsotnost kritičnosti. To je kratek in idealen odnos, ki se mu partnerja le prepustita, nič jima ni treba početi in imata se lepo.

Na začetku je posameznik zaljubljen v svojo podobo o tej osebi in ne v to osebo. Med dvorjenjem in zaljubljenostjo si partnerja odkrijeta le malo svojih »pomanjkljivosti«; vso pozornost raje usmerjata na svojo enakost, na prednosti, skozi katere idealizirata drug drugega. Velikokrat res ne opazita razlik in partnerjevih »pomanjkljivosti«. Morebitne odkrite »pomanjkljivosti« se jima lahko zdijo prikupne nezamenljive posebnosti ali pa se prepričujeta, da se bo partner sčasoma spremenil. Kot partnerjeve pomanjkljivosti lahko razumemo tiste partnerjeve lastnosti, s katerimi se pozneje ne bomo mogli sprijazniti, na začetku pa jih kot take ne prepoznamo. V obdobju zaljubljenosti partnerji pogosto ne vidijo neujemanj, ki pa prihajajo na dan, ko začetna ljubezen ni več tako zaslepljena.

Skupno življenje na dan prinese več lastnosti partnerjev, kot se je pokazalo med dvorjenjem. Idealiziranje partnerja, občutek enosti, nenehnega uživanja itn. ne trajajo večno. V vsakdanjem življenju ni več toliko energije, da bi se partnerja kazala le v svoji najboljši luči, da bi kazala le svoje prednosti. Pokažejo se tudi razlike med njima in s tem njune pomanjkljivosti, njuna nepopolnost in njune neprijetne lastnosti. Začetna podoba idealiziranega partnerja se razblinja. Njuna realna podoba postaja drugačna. Na tej točki

začneta partnerja trgati vezi svojega odnosa ali pa se začneta resnično ljubiti. Zaljubljenost mine nekje od osemnajstih mesecev do obdobja treh let, najpozneje pa, ko partnerja zaživita skupaj.

Veliko jih sčasoma (prej ali slej) spozna, da oseba, v katero so se zaljubili, ne ustreza njihovim predstavam. Prepričani so, da se bo partner spremenil v smeri, ki jo sami pričakujejo od njega, v smeri njihovih vrednot in potreb. Razočaran partner si želi sopotnika, ki bo postal takšen, kot si ga želi on. Včasih je sprememba mogoča, največkrat pa zaslepljenost, da je partnerja mogoče spremeniti in ga oblikovati po svojih merilih, vrednotah in potrebah, vodi le v dodatno razočaranje in odtujevanje partnerjev (Glasser, 1998).

Scott Peck (1990: 66) meni, da se bo v odziv na vsakdanje težave eden ali drugi partner streznil. Partnerja prideta oba ali vsak zase na skrivaj do bolečega spoznanja, da s svojim dragim vendarle nista eno, da ima ta dragi (draga) in bo vedno imel (imela) svoje želje, okuse, predsodke in svoj prosti čas, ki bo drugačen od njegovih (njenih).

Drug za drugim, postopoma ali nenadno, postavljata meje svojega jaza nazaj, kjer so bile, postopoma ali nenadno nista več zaljubljena. Spet sta dva ločena posameznika.

M. Kirk (1999) razlaga, da se v vsaki zvezi lahko na neki točki zatakne, kajti skupaj sta dva človeka z različnimi potrebami, izkušnjami in vsak s svojimi otroškimi ranami. Skupno življenje partnerjema ponuja priložnost, da podoživita odnose iz najzgodnejšega življenja, ki so bili pomanjkljivi ali nezadovoljujoči in se z njimi spoprime. Da bi bilo to mogoče, pa mora človek potrebe in lastnosti, ki jih je skril in med zaljubljenostjo projiciral na partnerja, sprejeti nazaj in priznati za svoje.

Brajša (1999) pravi, da na začetku zaljubljenosti ni obojestranskega priznavanja različnosti. Veliko jih želi nadaljevati prepričanje, da so enaki, da enako mislijo, doživljajo, načrtujejo, enako gledajo na vse, se idealizirajo in projicirajo. Ta občutek kmalu mine in partnerski odnos je mogoče ohranjati le ob spoznanju in obojestranskem priznavanju različnosti. Da bi partnerja lahko razvijala in obnavljala partnerski odnos,

morata biti pripravljena iskati in najti nove podobnosti, stične točke in odkrivati neznano, še meni Brajša.

Vsak človek si želi biti celovit in v partnerskem odnosu se mu ponuja priložnost poiskati in prepoznati izgubljene dele sebe, osmisliti svoje življenje. Med zaljubljenostjo morda na malce nenavaden način iščemo samega sebe, vendar to počne tudi partner. Čez čas, ko občutki začetne strasti pojenjajo in s partnerjem preživljamo vedno več časa skupaj, se ponuja priložnost, da prepoznamo, kdo smo in kdo je naš partner. Partnerja, ki sta odkrita drug z drugim, se poznata, ki sprejmeta drug drugega s pozitivnimi in tudi z neželenimi lastnosti, pa imata možnost razvijanja ljubezni v partnerskem odnosu, v katerem bosta lahko uspešno shajala in vzajemno rasla. V nasprotnem primeru se lahko zgodi, da se partnerja vrtita v začaranem krogu prepirov in razočaranj, ne nazadnje pa zaradi neizpolnjenih pričakovanj svojo zvezo prekineta.

Brajša (1986) nadaljuje, da je zaljubljenost treba razumeti samo kot začetni kapital, s katerim se je treba ukvarjati, ga bogatiti in spreminjati v drugačno obliko, v drugačno ljubezen, ki lahko traja, ki ni prepuščena sama sebi, ampak je aktivno dejanje, delovanje.

Resnična ljubezen temelji na ljubezni do partnerja takšnega, kot je, in ne na zaljubljenosti v ideal, ki ga projiciramo vanj.

»Samo dva, ki se zavedata svojih drugačnih osončij, se lahko povezujeta, lahko vidita željo, vzrok pa tudi smisel povezovanja, kajti drugače ne bi mogli govoriti o ljubezni, o dveh, ampak o simbiozi, o enem« (Majerhold, 1998: 247).

Partnerski odnos vodi do srečanja z lastnimi otroškimi in s poznejšimi ranami, ki jih partnerja poskušata v novem odnosu podoživeti in preseči. Menim, da ima ljubezensko razmerje med drugim tudi sposobnost razmejevanja, da se partnerja zagledata kot človeka, ki si ostajata skrivnostna, kot človeka z lastnimi potrebami ter kot človeka s svojo individualno potjo in svobodo. Partnerja morata znati upoštevati tudi potrebi povezanosti in avtonomije, pri čemer je prostora za vse tri sestavine (jaz, ti, midva) in nobena izmed njih ne prevladuje nad drugima dvema. Za razvoj in ohranjanje partnerskega odnosa, v katerem se dva ljubita, sta pomembna priznavanje individualnosti, različnosti pa tudi

dopolnjevanje partnerjev. Podobnost med partnerjema je vsekakor pomembna ter v skupnem življenju prinaša manj nesoglasij in mogočih konfliktov.

Partnerski odnos ima svoj razvoj, svoje faze in tudi kritična obdobja. Zgodnja obdobja partnerskega odnosa bi lahko v kratkem strnili v nekaj obdobj: obdobje zgodnjega dvorjenja, zaljubljenost, demaskiranje, odkrivanje in sprejemanje. Privlačnost, zaljubljenost, ljubezen in partnerski odnosi se v odnosu spreminjajo.

Ljubezenski partnerski odnosi so lahko nadgradnja posameznikove osebne rasti, izpolnitve. Ljubezen, partnerski odnos in družina lahko življenju posameznika dajo poseben smisel in kakovost. Prvi korak do prave ljubezni partnerja naredita, ko »zavržeta maske« – se pokažeta in sprejmeta takšna, kot sta, z vsemi svojimi prednostmi, pomanjkljivostmi in razlikami, ter s pomočjo teh spoznanj naprej raziskujeta nove skupne točke in aktivno razvijata partnerski odnos. V iskrenem ljubezenskem odnosu sta partnerja bolj odprta in sproščena za sprejemanje novega; s tem razvijata zaupanje in si nudita oporo ob upoštevanju individualnosti in različnosti; v takšnem odnosu je tudi več možnosti za soustvarjanje intimnih interakcij. Ustvariti izpopolnjujoč odnos za oba, ki vsebuje in upošteva vse naštet, pa je vse prej kot lahka naloga za partnerja. V nasprotnem primeru lahko pripelje v začaran krog preprirov, občutka zapuščenosti in neizpolnjenih iluzij, končno pa lahko vodi v prekinitev odnosa. Ljubezen v partnerskem odnosu ima svoje zakonitosti, če jo želimo razvijati in ohranjati v njenem pozitivnem pomenu. Kot taka zahteva dinamičnost.

1.2.4 Partnerska razmerja sodobnega časa, preobrazba intimnosti, ljubezni in razmerij

Giddens (2000) ugotavlja, da se medosebni odnosi skozi čas in družbene spremembe preoblikujejo. Skozi leta sprememb v družbi so se preoblikovali, preobrazili partnerska razmerja, ljubezen in intimnost.

V predmodernej Evropi so zakon med moškim in žensko sklepali na podlagi ekonomskih okoliščin in dogovorjenih pogodb. Od poznega 18. stoletja do novejših časov so se tudi z nastankom romanov začeli v oblikovanju odnosov pojavljati romantični ideali. V

romantični ljubezni sta si zaljubljenca dvorila, se samoizpraševala o svoji ljubezni in čustvih, ki jih čutita drug do drugega, se idealizirala in si zagotovila trajnost odnosa s poroko. Zakon je dobil posebno vlogo tudi v družbi, v kateri so začeli domače zasebno okolje ločevati od delovnega. Mož in žena sta si razdelila delo (mož – plačano delo, žena – gospodinjsko delo) in ohranjala učinkovit, vendar ne nujno tudi zadovoljujoč zakon; kljub temu je bil ta za vedno. Zakonca sta postala sodelavca, ki oblikujeta in nadzorujeta svojo prihodnost in ljubita drug drugega skladno z medsebojno dolžnostjo. Pritiske po veliki družini je nadomestila težnja po omejitvi družin, zato se je spolnost prvič ločila od reprodukcije, nosečnosti in rojevanja (plastična spolnost).

Romantična ljubezen je s svojimi nastavki pomagala utreti pot novi obliki razmerij v poznih osemdesetih letih 21. st., ko izraz »razmerja« dobi pomen trajne tesne čustvene vezi z drugo osebo, še ugotavlja Giddens.

V posameznikovem zasebnem življenju in ustvarjanju intimnosti je tako osrednjo vlogo dobila nova oblika osebnih odnosov, ki veljajo za vse vrste partnerskih intimnih razmerij – t. i. »čistih razmerij«.

»Čisto razmerje« je Giddens v idealnotipski obliki opisal takole: njegov obstoj je vezan na emotivno zadovoljevanje in koristi (obstaja, dokler oba obojestransko zadovoljuje), je odprto in refleksivno (zahteva samoizpraševanje, ki je povezano z refleksivnim projektom jaza in družbenimi spremembami), osrednjo vlogo igra medosebna zavezanost, čisto razmerje temelji na zaupanju (posameznik mora biti vreden zaupanja in zaupljiv), ki ga razvijata na temelju intimnosti (samorazkritje informacij, ki so namenjene le drugi osebi, vendar le toliko, kolikor je posameznik pripravljen razkriti drugi osebi, biti ranljiv). Zaupanje in intimnost pa sta temelja čistih razmerij.

V preteklosti sta bili spolnost in ljubezen povezani z zakonom, zdaj pa sta bolj povezani s »čistim razmerjem«. Hkrati z razvojem takega razmerja potekata tudi razvoj plastične spolnosti in preobrazba romantične ljubezni (ljubezen za vedno), ki se razvija v sotočno ljubezen (aktivna ljubezen, okrog katere se je treba pogajati, enakost pri čustvenem sprejemanju in dajanju), še ugotavlja Giddens.

Strinjam se s ključnimi Giddensovimi ugotovitvami, da se intimnost, ljubezen, partnerska razmerja skozi čas in družbene spremembe preoblikujejo. Tudi po prebrani literaturi, priporočilih strokovnjakov in po njihovih usmeritvah lahko povežem nekatere skupne vsebine, ki nakazujejo, da partnerski odnosi današnjega časa vsebujejo smernice Giddensovega »čistega razmerja«. Kot ugotavlja Giddens, pa bo čas pokazal, ali se kot takšna lahko v današnjem času razvijejo v svoji idealnotipski obliki.

Do razlik med koncepti avtorjev, ki sem jih preučevala v nalogi, prihaja predvsem pri razlagi izbire partnerja (privlačnost, dokončanje nedokončanih nalog iz otroštva, zadovoljevanje lastnih potreb itn.) in fenomena zaljubljenosti (zaljubljenost kot romantični ljubezni predhodna stopnja ljubezni, strast, konstrukt zahodne kulture itn.), vsi pa se strinjajo, da je nadaljevanje in razvijanje ljubezni v partnerskem odnosu odvisno predvsem od njiju in njunega razumevanja ljubezni v odnosu.

Milivojević (2010) ugotavlja, da zahodna družba prepogosto izenačuje ljubezen (po avtorju je to odnos, ki je zasnovan na čustveni povezanosti z drugo osebo, je stvar odločitve in volje posameznika) in zaljubljenost (strast, stapljanje, idealiziranje, hrepenenje). Ljudje imajo velikokrat napačne predstave o tem, kaj je ljubezen. Teh predstav se oklepajo, posledica pa je, da so čedalje bolj nesrečni v odnosu, se razhajajo, trpijo, so osamljeni, skačejo iz zveze v zvezo, so nezadovoljni. Opozori tudi na pasti iskanja in težnje po večnem užitku (npr. seks) in sreči v odnosu. Ta težnja je prisotna v moderni družbi, in sicer predvsem zaradi vedno večjega vpliva, ki ga imajo v družbi npr. mediji (knjige, članki, telenovele itn.) na posameznika, in zaradi napačnih predstav, ki so posledica romantizma (romantična ljubezen – princ na belem konju, rešitelj, skupaj za vedno, ljubezen = zaljubljenost), mitiziranja (partner predstavlja izgubljeno dušo dvojčico) ljubezni. Milivojević meni, da je zaljubljenost produkt zahodne družbe; druge kulture ljubezni ne povezujejo z užitkom oz. ne poznajo izraza biti zaljubljen. Avtor je prepričan, da vedno več zakonov razpade oz. je vedno več neuspešnih odnosov, ker ljudje ljubezen zamenjujejo z zaljubljenostjo, pri tem pa jih usmerjajo njihove »zablode« o ljubezni (internetni vir 2).

S svobodo izbiranja in odločanja, s kom bomo začeli in razvijali partnersko razmerje, dobiva v današnjih časih ljubezen večjo težo tudi v osmišljanju posameznikovega življenja. Osebna sreča in zadovoljstvo postajata pomembna dejavnika v partnerskem razmerju. V

svetu filmov in pravljic nemalo glavnih junakov živi skupaj srečno do konca svojih dni. Ljubezen je torej velikokrat razumljena kot nekaj posebnega, edinstvenega, idealnega, romantičnega in naj bi sama po sebi obljubljala občutek večne sreče in bila zagotovilo za zadovoljstvo, ki traja samo po sebi.

Sreča je postala ideal, h kateremu stremimo v osebnem življenju in jo iščemo tudi v ljubezenskem razmerju. Danes so mediji polni napotkov in smernic, kako do osebne sreče in srečnega partnerstva, zasledimo jih v revijah in različnih pogovornih oddajah.

Iskanju osebne sreče in zadovoljstva v partnerskem odnosu potrdi tudi Giddensova preobrazba intimnosti, katere koncept »čistih razmerij« temelji na sreči in zadovoljstvu, obstoj takšnega razmerja pa je vezan na zadovoljstvo obeh partnerjev.

Po drugi strani pa strokovnjaki, ki se ukvarjajo z reševanjem partnerske krize, ugotavljajo, da so vzorci ravnanj, pričakovanj in razočaranj v odnosu tesno povezani s ponotranjenimi družbenimi konstrukti (vrednote, stereotipi, norme, predsodki itn.) zaljubljenosti in ljubezni. Tako se povečuje število nezadovoljnih in nesrečnih posameznikov, ki ne znajo vzpostavljati ali ohranjati partnerskih razmerij.

1.3 Kakovosten partnerski odnos

1.3.1 Dolgotrajen kakovosten odnos

Eno izmed pogostih vprašanj številnih posameznikov, ki vstopajo ali so že v partnerskem odnosu, je, kako tega čim uspešneje graditi in ohranjati oziroma kako doseči, da bo odnos kakovosten. Partnerski odnosi se med seboj razlikujejo po več značilnostih. Partnerstvo je lahko različno intenzivno, pari se lahko razlikujejo med seboj po navezanosti in čustvih, ki jih občutijo drug do drugega. Razlikuje se tudi po komunikaciji. Nekateri posamezniki lahko partnerski odnos ohranjajo kljub obojestranskemu dolgočasju, rutini, nerazrešenim konfliktom, medsebojni odtujenosti, večnemu nezadovoljstvu in trpljenju ali pa »skačejo« iz razmerja v razmerje. Spet drugi iščejo in odkrivajo ter preverjajo »recepte« za čim večje skupno zadovoljstvo v partnerskem odnosu. Tako kot vsak posameznik se tudi partnerski odnos razvija prek zaporednih obdobj. Vsako izmed teh obdobj s seboj prinaša svoje

razvojne zahteve in naloge. Z vsakim obdobjem pa prihajajo v življenje para nove preizkušnje in težave, a tudi nove spodbude, prednosti in zadoščenja.

M. Tomori (1994) pravi, da ne glede na to, kdaj, s kakšnimi izkušnjami, ne glede na vso čustveno in čutno vsebino razmerja in v kakšnih splošnih razmerah zastavita dva človeka svoj partnerski odnos, se bosta v oblikovanju svojega partnerstva spoprijela z nalogami, ki jih bosta morala izpolniti. Avtorica nadaljuje, da morata partnerja razviti svojo identiteto, ki ne bo le seštevek obeh njunih posamičnih identitet, ampak veliko bolj zapletena nova enota. Naučiti se morata izražanja svojih doživetij in medsebojnih pričakovanj. Prav tako morata uskladiti vrednote, ki sta jih prinesla vsak iz svoje družine in svojega sveta. Skupaj morata razvijati zanju smiselna pravila in dopustiti sproščenost v skupnih dejavnostih. Sodelovanje, prilagajanje in zaznavanje tistega, kar je za drugega pomembno, in to tudi upoštevati so prav tako njune naloge obeh partnerjev, še dodaja avtorica.

Razumljivo se mi zdi, da je razvoj odnosa največ odvisen od partnerjev, tudi osebne odgovornosti posameznika, seveda pa delček tudi od zunanjih okoliščin, ki jih partnerja ne moreta vedno nadzorovati. S težavami, z ovirami in s spremembami v življenju se srečuje vsak posameznik, pomembno pa je, kako se jim prilagaja, kako jih sprejema in kako jih rešuje. Ljubezen ima veliko obrazov in sestavin. Zato menim, da naj partnerja ustvarita način sobivanja, ki bo ustrezal obema in jima bo prinašal tudi zadovoljstvo.

Kot pravi McGraw (2004), ima vsak par svojo lastno formulo uspeha. Obstajajo različni načini sporazumevanja, izkazovanja pozornosti, prepiranja in reševanja težav. Vsak način je po svoje dober, partnerja pa naj se osredinijo na stvari, ki delujejo za njiju.

Sama se bom osredinila le na nekaj teh konceptov in spoznanj družinskih terapevtov, s pomočjo katerih lahko partnerja spoznavata, razvijata in ohranjata dinamičen in vzajemen, tj. kakovosten odnos, ki funkcionira za oba. Posameznik lahko pozna pogoje in načine, ob katerih se ljubezen lahko razvija in ohranja. Ob učenju teh veščin pa je treba upoštevati, da se med seboj prepletajo in nadgrajujejo, da so po svoje vse učinkovite, da pa mora vsak par izbrati tiste, ki prinašajo zanj želene rezultate. Nekega splošnega recepta za ohranjanje in poglobljanje partnerskega odnosa torej ni. Menim pa, da lahko vsak posameznik najde nekaj koristnega zase in za svoj partnerski odnos, če si to tudi resnično želi in si prizna

potrebo po življenju s partnerjem, čeprav skupno življenje ni vedno preprosto. V življenju se neprestano učimo, učenje in aktivnost pa zahteva tudi partnerski odnos.

Partnerja bosta potrebovala veliko mero razumevanja, da se bosta lahko spopadla s čustvenimi izzivi intimnega skupnega življenja. V odnos vstopita vsak s svojimi potrebami, z razumevanjem, s pričakovanji in preteklostjo.

1.3.2 Nedokončane naloge iz družine in preteklosti, odkritost in usklajevanje v odnosu

Družina, okolje in izkušnje imajo močen vpliv na posameznika. Ko človek na nekoga usmeri pozornost, ga podzavestno dojema kot osebo, ki naj bi bila sposobna zapolniti praznine iz njegovih odnosov, predvsem s starši. Dolgotrajen odnos je priložnost, da se partnerja pogovorita o nedokončanih nalogah iz otroštva posameznika, in priložnost, da se spoprimeta s potrebami, ki v njunem otroštvu niso bile zadovoljene. Če bosta pri tem uspešna, lahko zamujeno nadomestita in nenehno izboljšujeta odnos skladno s potrebami enega ali drugega, to pa jima omogoči, da napredujeta in rasteta v zavedajočega se posameznika, ki živi v harmoniji z drugimi ljudmi.

M. Kirk (1999) ugotavlja, da mora človek, ko se čustveno in telesno loči od prvotne družine, opustiti tudi vedenjske vzorce in medsebojne odnose, ki so vladali v njej, saj bo le tako lahko s partnerjem ustvaril zanju primerno razmerje.

B. in R. Tirabassi (1998) pravita, da je prvi korak k izboljšanju odnosa, da se partnerja zavesta negativnih misli, občutkov in vedenj, ki imajo svoje korenine v preteklosti posameznika. Spoznanje, da preteklost posameznika vpliva na zdajšnji odnos, pomaga posamezniku k pomembnim pozitivnim spremembam in s tem k ustvarjanju odprtega odnosa, ki temelji na iskrenosti in zaupanju med partnerjema. Če posameznik ne razume in ne razreši težav iz preteklosti, išče različne načine, kako obvladati otopelost in bolečino, kar vodi do nesprejemanja partnerja, sebe in vedno novih nerazrešenih situacij in konfliktov, lahko pa tudi do odvisnosti.

Skygger (1994) razlaga, da imata partnerja, ki sta pripravljena priznati in pogledati, kaj je za njunimi zasloni in ki ob tem čim bolj pogumno sprejemata neprijetnosti, ko odkrivata,

da sta drugačna od lastnih predstav o sebi, večje možnosti reševanja skupnih problemov. Takšna partnerja lažje sprejemajta spremembe, ker ju ni strah, da bi izza zaslona prišlo kaj nepričakovanega. Avtor še dodaja, da lahko v takšnem odnosu partnerja kritiko sprejemata kot konstruktivno, podano v pravem trenutku in z razumevajočo oporo. Takšna odkritost in razumevanje v partnerskem odnosu pa partnerjema omogoči, da se lahko razvijata kot človeka in tudi zaradi tega je njun odnos bogatejši.

Razumevanje preteklosti in odgovorno ter postopno pristopanje k spremembam sta bistvenega pomena za uspešen odnos. Na tistih področjih, na katerih je bil posameznik prikrajšan, je nadvse pomembno, da se o tem odkrito pogovori s partnerjem in skupaj se lahko naučita in razvijata nove pristope k medsebojnim odnosom.

Ljubezen je po Brajši (1986: 22) povezovanje različnosti, ne pa njeno uničevanje. V uspešni zvezi mora biti dovolj prostora za podobnost in različnost, za zadovoljevanje in odlaganje potreb posameznega partnerja, za varno uživanje znanega in tudi za sprejemanje novega, za bližino in oddaljevanje. Brajša še dodaja, da zrela ljubezen zahteva aktivno in ustvarjalno skupnost dveh svobodnih in samostojnih osebnosti. Taka ljubezen se ne boji niti konfrontacije, niti konfliktov, ampak to spremeni v priložnost za razvoj in poglobljanje. Avtentičnost sreče vsakega partnerja zagotavlja kakovost in trajanje zveze.

Po M. Tomori (1994: 42–44) navajam nekaj nalog, ki jih morata partnerja izpolniti v prvem obdobju odnosa, da lahko postavita temelje za zdravo starševstvo in družino:

- povezava in uskladitev lastne identitete s skupno identiteto para (»jaz« in »midva«);
- prilagoditev želja, potreb in navad v spolnosti;
- sproščen, za obe osebi sprejemljiv način medsebojnih stikov;
- medsebojna prilagoditev skupnemu življenju in vsakodnevnim dogajanjem;
- oblikovanje za oba partnerja sprejemljivih odnosov s sorodniki obeh;
- oblikovanje za oba partnerja sprejemljivih odnosov s prijatelji obeh oziroma s skupnimi prijatelji;
- razvoj za oba sprejemljivega odnosa do svojega dela;
- sposobnost za skupno dogovarjanje in odločanje.

Ko avtorica razmišlja o nerazrešenih nalogah para, pravi takole: »Veliko partnerstev se začne lomiti na zelo vsakdanjih in nepomembnih poljih skupnega življenja. Veliko napetosti in tesnob, izvirajočih iz ogrožene samopodobe ali občutja izgube notranje svobode, se sprošča v neskončnih debatah okrog tega, ali naj bo okno spalnice odprto ali zaprto in kako naj stoji tuba zobne paste ...

Vse našteve naloge v partnerstvu utegnejo biti pozneje v življenju družin vir konfliktov. Vsaka od njih postane moteča ovira na poti zorenja družinske skupnosti, če ostane nerešena ali nedokončana« (Tomori 1994: 44).

Vsekakor sta prehod v naslednje obdobje družinske skupnosti in tudi potek vseh poznejših razvojnih faz veliko bolj tekoča in nekonfliktna, če uspe partnerjema našteve naloge izpolniti čim bolj ustrezno, sklene M. Tomori.

Sprejemanje sebe in partnerja v vsej individualnosti ter iskrenost in odkritost ustvarjajo prostor, v katerem se lahko razvija zaupanje in krepi povezanost med partnerjema, obenem pa se ustvarja odprtost za komunikacijo in sposobnost reševanja konfliktov.

1.3.3 Komunikacija in sposobnost reševanja konflikta

Vsako sporazumevanje prispeva k razvoju odnosa in ni odnosa brez sporazumevanja. »Ne moremo, da ne bi komunicirali. Kakršno koli že je naše komuniciranje – aktivno ali pasivno, z besedami ali s tišino, zavedno ali nezavedno, namerno ali nenamerno, uspešno ali neuspešno – v vseh primerih z njim nekaj izražamo, nekaj sporočamo in z njim vplivamo na tiste, s katerimi smo v interakciji, oni pa ne morejo ne odgovoriti na naše komuniciranje. Seveda pa to ne pomeni, da prejemniki sporočilo razumejo tako, kot ga je razumel njegov sporočevalec, nasprotno, nesporazumi glede pomena oddanih in prejetih sporočil predstavljajo srž težav, ki jih doživljamo ljudje v medosebnih odnosih« (Šugman Bohinc, 2003: 1).

L. Šugman Bohinc med petimi aksiomi komuniciranja opisuje tudi odnosno in vsebinsko komunikacijo. Pri vsebinskem vidiku komuniciranja pravi, da posredujemo sporočila (kaj sporočamo, o čem sporočamo), obenem pa z njim opredeljujemo naš medosebni odnos

(kako to počnemo oziroma, kako s tem definiramo odnos) in s tem določamo obnašanje udeležencev komunikacije. Slednji vidik pripada redu metakomunikacije, ker z njim opredelimo svoje komuniciranje (komuniciramo, komentiramo).

Ljudje neprestano komuniciramo, čeprav nam je zelo težko komunicirati o našem komuniciranju in prav ta naša nesposobnost nam večkrat povzroči težave v medosebnih odnosih. V partnerskem odnosu je komunikacija ključna med partnerjema in, če je ta konstruktivna (jasna oz. razumljiva) lahko pripomore k večjemu povezovanju partnerjev. Odprta, jasna in neovirana komunikacija med partnerjema je ključnega pomena v partnerskem odnosu. Takšna komunikacija lahko ustvarja odprt prostor in s tem tudi sposobnost za ustvarjalno spoprijemanje s konflikti. Pripomore k večjemu zadovoljstvu in uspešnosti partnerskega odnosa. Vsekakor pa je takšna komunikacija večšina, ki se jo je treba naučiti. Če partnerja želita izboljšati svojo komunikacijo, morata vedeti, kaj sploh je kakovostna komunikacija. Veliko partnerjev se ne zna pogovarjati, zato se tudi prepirati ne zna.

V komunikaciji lahko razlikujemo: besedno sporočanje (izrečena z besedami), nebesedno komunikacijo (ni izrečena z besedami, ampak z dejanji), govorico telesa (neverbalna – telesna komunikacija) in metakomunikacijo (komunikacija o komunikaciji).

Po M. Rutten Saris (v Šugman Bohinc, 1999/2000) je neverbalna komunikacija komuniciranje brez besed, pri kateri pomene izmenjujemo s pomočjo simbolov. Telesni jezik pa so vsa gibanja in vsi izrazi, s katerimi telo namensko ustvarja simbole in pomene.

V. Satir (1995) pravi, da je pomembno razumeti, da vedno kadar nekdo govori, govori njegovo celo telo. Predlaga, da naj si partnerja prizadevata, da bo njuna govorica telesa usklajena z njuno besedno govorico, tako bo komunikacija lahko razumljena in doživeta kot iskrena in pristna ter ne bo prihajalo do dvojnosti sporočila med besednim in nebesednim sporočanjem.

Neverbalni jezik pomaga k boljšemu razumevanju sogovornika, pomaga nam, da v okviru svojega razumevanja razumemo sogovornika. Z govorico telesa si ljudje lahko sporočamo svojo pozornost, zanimanje, skrb, zaskrbljenost, spoštovanje in pristnost.

Bistvo neposrednega stika v komunikaciji je v tem, da partnerja doživljata svet skozi isti zemljevid oziroma govorita isti jezik, se razumeta, se pridružujeta drug drugemu. Psihološko razumevanje izvajanja in interpretacije govorice telesa pravi, da zaznavamo oziroma razlikujemo svet skozi tri glavne čutne kanale: vidni (vizualni), slušni (avditivni) in občutni/otipni/okušalni/vonjalni (kinestetični) kanal. Besede, ki jih nekdo pogosto uporablja, ko govori ali ko nekaj opisuje, so njegove jezikovne šifre, ki odpirajo čutni kanal, skozi katerega komunicira. Uskladitev besed pa ustvari pogoje za neposreden stik. Zrcaljenje je prav tako ena od hitrih in učinkovitih tehnik, ki jo partnerja lahko uporabita za uspešno komuniciranje. Zrcaljenje je tehnika, pri kateri z drugimi komuniciramo s pomočjo njihovega lastnega neverbalnega načina obnašanja in tudi omogoča vzpostavljanje neposrednega stika. Zrcaljenje je sledenje drugemu in pomeni, da gremo z nekom v korak (L. Šugman Bohinc, 1999/2000)

M. Tomori (1994) dodaja, da komunikacija ni le izražanje samega sebe in sporočanje svojih misli in čustev. Medsebojno sporazumevanje je dvosmeren proces in vključuje tudi sprejemanje in razumevanje sporočil drugih ter ustrezno odzivanje nanje. Eno sporočilo sproži odziv prvega in drugega. Cirkularni odziv pa je možen v pozitivni in negativni smeri. Optimalna komunikacija je jasna in razumljiva ter smiselno prilagojena okoliščinam. Konstruktivna komunikacija prinese rezultat, je spodbudna in prinese spodbudo tudi za nadaljnje komunikacije v odnosih.

Komunikacija je pomembna, ker sposobnost izražanja omogoča življenje z drugimi. Komunikacijske spretnosti pa so pogoj za sporazumevanje in vključevanje posameznika v skupino.

Kot ugotavlja Brajša (1986), lahko partnerja z dobro komunikacijo spreminjata neuspešen in destruktiven zakonski prepir v kakovostnega, uspešnega in konstruktivnega. Učenje kakovostnega »prepiranja« je po njegovem sinonim za učenje kakovostne komunikacije v zakonu.

Po Brajši (1986: 118–120) navajam bistvene značilnosti kakovostne komunikacije, ki se jih morata partnerja naučiti, jih vaditi in negovati.

Verbaliziranje doživetega. Partnerja se morata naučiti neizgovorjeno, kadar koli je to potrebno, spreminjati v besede (partnerja naj si povesta, kaj si mislita, in kako se počutita drug ob drugem).

Verbaliziranje odnosne komunikacije. Partnerja se morata naučiti pogovarjati ne le o različnih vsebinah njune skupnosti, ampak tudi o odnosih v njej (odkrito naj se pogovarjata o svojih odnosih, o sebi v odnosih, o povezavi med temi odnosi in o problemih, zaradi katerih se prepirata). Mnogi problemi se ne bi spremenili v konflikte, če bi spoznali njihovo odnosno ozadje.

Komplementarna komunikacija brez potrebe po tekmovalni simetričnosti. Partnerja se morata naučiti, da se v komunikaciji dopolnjujeta in da to ne ogroža njunih statusnih položajev v odnosu.

Dvosmerna komunikacija. Partnerja morata znati komunicirati tako, da se slišita in razumeta. Samo na ta način lahko razvijeta dialog, ki pa je tudi pogoj za kakovostno »prepiranje«.

Kongruentna komunikacija. V zakonu mora biti jasna komunikacija, ki je rezultat usklajevanja, pri čemer neverbalno potrjuje verbalno, vsebinsko pa odnosno. Če prihajata vsak s svojim doživljanjem in razlaganjem konfliktne situacije, se med seboj ne poslušata, ampak vsak vztraja pri svojem, rezultat je negativen.

Konstruktivna komunikacija. V njej ni prostora za medsebojne žalitve, poniževanja, ignoriranja, posmehovanja, obtoževanja, uničevanja, razvrednotenja. Naučiti se morata prepoznati učinek njunih besed na partnerja in uporabljati povratne informacije, prek katerih preverjata vpliv njunega komuniciranja na odnos.

Partnerja se skozi pogovor tudi spoznavata. Pogovarjata naj se o sebi in tudi o tem kaj si želita in kaj v partnerskem odnosu pričakujeta. Dogovoriti pa se morata, da kar si bosta razkrila, ne bosta uporabila kot očitek drug proti drugemu in da se bosta poslušala brez obtoževanja. Dobro sodelovanje partnerjev v sedanjosti in prihodnosti pa soustvarja možnost za želene spremembe razvoj in utrjevanje odnosa.

Welwood (1997) podpira objektivistični pogled na resnico in s tem na komunikacijo. Avtor predlaga, naj se partnerja pogovarjata o tem, kaj se »v resnici« dogaja v njuni notranjosti, odstranita naj maske za katerimi prikrivata svoj pravi jaz. »Snemanje mask – izrekanje resnice«, je priznanje posameznikovih notranjih bojov in razkritje njegovih občutljivih mest. Intimni pogovor, kot ga imenuje Welwood, je skok v neznano, je odkrivanje in raziskovanje. Povezan je s tveganjem, ker bo posameznik moral razodeti, kaj se resnično dogaja z njim. Takšen način komunikacije pa partnerjema omogoča, da se še globlje povežeta in je vsekakor znamenje moči.

Moeller (1995) pravi, da se pari večinoma pogovarjajo o urejanju vsakdanjih zadev, le redko pa se pogovarjajo tako, da sporočajo svoje notranje stanje, tihe potrebe in čustva. V pogovoru v dvoje naj si partnerja pokažeta, kako trenutno doživljata sebe. Prvi cilj pogovorov v dvoje je, da se naučita odpirati se drug drugemu. Vsak govori o tem, kaj ga notranje zaposluje, kako doživlja sebe, drugega, odnos in svoje življenje, priznata si tudi svoje lastne negotovosti in bojazni. Le tako lahko partnerja drug drugega podoživita, gradita varen prostor in zaupanje ob ohranjanju lastne posebnosti in iskanju in dogovarjanju njune različnosti. Skozi pogovor lahko par ustvarja skupni prostor, svojo nišo, ki krepi navezanost in omogoča porajanje razlik.

Ko Moeller razlaga o ljubezni, pravi takole: »Ljubiti se pomeni predvsem razumeti se. To je: biti razumljen in omogočiti, da te drugi razume. To pa pomeni, da se znamo dobro pogovarjati. Umetnost ljubezni temelji na medsebojnem pogovoru, na tem krožnem obtoku para. V tem se srečni pari razlikujejo od nesrečnih« (Moeller, 1995: 13).

Kako se torej izogniti nejasni komunikaciji?

Bistvenega pomena je predvsem razumevanje med partnerjema in priznavanje drugega. Pomembno je, da se partnerja poslušata, skušata razumeti partnerjev zorni kot gledanja in se o tem pogovorita. Sporazumevanje mora biti jasno. Tišina ali laž sta načina za spodkopavanje sporazumevanja in zaupanja. Ko skušate razumeti, kaj vam je partner povedal, in nakazati, da cenite njegovo stališče (čeprav ni nujno, da se z njim strinjate), mu sporočate, da ste pripravljeni na dialog z njim. Ta pristop razbije sindrom samopovzemanja, v katerem je prisotna želja po samogovoru. Seveda je partnerja v prepiru

ali v jezi težko poslušati, prav tako je težko priznavati partnerja, če ne sprejemate njegovih argumentov. Za odkrito sporazumevanje potrebujeta partnerja varen prostor, naučiti pa se morata tudi pogajati in dogovarjati. Partnerja naj bosta odprta za poglede drugega in naj iščeta skupno točko, v kateri bosta lahko gradila naprej. Zadovoljni partnerji se trudijo najti kompromis, pri čemer se vsak trudi po svojih močeh, partnerji v nezadovoljnem odnosu pa pogajanja doživljajo kot boj za prevlado oziroma zmago enega nad drugim. Oba morata imeti občutek, da sta s sprejeto odločitvijo nekaj pridobila. V partnerskem odnosu je izjemno pomembna tudi metakomunikacija – komunikacija o komunikaciji. Npr. »Mislim, da ta pogovor ne pelje nikamor.« ali »Zakaj si to rekel?« Partnerja, ki znata metakomunicirati, se torej pogovoriti o svojem komuniciranju, lahko preideta na drugo temo in se ne ukvarjata s tem, kaj dela partner narobe oziroma kaj bi moral narediti. Sporazumevanje je učinkovito, kadar partnerja komunicirata o svojih komunikacijskih vzorcih in se učita razumevati razumevanje drugega, ne da bi ob tem izgubila svojo lastno interpretativno drugačnost (svojo edinstvenost, svojo različnost v razumevanju sveta in konkretnih pomenov). Takšna interakcija partnerja zbližuje in jima omogoča, da soustvarjata varen prostor, v katerem si lahko zaupata dobre in slabe stvari, ne da bi drugega prizadela.

Za vsako uspešno partnersko zvezo je potrebne veliko komunikacije, ljubeče skrbi in sklepanja kompromisov. Številne raziskave o komunikaciji v partnerskih odnosih so pokazale, da je še v tako zadovoljnem odnosu konflikt neizbežen.

Po M. Kirk (1999) so v vsakem tesnem razmerju konflikti nujni in kažejo na to, da je neko razmerje živo, da sta partnerja pripravljena napredovati in rasti. Če se zavedata, da je napetost, ki jo konflikt prinaša, samo vmesna stopnja, se z njo lažje spoprimeta.

Dodati moram, da se pari slej kot prej spoprimejo z nasprotujočimi mnenji, željami in potrebami. Kakovost prepira je odvisna od komunikacije med partnerjema, zato se je vredno naučiti spretnosti jasne in odprte komunikacije. Odkrito izražanje čustev, mnenj in potreb je pogoj, da se partnerja osredinijo na konflikt in se ne zatečeta že na začetku k žalitvam in obtoževanju, kar ju oddaljuje od bistva problema.

Vendar G. Čačinovič Vogrinčič (1998) poudarja, da se partnerji bojijo stresov, ki jih prinaša soočenje v konfliktni situaciji, bojijo se tudi daljnosežnih posledic in sprememb, ki jih prinaša vsak resnejši poskus reševanja konflikta. Negiranje, potlačevanje in enostransko reševanje konfliktov pa so običajna ravnanja v partnerskih odnosih. Zdi se, da se partnerjem zdi bolj varno, da ostanejo v starem in znanem dogajanju, čeprav je to velikokrat lahko boleče.

Po Mertensu (v Čačinovič Vogrinčič, 1998) je pomembno, da se partnerja naučita sposobnosti za konflikt in ravnanja s konfliktom, kajti ljudje velikokrat prinesejo iz svojih družin izkušnje, da je konflikt bolje potlačiti ali ga vsaj zamolčati. Sposobnost za konflikt pomeni naučeno sposobnost, da posameznik zazna konflikt za motenimi medsebojnimi odnosi in komunikacijami znotraj teh, ga prepozna in se z njim spoprime, da bi ga začel reševati ali zmoget živeti z njim. Sposobnost reševanja konfliktov je sposobnost posameznika, da v medsebojnem odnosu in komunikaciji zazna konfliktne vsebine in jih metakomunicira, kar pomeni, da je sposoben ustvariti odprto in neovirano komunikacijo o konfliktu.

Kot pravi Moeller (1995), partnerja, ki učinkovito komunicirata, lahko tudi jasneje zaznata svoje potrebe in potrebe drugega. Potem sicer pride do neogibnih konfliktov, ki pa lahko pripeljejo do zadovoljivega kompromisa, kajti želje so vidne in ne skrite. Tako lahko partnerja gradita varen, zaupen prostor in razdražljivost ob tem se zmanjša, nastane dober občutek.

Fromm (1985) meni, da so prepiri med dvema, ki ne služijo projekciji in prekrivanju, prepiri, ki partnerjema omogočijo njuno skupno doživljanje odnosa. Reševanje konfliktov pa pripomore k osvetlitvi problema, omogoča katarzo, novo znanje in moč. Merilo za uspešen partnerski odnos ni to, da se partnerja nikoli ne prepirata, ampak kako se prepirata, da se znata prepirati. Pomembni so kakovost, način, oblika in rezultat prepiranja. Prepirati se pošteno in »kakovostno« pa je težko. Tak prepir zahteva samodisciplino in spoštovanje drugega človeka. Namesto da vidimo prepir s partnerjem kot ogromen prepad, bi ga morali videti kot enkratno možnost za učenje in spoznavanje partnerja in sebe ter kot priložnost za rast in utrditev odnosa.

Gottman s sodelavci (2003: 493–512) je v raziskavah, ki so trajale tri desetletja, ugotovil, kateri so tisti dejavniki, ki ločijo srečne, stabilne poročene pare od nesrečno poročenih in kateri so dejavniki, ki prispevajo k prijateljstvu v srečnih zakonih. Ugotovitve so pokazale, da uspeh ali neuspeh zakona nista odvisna od obstoja konflikta, ampak od tega, kako partnerja ravnata z njim, ko do njega pride. Kjer so v paru prisotni vsi štirje »jezdci apokalipse«, kot so poimenovali štiri za zakon najbolj razdiralne dejavnike (kritika – vključuje napad na karakter, zaničevanje – vodi do nespoštovanja med parom, prezir, obrambnost – je neučinkovita, ker eden izmed zakoncev krivi drugega zaradi njegovega vedenja, obstruiranje – kot samoobramba, ignoriranje, umik »če bom tiho, me bo pustila pri miru«), lahko raziskovalci razvezo para napovedo s 94-odstotno natančnostjo. Uporaba vseh štirih jezdecev med konfliktom zakon razje in ustvari sovražnost med partnerjema, kot najbolj škodljivo v odnosu pa se je izkazalo zaničevanje. Prav tako so škodljivi interakcijski vzorci, ki so prisotni pri nesrečnih parih in par oddaljujejo drug od drugega, so: čustvena nezavzetost (npr. pari so videti, kot da je vse v najlepšem redu, zanikajo problem, kar vodi v rušenje intimnosti in odsotnost pozitivnih sovplivov), preplavljanje (med konfliktom se enemu izmed parov npr. poviša pritisk, začne se potiti, pulz se poviša, dihanje postane neredno – s takšnimi simptomi partner ni sposoben jasno razmišljati oz. sodelovati v konstruktivni debati) in kot najslabša prepoznana pa je negativna vzajemnost s stopnjevanjem (npr. en partner odgovori na negativnost drugega s povečano negativnostjo, pri čemer poizkuša eden izmed partnerjev zmagati npr. na jezo z nasiljem).

Raziskave srečnih parov so pokazale, da ti v svojih interakcijah ohranjajo spoštovanje, prijateljstvo, naklonjenost, občudovanje, toplino, pozitivnost, humor in enakovrednost.

Gottmanova ekipa jih pri ravnanju s konfliktom je razvrstila v 3 tipe parov, ki navadno ustrezajo obema partnerjema in so lahko enako učinkovita. Pari se znajo pogovoriti o svojih problemih in so vešči sklepanja kompromisov, spoštujejo se (pravnomočen – utrjevalen tip) ali konflikt razrešujejo na bolj energičen način, pripravljeni so si pokazati tako negativna kot pozitivna čustva, vendar pa z razumevanjem in upoštevanjem, enakovrednosti dajejo prednost svoji individualnosti ter ohranjajo ljubeče okolje (nestanoviten tip) ali skušajo minimalizirati svoje probleme in se izogibajo problemom ali pa se lahko preprosto strinjajo, da se ne strinjajo (izogibajoči tip).

Vsem trem »tipom« srečnih parov pa je skupno to, da imajo petkrat več pozitivnih kot negativnih interakcij. Skupna značilnost srečnih parov pa je tudi ta, da so sposobni prepir prekiniti in si vzeti trenutek, da si razjasnijo misli s »poskusom razreševanja« (v konflikt vpeljejo opravičilo, humor, spremembo teme, naklonjenost) in nato nadaljujejo konstruktivni prepir. S poskusom razreševanja zmanjšajo intenziteto oziroma preprečijo, da bi konflikt postal preveč negativen.

Srečni in nesrečni pari se ne strinjajo v vsem, nesoglasja so del vsakega odnosa. Srečni pari razumejo razliko med dvema vrstama problemov (večni problemi in rešljivi problemi). Večne sprejmejo kot del odnosa (npr. kot starejša oseba sprejme bolečino v kolenu). Pri rešljivih problemih pa poskušajo razumeti katera je tista osnovna razlika med njima, ki povzroča konflikte in to razumevanje uporabijo pri nadaljnji komunikaciji, iščejo skupne točke, v katerih se lahko strinjajo oziroma dogovorijo. Prepri tako ne pomeni več kam iti, ampak kako bosta oba dosegla cilj, pri katerem bosta oba zmagovalca, še ugotavljajo v Gottmanovih raziskavah.

Kot je pokazala Gottmanova raziskava, je pri razreševanju nesoglasij dobrodošlo, da si partnerja za kratek čas vzameta premor in tako bolj pomirjena in s svežo pozitivno energijo naprej razrešujeta konflikt.

Srečni pari so poudarili, da so življenjske stiske njihov odnos utrdile in da so jih premagali skupaj. V odnosu se spodbujajo, so si naklonjeni in ostajajo čustveno povezani. Ob opisovanju spominov na skupne začetke so si pari izražali naklonjenostjo, skupne spomine pa so okrepili z dobrim poznavanjem detajlov na skupne začetke in uporabo besede midva, kar kaže na to, da se partnerja zaznavata kot »tim« še ugotavljajo raziskovalci.

Z neakovostnim preprirom se skupno življenje kaj hitro lahko spremeni v vojno z žrtvami na obeh straneh, vsekakor pa to ne prinaša zadovoljstva v odnosu. Ker so konflikti in prepri v dolgotrajnem odnosu navadno neizogibni, mora biti prepri dober, konstruktiven in povezujoč, to pa omogoča le odprta, iskrena in nemotena komunikacija med partnerjema, ki je podprta s pozitivnimi spodbudami, z izražanjem razumevanja, nežnosti, humorja itn. Besede v prepiranju naj bodo uporabljene na »pravi« način in na »pravem« mestu in morajo med partnerjema krožiti povezano. Če se partnerja želita kakovostno »prepirati«,

morata »prepir« razviti do odprte in krožne komunikacije, pri čemer se partnerja poslušata, preverjata, navezujeta drug na drugega in se razumeta pri tem pa se ne spuščata na osebno raven, se ne zateketa k žalitvam, obtožbam in protinapadom.

1.3.4 Razvijanje in ohranjanje ljubezni v odnosu, priporočila in usmeritve iz literature

Čeprav se partnerski odnosi med seboj razlikujejo in imajo strokovnjaki, ki se ukvarjajo z družinsko dinamiko, partnersko problematiko in poljudnoznanstveno literaturo, različne koncepte, znanja, razumevanje in usmeritve dela v partnerski terapiji pa lahko povzamem in prepoznam nekaj njihovih bistvenih priporočil, skupnih smernic.

Zaradi večje sistematičnosti bom v tabeli predstavila avtorje, približen čas njihovega ustvarjanja, njihove ključne koncepte ter usmeritve in priporočila, ki lahko pomagajo razvijati in ohranяти kakovosten odnos, v katerem partnerja delujeta v svoje in skupno dobro.

Tabela 1.1: Povzetki literature

IME IN PRIIMEK, ČAS USTVARJANJA	KLJUČNI KONCEPT	<u>PRIPOROČILA IN USMERITVE</u>
PAVAO BRAJŠA OD 1955	LJUBEZEN KOT AKTIVEN, DOLGOTRAJEN ODNOS DVEH ZRELIH POSAMEZNIKOV	POSAMEZNIK MORA BITI PRIPRAVLJEN NA OSEBNI IN VZAJEMNI RAZVOJ IN DOZOREVANJE ZALJUBLJENOST JE ZAČETNI KAPITAL, KI JO JE TREBA AKTIVNO SPREMINJATI V LJUBEZEN, DA TRAJA ZAKON KOT PRILOŽNOST IN IZZIV SKUPNEGA IN LASTNEGA ZADOVOLJSTVA INDIVIDUALNOST, SAMOSTOJNOST, PODOBNOST IN POVEZOVANJE RAZLIČNOSTI OBOJESTRANSKO ZAVZEMANJE AKTIVNE IN PASIVNE VLOGE V ODNOSU DOVOLITI SI BLIŽINO IN DISTANCO PRIPRAVLJENOST NA SPREMEMBE, UČENJE ODPRTA IN JASNA KOMUNIKACIJA, RAVNANJE S KONFLIKTOM, KROŽNOST – GOVORITI – POSLUŠATI, PREPIR – DOGOVARJANJE, REŠITEV SPOLNOST KOT OBLIKA – DOSEŽEK ZAKONSKE KOMUNIKACIJE
RICHARD CARLSON OD 1985 DO 2006 IN KRISTINE OD 1997 CARLSON	MEDOSEBNA KOMUNIKACIJA, OSREDINJANJE NA POZITIVNO IN BITI PRIJAZEN, PSIHOTERAPIJA	SPOŠTOVANJE PARTNERJEVE POTREBE POSTAVITI NA PRVO MESTO, POSTATI NEZAHEVEN PARTNER OSREDINJANJE NA POZITIVNO DO PARTNERJA IN V ODNOSU KREPI ODNOS OSEBNA RAST KOMUNIKACIJA: ODKRIT POGOVOR, RAZUMEVANJE RAZLIČNOSTI, MOLČEČE KOMUNICIRANJE SPREMEMBE KOT DEL ŽIVLJENJA OHRANITI POTRPLJENJE IN RAZUM, PRIJAZNOST POGLABLJANJE LJUBEZNI: PRESENETITI PARTNERJA S POHVALO, DOBER HUMOR, SPREJEMANJE POHVAL, STRPNOST, PREVZEMANJE SVOJEGA

IME IN PRIIMEK, ČAS USTVARJANJA	KLJUČNI KONCEPT	<u>PRIPOROČILA IN USMERITVE</u>
		DELEŽA KRIVDE POSTAVITI SI SVOJA LASTNA PRAVILA OBVLADOVANJE JEZE, IGNORIRANJE NAPAK
CHERIE CARTER SCOTT OD 1974	ODKRIVANJE LJUBEZNI, USTVARJANJE TRAJNIH IN PRISTNIH ODNOSOV	SAMOSPOŠTOVANJE, DEJAVNA SKRB ZASE, SPOŠTOVANJE JE BREZPOGOJNA LJUBEZEN OCENITI KAKŠEN ČLOVEK JE PRIMEREN ZA VAS (VIZIJA PRAVEGA) AKTIVEN, DINAMIČEN ODNOS, SOUSTVARJANJE ODNOSA OSEBNA RAST, VZAJEMNA RAST JAZ, TI, MIDVA (POZNATI SVOJE MEJE IN SPOŠTOVATI PARTNERJEVE) UČINKOVITO IN JASNO SPORAZUMEVANJE V VARNEM OKOLJU KONFLIKT – POGAJANJE – DOGOVOR UREJANJE STVARI NAMESTO PREPIRANJA PRIPRAVLJENOST NA SPREMEMBE, ODPUŠČANJE, ZAUPANJE, VZTRAJANJE, OSREDINJENOST NA POZITIVNE LASTNOSTI, DELJENJE, SPREJEMANJE POTRPEŽLJIVOST, PREDANOST ZADOVOLJUJOČA SPOLNOST, IZKAZOVANJE POZORNOSTI
GARY CHAPMAN OD 1980	5 JEZIKOV LJUBEZNI, KAKO IZRAZITI IN SPREJEMATI LJUBEZEN	ZAKON ZAHTEVA POZORNOST POHVALA PARTNERJA, POSVEČANJE POZORNOSTI PARTNERJU, SPREJEMANJE DARIL, IN USLUG, DOTIK ZADOVOLJEVANJE POTREB V ZAKONU: PO BITI LJUBLJEN, PO SVOBODNEM IZRAŽANJU OBČUTKOV, MISLI IN ŽELJA, PO POTRĐITVI, PO SPROSTITVI IN REKREACIJI, PO NOTRANJEM MIRU SPREJEMANJE ODGOVORNOSTI PREDANOST, ODPUŠČANJE, POZITIVNO SPOPADANJE S TEŽAVAMI, POZITIVNO DELOVANJE V SMERI REŠITEV
WILLIAM L. COLEMAN OD 1980	USTVARJANJE TRAJNEGA ZAKONA SKOZI ZDRAVE PRISTOPE	VSAK NAJ SI NAREDI SEZNAM VREDNOT IN ZNAČAJSKIH LASTNOSTI O PARTNERJU, KI SO MU POMEMBNE PRED POROKO ZAKON JE ZA ZRELE OSEBE, OBOJESTRANSKA KORIST V ZAKONU (AVTONOMIJA IN RAZLIČNOST) POTRPEŽLJIVOST, ODPUŠČANJE SNEMANJE MASK SPOŠTOVANJE ZASEBNOSTI DRUG DRUGEGA VZETI SI ČAS ZASE IN SVOJE MISLI RAZVITI SPORAZUMEVANJE NA NAČIN, KI OMOGOČA SPOŠTOVANJE
GABI ČAČINOVIČ VOGRINČIČ OD 1966	PSIHODINAMIKA V DRUŽINI, DRUŽINSKA TERAPIJA, SOCIALNO DELO V DRUŽINI	SAMOSPOŠTOVANJE, SPOŠTOVANJE, SAMOURESNIČEVANJE ODPRTA, JASNA IN ISKRENA KOMUNIKACIJA RAVNJANJE S KONFLIKTOM, SPOSOBNOST PARTERJA ZA POGAJANJE IN DOGOVARJANJE, ISKANJE REŠITEV ZADOVOLJEVANJE POTREB E PO AVTONOMIJI IN POVEZANOSTI VZAJEMNA ČUSTVENA ZADOVOLJITEV PRAVICA DO RESNIČNOSTI PRILAGAJANJE SPREMEMBAM KOMPLEMENTARNOST V VLOGAH
META ČERNOGA OD 2000 (NOVINARSTVO)	POVZETEK PARTNERSKE TERAPIJE PO HARVILLU HENDRIXU, ČLANEK	NI PREDZAKONSKIH PRIPRAV V SLOVENIJI, S SVETOVANJEM PRED POROKO SE UKVARJA LE CERKEV PARTERSKA TERAPIJA IMAGO (GL. HARVILLE HENDRIX)
ERICH FROMM OD 1930 DO 1980	LJUBEZEN KOT UMETNOST (POZNAVANJE TEORIJE IN PRAKSE), AKTIVNA IN ZRELA LJUBEZEN	SAMOSPOŠTOVANJE, SPOŠTOVANJE AKTIVNOST IN DELOVANJE OSEBNA IN SKUPNA RAST, SPOSOBNOST RASTI IN SE RAZVIJATI OHRANJANJE LASTNE INDIVIDUALNOSTI JAZA IN SORAZMERJE MED MIDVA ODGOVORNOST IN DOLŽNOST KOT PROSTOVOLJNO DEJANJE

IME IN PRIIMEK, ČAS USTVARJANJA	KLJUČNI KONCEPT	<u>PRIPOROČILA IN USMERITVE</u>
		OSVOBODITEV STRAHU IN SOVRAŽNOSTI KOT IZHODIŠČE ZA DOBRO SPOLNOST DISCIPLINA, POTRPLJENJE, VAJA, SKRB, ZNANJE – MOČ, POZNAVANJE ODKRITA KOMUNIKACIJA REŠEVANJE KONFLIKTOV, PREPIROV, NA NAČIN KI NE SLUŽI PROJEKCIJI IN PREKRIVANJU, AMPAK OMOGOČA SKUPNO DOŽIVLJANJE IN RESNIČNOSTI, KATARZO
WILLIAM GLASSER OD 1965 DO 2004	REALITETNA TERAPIJA IN TEORIJA IZBIRE (OSEBNA IZBIRA, OSEBNA ODGOVORNOST, OSEBNE TRANSFORMACIJE), POSAMEZNIK LAHKO KONTROLIRA LE SEBE PRI ZADOVOLJEVANJU POTREB	SAMOSPOZNAVANJE IN SAMOUČENJE, SAMOSPOŠTOVANJE IN SPOŠTOVANJE SAMOODGOVORNOST, SAMONADZOR – SAMOKONTROLA NAD LASTNIM ŽIVLJENJEM, ODLOČITVAMI, IZBIRAMI IN VEDENJEM (ZAKON JE SREČEN, ČE GA POSAMEZNIK TAKŠNEGA DELA) ENAKOVREDNO, IZKAZOVANJE POZORNOSTI, PRIJATELJSTVO MED PARTERJEMA AKTIVEN ODNOS POSLUŠANJE DRUG DRUGEGA, KONSTRUKTIVNE KRITIKE NI AMPAK PROŠNJA ZA POMOČ, ISKATI MOŽNOSTI ZA BOLJŠE SOŽITJE IN RAVNOVESJA PRIPRAVLJENOST NA SPREMEMBE V ODNOSU SKUPNI INTERESI, ZABAVA USPEŠNA IN TRAJNA SPOLNOST
ANTHONY GIDDENS OD 1971	PREOBRAZBA INTIMNOSTI SKOZI DRUŽBENE SPREMEBE, INTIMNOST KOT DEMOKRACIJA, ČISTA RAZMERJA	ČISTA RAZMERJA: ODPRTA POGODBA MED DVEMA OSEBAMA, KI OBSTAJA ZAVOLJO NJIJU IN NJUNEGA ZADOVOLJEVANJA ZAUPANJE – INTIMNOST: TEMELJA ČISTEGA RAZMERJA (ODPRETI SE DRUGEMU, SAMORAZKRIJE – ZASEBNOST– ZAUPANJE) PLASTIČNA SEKSUALNOST, SPOLNOST, EROTIZEM – KOMUNIKACIJA – DAJANJE IN PREJEMANJE UŽITKA SOTOČNA LJUBEZEN (AKTIVEN ODNOS) SPOŠTOVANJE, SODELOVANJE, DOGOVARJANJE DEMOKRATIZACIJA OSEBNIH ODNOSOV, INTIMNOST KOT DEMOKRACIJA ODPRT ODNOS, ODPRTA KOMUNIKACIJA, RAVNANJE S KONFLIKTOM, POGAJANJE, DOGOVARJANJE RAVNOVESJE MED NALOGAMI IN NAGRADAMI, DOLŽNOSTMI IN PRAVICAMI, SPREJEMLJIVO ZA OBA ENAKOPRAVEN ODNOS DO KATEREGA PRIDE TA S POGAJANJI SKLADNO Z NAČELI AVTONOMIJE
JOHN M. GOTTMAN S SODELAVCI 30 LET RAZISKAV V LABORATORIJU 2003	RAVNaNJE S KONFLIKTOM V SREČNIH IN NESREČNIH ODNOSIH, NAPOVED RAZVEZE ALI OHRANITVE ZVEZE, ANALIZA	SPOŠTOVANJE, PRIJATELJSTVO, LJUBEZNIVOST IN OBCUDOVANJE, ZANIMANJE KREPITEV INDIVIDUALNOSTI, RAZLIČNOSTI OSOREDOTOČANJE NA POZITIVNE LASTNOSTI PARTERJA IN NA SKUPNE ZAČETKE Z LJUBEZNJO IN S POZITIVNIMI OBCUTKI POZITIVNE INTERAKCIJE – NAKLONJENOST, LJUBEZNIVOST, IGRIVOST, HUMOR V ODNOSU UPORABA BESEDE MIDVA PRI OPISOVANJU NJUNE PRETEKLOSTI (SKUPNA PREPRIČANJA, VREDNOTE, CILJI), ČUTITA SE KOT DEL ODNOSA –TIMA RAVNaNJE S KONFLIKTOM (TRIJE TIPI) IN UPORABA POSKUSA RAZREŠEVANJA SKUPNO PREMAGOVANJE TEŽAV NASPROTJE SREČNIH PAROV SO: 4 JEZDECI APOKALIPSE, KI NAPOVEDUJEJO RAZVEZO (KRITIKA, ZANIČEVANJE, OBRAMBA, OBSTRUIRANJE), ČUSTVENA RAZVEZANOST

IME IN PRIIMEK, ČAS USTVARJANJA	KLJUČNI KONCEPT	<u>PRIPOROČILA IN USMERITVE</u>
		(ODDALJENOST)
JOHN GRAY OD 1969	OBOGATITEV MEDOSEBNIH ODNOSOV, BREZPOGOJNA LJUBEZEN, SAMORAZKRITJE	SAMOSPOŠTOVANJE KOT OSNOVA ZA MEDOSEBNE ODNOSE OSEBNA RAST IN VZAJEMNA RAST BREZPOGOJNA LJUBEZEN – DAJATI IN SPREJEMATI SAMORAZKRITJE ZAUPANJE, UJEMANJE – SKLADNOST, SKRB ZASE IN ZA PARTNERJA REŠEVANJE PROBLEMOV, NAUČITI SE IN UPORABITI TEHNIKE ZA OBVLADOVANJE NAPETOSTI, ZDRAVLJENJE STARIH BOLEČIN UREJENA IN ZADOVOLJUJOČA SPOLNOST, ODKRIT POGOVOR O SPOLNOSTI IN ŽELJAH
PAUL HAUCK OD 1953 DO 2007	KOGNITIVNA VEDENJSKA TERAPIJA, POSAMEZNIKOVO VEDENJE IN ČUSTVOVANJE IN RAZMIŠLJANJE SO MED SEBOJ POVEZANI	SAMOSPOŠTOVANJE IN SPOŠTOVANJE ZRELOST, ZA ZAKON PO 25 LETU OSEBNI RAZVOJ OSEBNA ODGOVORNOST ZA SVOJE PROBLEME AKTIVNOST V ODNOSU ZADOVOLJEVANJE POTREB IN ŽELJA DRUG DRUGEMU, POGOJNA LJUBEZEN VESELJE IN ZADOVOLJSTVO STA ENAKOMERNO DELJENA PRI OBEH PARTERJIH ODPRTO IN POŠTENO REŠEVANJE PROBLEMOV IN TEŽAV, SPREMEMBE, SKLEPANJE KOMPROMISOV ZAUPANJE, PRIJATELJSTVO, VARNOST SVOBODA, ZRELOST, ODPUŠČANJE, ZASEBNOST, POŠTENA DELITEV DRUŽINSKIH DOHODKOV PRIKLADNO SPOLNO ŽIVLJENJE
HARVILLE HENDRIX OD 1957	TERAPIJA IMAGO, ZAVESTNO PARTNERSTVO	LJUBEZEN DO SEBE IN DRUGIH SPOZNAVANJE IN OZDRAVLJENJE RAN IZ OTROŠTVA SO CILJI PARTNERSKEGA ODNOSA OSEBNA RAST, PRIPRAVLJENOST NA SPREMEMBE, SKUPNA RAST AKTIVEN ODNOS, PREDANOST, SAMOOOMEJEVANJE, POGUM PREK SKRBI ZA DRUGEGA, POSKRBITA ZA RANE IZ OTROŠTVA ODPRTA KOMUNIKACIJA, ZAVESTEN DIALOG, POZORNO IN AKTIVNO POSLUŠANJE, SPREJEMANJE KRITIKE, OBVLADOVANJE JEZE OBNAVLJANJE ROMANTIKE IZ OBDOBJA ZALJUBLJENOSTI, PRESENEČENJA, SKUPNE NORČIJE
BRIGITTE HUBER OD 1994	ODNOSI MED SPOLOMA, PRIROČNIK	UJEMANJE V PODOBNOSTIH OSEBNA RAST, SPOZNAVANJE IN SPOPRIJEMANJE S SVOJIMI POTREBAMI IN SAMIM SEBOJ AKTIVEN ODNOS SKLEPANJE KOMPROMISOV, ZAUPANJE, POŠTENOST ODKRIVANJE IN RAZVIJANJE SKUPNIH AKTIVNOSTI SVOBODA (ZUNANJA IN NOTRANJA SVOBODA)
ROBERT A. JOHNSON OD 1947	LJUBEZEN KOT SPREJEMANJE IN SPOŠTOVANJE SEBE IN DRUGEGA V SVOJI EDINSTVENOSTI	ZREL POSAMEZNIK SPREJEMA IN SPOŠTUJE SEBE IN DRUGE V KVALITETAH IN POMANKLJIVOSTIH ZADOVOLJEVANJE POTREB DRUGEGA, DELATI ZA SKUPNO DOBRO, SLUŽENJE DRUGIM, LJUBITI DRUGE JE LJUBEZEN IN NE PRIČAKOVANJE OSREČEVANJA OD DRUGIH LJUBEZEN LOČITI OD ZAČETNE ZALJUBLJENOSTI MIRNI POGOVOR, NEŽNA BESEDA RAZUMEVANJA PRIJATELJSTVO, ZAVEZANOST, VZPODBUDE, OBDAROVANJE, SPONTANOST
CATHERINE JOHNSON	VITALNA IN SREČNA RAZMERJA, NA PODLAGI	SAMOSPOŠTOVANJE IN SPOŠTOVANJE OBČUTEK DOMAČNOSTI ŽE OD VSEGA ZAČETKA (PODOBNOST V

IME IN PRIIMEK, ČAS USTVARJANJA	KLJUČNI KONCEPT	<u>PRIPOROČILA IN USMERITVE</u>
OD 1988	NAČEL SREČNIH ZAKONOV, PAROV	PODLAGI, RAZLIČNOST PO OSEBNOSTI) RAVNOTEŽJE MED PRIJATELJSTVOM IN STRASTJO RUTINA VZDRŽUJE ZAUPANJE, OHRANJANJE DRUŽINSKIH OBREDOV OSEBNA RAST IN VZAJEMNA RAST ZADOVOLJEVANJE POTREB PO AVTONOMIJI IN POVEZANOSTI, JAZ – TI – MIDVA SKUPNO URESNIČEVANJE ŽELJA IN SANJ OSREDINJENOST NA POZITIVNO ODPRTA KOMUNIKACIJA, DOGOVARJANJE, RAVNANJE S KONFLIKTOM, UMIK IN ČAS ZA PREMISLEK SPREMEMBE KOT DEL ŽIVLJENJA JASNE MEJE – ZAUPANJE OSREDINJENOST NA SEDANJOST UREJENA SPOLNOST SKUPNA LASTNINA ZAUPANJE, PRIJATELJSTVO, VDANOST, ZVESTOBA ZAKON KOT ODPRT SISTEM, POVEZAN Z OKOLICO ENAKOMERNA IN ENAKOVREDNA PORAZDELITEV DELA, TRUDA IN PREDANOSTI POTRPEŽLJIVOST, HUMOR
KAHLIL KHAVARI IN SUE WILLSTON KHAVARI OD 1983	ZVEZA KOT ZMAGA OBEH, BREZ PORAŽENCEV, VSAK JE GRADNIK SREČE SAM, PRAKTIČNI NASVETI	SAMOSPOŠTOVANJE, SPOŠTOVANJE, ENAKOVREDNOST VZAJEMNA RAST AKTIVEN ODNOS, TRDO DELO, UČENJE POGOVOR O VREDNOTAH, PRIČAKOVANJIH, ZNAČAJU OBEH PRED ZAKONOM, SPOZNATI SE V STVAREH, KI SO JIMA POMEMBNE SVOBODNA IZBIRA SPREJEMANJE AVTONOMIJE IN INDIVIDUALNOSTI, RAZLIČNOSTI MED PARTNERJEMA, HARMONIJA ODLAGANJE MASK ZVESTOBA KAKOVOSTNA KOMUNIKACIJA, FEEDBACK, GOVORIM – POSLUŠAM – PREVERJAM, RAVNANJE S KONFLIKTOM (SPREJEMANJE RAZLIK NA LJUBEČ IN MIREN NAČIN) KOMUNIKACIJA VPLIVA NA POŽELENJE MINIMIRANJE STVARI, KI BI NEGATIVNO VPLIVALE NA ODNOS
KEN KEYES OD 1950 DO 1995	RAZVIL JE SVOJE METODE IN TEHNIKE SAMOPOMOČI, OSEBNA RAST IN ODGOVORNOST	SAMOSPOŠTOVANJE IN SPOŠTOVANJE OSEBNA RAST IN ODGOVORNOST DO LASTNIH OBČUTKOV SAMORAZKRITJE VELIKO ODPRTE KOMUNIKACIJE, KONSTRUKTIVNO REŠEVANJE KONFLIKTOV, LJUBEČE SKRBI, ZAVEZANOSTI, ZAUPANJA IN IZREKANJA RESNICE RAZUMETI POSAMEZNIKOVE RAZLIKE OMOGOČI GRADITI ODNOS BREZPOGOJNA LJUBEZEN (DO SEBE IN PARTNERJA), LOČITI MED ČLOVEKOM IN NJEGOVIM PROGRAMOM, KI SPROŽA RAVNANJE, LOČITI MED ČLOVEKOM IN PROBLEMOM, OSEBNA ODGOVORNOST SPOPASTI SE S ČUSTVENIM IZZIVOM SKUPNEGA ŽIVLJENJA, »RANJENIM OTROKOM« USMERJANJE ENERGIJE V IZKORIŠČANJE SKUPNIH POZITIVNIH IN SPOLNIH ENERGIJ
MARY KIRK OD 1989	DINAMIČNI PROCESI V ZAKONU SPREMEMBE V ZAKONU, SKRB ZA ZAKON	SPOŠTOVANJE SPOZNAVANJE SAMEGA SEBE SKOZI ODNOS Z DRUGIMI OSEBNA RAST IN VZAJEMNA RAST KOT SOŽITJE DVEH LJUDI OB HKRATNEM DOPUŠČANJU SAMOSTOJNOSTI POZNAVANJE LASTNIH POTREB, OBČUTIJ TER POSLUH ZA POTREBE IN

IME IN PRIIMEK, ČAS USTVARJANJA	KLJUČNI KONCEPT	<u>PRIPOROČILA IN USMERITVE</u>
		OBČUTJA PARTNERJA, POGOVOR O POTREBAH, HOTENJIH, UPANJIH IN PRIČAKOVANJIH IZPOLNJEVANJE POTREB DRUG DRUGEGA UČINKOVITA KOMUNIKACIJA, SKLEPANJE KOMPROMISOV, DOGOVOROV KONFLIKTI IN RAZLIKE OMOGOČAJO SPREMEMBE ZAUPANJE PREVZEMANJE ODOGOVORNOSTI ODKRITO IZRAŽANJE PRIČAKOVANJ IN OBČUTIJ V SPOLNOSTI
MARIJAN KOŠIČEK OD 1960 DO 2003	USPOSOBLJENOST ZA ZAKON, PRAVA LJUBEZEN SE NANAŠA NA CELEGA ČLOVEKA, POPOLNA UVELJAVITEV IN POTRDI TEV POSAMEZNIKA V SREČNEM ZAKONU, VSEBINSKO ŽIVLJENJE V ZAKONU, PSIHOTERAPIJA	SAMOSPOŠTOVANJE – SAMOZAUPANJE – SAMOZAVEST, SPOŠTOVANJE SEBE IN DRUGIH ČUSTVENA ZRELOST IN ZMOŽNOST DOŽIVLJATI PARTNERJA ČUSTVENA NAVEZANOST, PSIHIČNO SAMORAZKRITJE IN SPOZNAVANJE SEBE IN PARTNERJA UJEMANJE V VSEH BISTVENIH LASTNOSTIH SVOJE OSEBNOSTI, INTERESIH, HOTENJIH, NAZORIH, ČUSTVOVANJU IN POTREBAH PREDANOST – POPOLNA UVELJAVITEV LASTNE OSEBNOSTI AKTIVEN – DEJAVEN ODNOS DO SEBE, SOČLOVEKA IN ŽIVLJENJA PRIPRAVLJENOST NA SPREMEMBE VZAJEMNA LJUBEZEN, MED JAZ IN TI NI VEČ MEJE, POSTANETA MIDVA – SKUPNOST, IDENTIFIKACIJA POISTOVETENJE, PRILAGAJANJE BREZ SKRIVNOSTI ENAKOPRAVEN ODNOS, SPOŠTOVANJE OSEBNE SVOBODE IN UPOŠTEVANJE RAZLIČNOSTI DRUGEGA USMERITI SE NA POTREBE DRUGEGA ODKRIT POGOVOR O VSEM SPOLNA LJUBEZEN, KI OSREČUJE OBA ZAUPANJE POISKATI POMOČ STROKOVANJAKA, KO SE POJAVIJO NESOGLASJA IN NESPORAZUMI
HUGH LAFOLLETTE OD 1977	LJUBEZEN KOT OSEBNA ODLOČITEV DVEH POSAMEZNIKOV, KI SE UJEMATA PO OSEBNOSTI	OSEBNA IZBIRA SAMOSPOZNAVANJE, OSEBNA RAST, VZAJEMNA RAST V ODNOSU, ZRELOST POGOVOR IN SKUPNO USKLAJEVANJE POMEMBNIH STVARI, CILJEV, PODOBNA PREPRIČANJA IN OBNAŠANJE KOMUNICIRANJE O RESNICI NA NAČIN, DA ME RAZUMEJO ZAUPANJE, ODKRITOST
KATARINA MAJERHOLD OD 1992	PSIHOLOGIJA ČUSTEV, LJUBEZEN JE ZAVEDANJE IN POVEZOVANJE DVEH LJUDI V NJUNI RAZLIČNOSTI	SAMORAZKRIVANJE, UČENJE IN ZAVEDANJE OHRANJANJE AVTONOMIJE IN IDNIVIDUALNOSTI
PHILIP MCGRAW OD 1999	POVEZOVANJE S PRISTNIM JAZOM (ČUSTVI) IN NJIHOVO RAZUMEVANJE, OMOGOČA IZBOLJŠANJE ODNOSOV	SAMOSPOŠTOVANJE, SPOŠTOVANJE, LASTNA ODGOVORNOST, RAVNANJE SKLADNO S SVOJIMI VREDNOTAMI SORODNOST DUŠ, KI PA STA RAZLIČNI SKUPNE DEJAVNOSTI POVEZUJEJO, DOVOLITE PA SI IMETI TUDI SVOJE RAZLIČNOSTI LASTNA ODGOVORNOST, VSAJ SAM NAJ BO SPREMEBA, ČE ŽELI SPREMEMBE ODKRITA KOMUNIKACIJA, REŠEVANJE KONFLIKTOV IN TEŽAV BREZ NAPADOV IN ISKANJA NAPAK PRI PARTERJU (STRINJATA SE, DA SE NE STRINJATA) VZETI SI ČAS ZA ROMANTIKO, SKUPEN HUMOR SPOLNOST KOT VZAJEMNO DAJANJE IN SPREJEMANJE, POGOVOR O NJEJ, ŽELJAH, MISLIH, OBČUTKIH

IME IN PRIIMEK, ČAS USTVARJANJA	KLJUČNI KONCEPT	<u>PRIPOROČILA IN USMERITVE</u>
		NAJTI NAČIN SOBIVANJA, KI BO OBEMA USTREZAL, VSAK IMA SVOJO LASTNO FORMULO USPEHA SPREJETI PARTNERJA, OSREDINITI SE NA POZITIVNO, PRIJATELJSTVO ZASTAVITE SI CILJ IN GA URESNIČITE
ZORAN MILIVOJEVIĆ 1989	LJUDJE TRPIJO ZARADI NAPAČNIH PREDSTAV O LJUBEZNI, ENAČIJO ZALJUBLJENOST Z LJUBEZNIJO	SPREMENITI TISTE PREDSTAVE O LJUBEZNI, KI ZMANJŠUJEJO VERJETNOST, DA BI VZPOSTAVILI ZADOVOLJIV ODNOS LJUBEZEN OZNAČUJE ODNOS LJUDI V ZVEZI IN NI LE ČUSTVO, JE ODLOČITEV IN VOLJA POSAMEZNIKA
MICHAEL LUKAS MOELLER OD 1970 DO 2002	RAZVIL JE METODE ZA DIALOG S PAROM, POGOVOR V DVOJE, LJUBITI SE – RAZUMETI SE, PSIHOANALIZA	OSEBNI RAZVOJ – SPREMEMBE – RAZVOJ ODNOSA POGOVOR V DVOJE, ODKRIT POGOVOR O SEBI (SAMORAZKRITJE, SAMOSPOZNAVANJE), POTREBAH IN ČUSTVIH USTVARJA SKUPNI PROSTOR, KI KREPI NAVEZANOST IN PORAJA RAZLIKE KONFLIKTI PRIPELJEJO DO ZADOVOLJIVEGA KOMPROMISA, KAJTI ŽELJE SO VIDNE IN NE SKRITE POGOVOR V DVOJE KOT LJUBEZENSKO POŽIVILO, TUDI V SPOLNOSTI
JANEK MUSEK OD 1975	MEDSEBOJNO SOVPLIVANJE, RAZVIJANJE, ANGAŽIRANJE DVEH SAMOAKTUALIZIRANIH, PODOBNIH POSAMEZNIKOV, PSIHOLOGIJA	SAMOAKTUALIZIRANA OSEBA LAHKO RASTE IN PREBIVA (MEDSEBOJNO SPREJEMA IN SPOŠTUJE) V ODNOSU POZITIVNA VZAJEMNOST V BESEDAH, DEJANJIH, ČUSTVIH IN IZRAZIH, VZDRŽEVANJE POZITIVNEGA OSEBNO, ZNAČAJSKO IN DUHOVNO SORODSTVO – PODOBNOST V STALIŠČIH IN INTERESI – SOZVOČJE, UJEMANJE RAZREŠEVANJE SPORNIH TEM, KI SO POMEMBNE ZA ZAKON ENAKOPRAVNA PORAZDELITEV DUŠEVNIH PRIDOBITEV IN PRIMANKLJAJEV SPOŠTOVANJE AKTIVEN ODNOS OHRANJANJE PRIVLAČNOSTI, POZORNOSTI, PRIJATELJSTVA ZAVEZANOST ANGAŽIRANJE V SKUPNIH DEJAVNOSTIH IN CILJIH PRIPRAVLJENOST NA SPREMEMBE
JOHN POWELL OD 1961 DO 2001	BREZPOGOJNA LJUBEZEN (ODKRITOST DO SEBE IN PARTNERJA) KOT TEMELJ OSEBNE RASTI IN LJUBEZNI	BREZPOGOJNA LJUBEZEN – ODKRITOST IN SPREJEMANJE SEBE KOT TEMELJ LJUBEZNI OSEBA, KI SE SPOŠTUJE IN JE DO PARTNERJA ODKRITA LAHKO LJUBI SAMORAZKRITJE, OSEBNA RAST SPODBUJANJE, OPOGUMLJANJE, SVOBODA BITI PRIPRAVLJEN TVEGATI IN STOPITI IZ SVOJEGA VARNEGA SVETA
MAJDA RIJAVEC IN DUBRAVKA MILJKOVIĆ OD 1989	POZITIVNA PSIHOLOGIJA, LJUBEZEN KOT PRIVRŽENOST, OHRANJANJE DOLGOTRAJNE ZVEZE	SAMOSPOŠTOVANJE IN SAMOURESNIČITEV, SPOŠTOVANJE, ZAUPANJE PODOBNOST V PREPRIČANJU UN VREDNOSTNEM SISTEMU MED PARTNERJEMA ODGOVORNOST AKTIVNA SKRB ZA ODNOS SPREMEMBE SO DEL LJUBEZNI SPREJEMANJE, UGAJANJE, POVEZANOST, SKRB ZA DRUGEGA IN PRIVRŽENOST V ODNOSU, PREDAJANJE SEBE, ZAUPANJE, ZVESTOBA, V DANOST ENAKOVREDNO PREJEMANJE IN DAJANJE, ENAKOPRAVEN ODNOS PRIJATELJSTVO, OHRANJANJE DOLGOTRAJNE ZVEZE ODPRTA KOMUNIKACIJA, SPOSOBNOST DELITI RAZMIŠLJANJA IN OBČUTKE, SPROTNO REŠEVANJE KONFLIKTOV IN PROBLEMOV
VIRGINIA SATIR OD 1951 DO 1988	UČINKOVITOST SPORAZUMEVANJA, DRUŽINSKA TERAPIJA	SAMOSPOŠTOVANJE IN SPOŠTOVANJE STA KLJUČ DO DOBREGA ODNOSA OSEBNA RAST, IZOBRAŽEVANJE O RAZMERJU IN KOMUNIKACIJI PRINAŠAJO SPREMEMBE IN SPOZNAVE, KI ODPIRAJO NOVE MOŽNOSTI ODPRTA KOMUNIKACIJA

IME IN PRIIMEK, ČAS USTVARJANJA	KLJUČNI KONCEPT	<u>PRIPOROČILA IN USMERITVE</u>
		JAZ, TI, MIDVA, EDINSTVENOST IN ENKRATNOST POSAMEZNIKA, VSAK ŽIVI LASTNO ŽIVLJENJE KAR OMOGOČA SKUPNO RAST NESOGLOSJA (URAVNAVANJE RAZLIČNOSTI) REŠUJETA TAKO, DA REŠITEV POSTANE TEMELJ ZA NOVO RAST DRUŽINA DELUJE KOT EKIPA, PRIJATELJSTVO
MORGAN SCOTT PECK OD 1978 DO 2005	LJUBEZEN KOT AKTIVNOST, INVESTICIJA IN DUHOVNA RAST	SPREJEMANJE LASTNE IN PARTNERJEVE OSEBNOSTI IN POSEBNOSTI ZALJUBLJENOST JE PREHODNA OBLIKA DO LJUBEZNI JAZ – TI – MIDVA OB DOPUŠČANJU OSEBNE AVTONOMIJE IN PRIZNAVANJU RAZLIČNOSTI PARTNERJA) LJUBEZEN KOT SVOBODNA IZBIRA DVEH LJUDI PONIŽEN NAČIN SOOČENJA IN KRITIZIRANJA OSEBNA IN DUHOVNA RAST
VESNA SIVEC POLJANŠEK OD 2002	NOVINARSTVO, ANKETA	VZETI SI ČAS ZA LJUBEZEN, SMEH, DROBNE STVARI, POZORNOSTI, NESOGLASJA JE TREBA TAKOJ RAZČISTITI ANKETA O LJUBEZNI (PRIJATELJSTVO, OBČUTEK VARNOSTI, SKUPNI POGOVORI, ZAUPANJE IN ZVESTOBA, POŠTENOST IN ODGOVORNOST)
ROBIN SKYNNER OD 1957 DO 2000	DRUŽINSKA TERAPIJA, RAVNANJE S ČUSTVI V DRUŽINI	ČUSTVA ZA ZASLONOM IN PROBLEME REŠEVATI SKUPAJ DOVOLJUJETA SI BITI TO, KAR STA, Z VSEMI POZITIVNIMI IN NEGATIVNIMI ČUSTVI, TOLERANCA DO TEGA, KAR IMA DRUGI ZA ZASLONOM SPREMEMBE OSEBNA IN VZAJEMNA RAST KONSTRUKTIVNA KRITIKA PODANA V PRAVEM TRENUTKU Z RAZUMEVAJOČO OPORO SVOBODA, SPONTANOST, IZOGIBANJE RUTINSKEM ŽIVLJENJU
BECKY TIRABASSI IN ROGER TIRABASSI OD 1976	KAKO OPUSTITI NAPAČNE VZORCE IN SE POVEZATI S SVOJIM PRISTNIM JAZOM (OBČUTKI LASTNE VREDNOSTI) IN NAJTI SREČO IN ZADOVOLJSTVO V MEDOSEBNEM ODNOSU	SKOZI ZNANJE O ODNOSU DO DOBREGA PARTNERSTVA AKTIVEN ODNOS PRIPRAVLJENOST NA SPREMEMBE IN ZORENJE V ODNOSU JASNA IN UČINKOVITA KOMUNIKACIJA, PODANA NA LJUBEČ NAČIN REŠEVANJE NESOGLASIJ NA NAČIN DOBIM – DOBIM SAMOOBVLAĐANJE JEZE ODPUŠČANJE NAČRT ZA URAVNOTEŽENO PORABO DENARJA KOMUNIKACIJA O INTIMNIH ODNOSIH UGOTOVITI V ČEM STA SI PODOBNA IN RAZLIČNA, OSREDINITI SE NA POZITIVNE LASTNOSTI PREPOZNAVANJE IN ZADOVOLJEVANJE POTREB PRIJATELJSTVO, PREDANOST, PREŽIVLJANJE SKUPNEGA ČASA, ZABAVALA, HUMOR, POHVALA
MARTINA TOMORI OD 1972	DRUŽINSKA DINAMIKA, FUNKCIJE IN POMEN DRUŽINE NA POSAMEZNIKOVO OSEBNOST IN NADALJNE MEDOSEBNE ODNOSI	SPOPRIJETI SE Z NALOGAMI: OHRANJANJE, RAZVIJANJE IN VZDRŽEVANJE LASTNE IN SKUPNE IDENTITETE V ODNOSU (RAZVITI NAČIN SKUPNEGA DOGOVARJANJA IN SPREJEMANJA ODLOČITEV) USKLADITEV VREDNOT RAZVITI ZA OBA SMISLENA PRAVILA SODELOVANJE, PRILAGAJANJE, ZAZNAVANJE KAJ JE ZA KOGA POMEMBNO IN TO UPOŠTEVATI USKLADITEV ŽELJA, PRIČAKOVANJ IN POTREB V SPOLNOSTI RAZVITI ZA OBA SPREJEMLJIV ODNOS DO ČLANOV PRIMARNE DRUŽINE, POSTAVITEV MEJ OBLIKOVATI IN PRILAGODITI SVOJ LASTNI IN ZA OBA SPREJEMLJIV ODNOS DO DELA, ZAPOSLOTITVE, USTVARJALNOSTI, INTERESOV

IME IN PRIIMEK, ČAS USTVARJANJA	KLJUČNI KONCEPT	<u>PRIPOROČILA IN USMERITVE</u>
		JASNA, RAZUMLJIVA IN NEPOSREDNA, VZPODBUDNA MEDSEBOJNA KOMUNIKACIJA, POGOVOR – POSLUŠANJE, DOGOVARJANJE IZRAŽANJE SVOJIH DOŽIVLJANJ IN PRIČAKOVANJ USKLAJEVANJE, DOGOVARJANJE, MEDSEBOJNA BLIŽINA, NUDENJE OPORE IN SPODBUDE, GOJITI IN OBVAROVATI ODNOS TUDI V PREHODNIH OBDOBJIH (STARŠEVSTVO)
WALTER TROBISCH OD 1965 DO 2002	UČENJE LJUBEZNI, SREČA IN TRPLJENJE V LJUBEZNI	LJUBITI IN SPREJEMATI PARTNERJA V NJEGOVI DRUGAČNOSTI ATIVNOST V ODNOSU ODREKANJE, TRPLJENJE
SLAVKO ZIHERL OD 1978 DO 2012	OD OPOJNE ZALJUBLJENOSTI K AKTIVNI LJUBEZNI DVEH	AKTIVEN ODNOS VZAJEMNO ZAUPANJE, ODKRITOST, BLIŽINA JAZ – TI – MIDVA (PRESEK DVEH KROŽNIC) UMETNOST KOMUNIKACIJE, POGOVOR O POMEMBNIH STVAREH IN NESOGLASJIH, ČUSTVIH ZADOVOLJUJOČA SPOLNOST NORMALNO JE TISTO KAR PARTNERJA VZAMETA ZA NORMALNO
PAUL WATZLAWICK OD 1957 DO 2007	POSAMEZNIK JE USTVARJALEC LASTNE SREČE IN NESREČE	NA ODNOS NE GLEDATI IZ PERSPEKTIVE ZMAGOVALCA, DOBIČKA, ŠIBKEJŠEGA, AMPAK KOT NA HARMONIJO ŽIVLJENJA, PREOKVIRJANJE SPRETNOSTI USPEŠNEGA KOMUNICIRANJA, 5 AKSIOMOV ODGOVORNOST POSAMEZNIK JE USTVARJALEC SVOJE REALNOSTI (SREČE ALI NESREČE) HUMOR
KATHY WEINGARTEN OD 1979	KONCEPT INTIMNOSTI KOT RAZUMEVANJE, SOUSTVARJANJE IN DEJANJE POSAMEZNIKA V INTERAKCIJI	DELITI, SOUSTVARJATI POMEN INTIMNOSTI Z VELIKO NAKLONJENOSTJO IN SPOSOBNOSTJO SVOJA DEJANJA PREUSMERITI K SPOSOBNOSTI RAZUMETI IN SE STRINJATI AKTIVNOST V ODNOSU
JOHN WELWOOD OD 1979	PSIHOLOŠKI IN DUHOVNI, ZAVESTNO PARTNERSTVO	SAMOSPOŠTOVANJE KOT OSNOVA ZA MEDOSEBNE ODNOSE OVIRA V ODNOSU KOT PRILOŽNOST ZA OSEBNO RAST IN VEZ S PARTNERJEM OZAVEŠČEN ODNOS POSTAVLJA V OSPREDJE TISTO KAR V RESNICI POSAMEZNIK JE ODPRTA KOMUNIKACIJA, SAMORAZKRITJE, POSLUŠANJE BREZ OBTOŽEVANJA ZADOVOLJEVANJE POTREB, UGODJE, UŽITEK

Ugotovitve, povzetek

Skozi prebiranje našete literature sem ugotovila, da so si avtorji podobni v opredeljevanju in razumevanju teh sestavin, priporočil kot bistvenih za vzpostavljanje in ohranjanje kakovostnega partnerskega odnosa, ki pa se med seboj prav tako prepletajo, dopolnjujejo in razvijajo.

- ❖ Samospoštovanje, pozitivno samovrednotenje, spoštovanje drugih.

- ❖ Podobnost partnerjev v osebnosti, vrednotah, značajskih lastnostih, stališčih, potrebah – ujemanje ali sozvočje.
- ❖ Dopustiti posameznikovo edinstvenosti, enkratnost in avtonomijo (»jaz«) ob upoštevanju, razumevanju, spoštovanju in ohranjanju različnosti druge osebe (»ti«). S povezovanjem in upoštevanjem zgoraj navedenega do skupnega v odnosu (»midva«).
- ❖ Vzajemno vplivanje na osebno rast, dozorevanje v odnosu, odgovornost (do sebe in drugega).
- ❖ Partnerski odnos razumeti kot aktiven, ki se razvija in ohranja ob skupnem delu, usklajevanju, prilagajanju in angažiranju dveh enakopravnih ljudi (enakovredno prejemanje in dajanje).
- ❖ Pripravljenost na spremembe.
- ❖ Odprta, odkrita in jasna komunikacija, govoriti – poslušati – slišati.
- ❖ Ravnanje s konfliktom, dogovarjanje, pogajanje, skupno iskanje skupnih točk ali rešitev, dogovorov, kratkotrajen umik, konstruktivna kritika pospremljena z razumevanjem, s spoštovanjem, pozitivnostjo.
- ❖ Pozitivne spodbude, osredinjane na pozitivno do partnerja in v odnosu.
- ❖ Prijateljstvo, iskrenost, zaupanje, izražanje naklonjenosti, predanost, zavezanost, opora, varnost.
- ❖ Zadovoljujoča spolnost, vzdrževanje romantike in pozornosti, občudovanje, spontanost, zvestoba, vdanost.
- ❖ Preživljanje prostega časa, aktivnosti (skupaj in posebej), zabava, humor.

Če strnem ugotovitve ob prebiranju literature, je za kakovosten ljubezenski odnos pomembno, da na partnerja ne gledamo kot na svojo lastnino, ali del sebe, ali le kot del celote, ampak da sebe in njega prepoznamo kot posameznika z drugačnimi prepričanji, vrednotami, s čustvi, potrebami itn., to pa pomeni tudi, da sebe/partnerja spoštujemo in se/ga sprejemamo takšnega kot smo/je v svojem/njegovem bistvu. Avtorji so si edini v tem, da sta samospoštovanje in spoštovanje bistvena sestavina, ki omogoča uspešno partnerstvo in povezovanje v medosebne odnose, v katerih se pa se naše lastno vrednotenje in spoštovanje partnerjev tudi vzajemno gradi. Avtorji še poudarjajo, da naj se partnersko razmerje začne in ohranja ob svobodni odločitvi dveh ljudi.

Partnerja morata biti pripravljena, da bosta v odnosu osebno in vzajemno dozorevala in se razvijala. Kakor posameznik se tudi razmerje in pozneje družina razvija prek zanj značilnih razvojnih obdobj.

Skupne so jim tudi ugotovitve, da je začetna zaljubljenost drugačna od poznejše zrele ljubezni. Od začetne opojne zaljubljenosti, idealiziranja in stapljanja v eno do poznejše zrele ljubezni, ki postavlja ločuje in spoštuje meje med jaz, ti, midva ob upoštevanju hkratne podobnosti in različnosti, individualnosti in skupnega v odnosu. Zaljubljenost je na začetku polna idealiziranja in partnerjema ne omogoči, da bi se videla, si dovolila in spoznala takšna kot sta. Skupno življenje je tisto, ki ta začetna idealiziranja ali snemanje mask ali demaskiranje začne postavljati na svoje mesto in razvijati zaupanje ali pa prinese razhod.

Če razumemo partnerski odnos, v katerem se ljubezen razvija in ohranja kot aktiven in dinamičen proces obeh partnerjev, ki zahteva neprestano delo, prilagajanje, soustvarjanje, odgovornost, iskanje novih znanj in možnosti, bomo ob iskanju vedno novih poti osebno rastle, dozorevali in omogočali vzajemno dozorevanje in razvoj ter spreminjanje razmerja in partnerjev.

Vsako obdobje prinaša nove naloge, zahteve, spremembe in prilagoditve, lahko pa tudi prijetnosti, zadoščenja in spodbude za vse, ki so v tesen odnos vpeti. Partnerja, ki sta si podobna osebno, v svojih stališčih in interesih, ki na začetku razmerja uspeta uskladiti svoje vrednote, imata v svoji »izhodiščni podobnosti« večjo možnost ujemanja in manj možnosti za poznejša nesoglasja zaradi tega.

Spremembe, težave, prepreke in razvojne krize, ki se pojavijo ob novo nastalih situacijah in nalogah v prehajanju skozi obdobja, so del življenja. Partnerja, ki jih sprejemata in poskušata iskati nove poti, lahko to novo izkušnjo uporabita kot izhodišče za zorenje osebnosti posameznika, partnerskega odnosa in pozneje celotnega družinskega sistema. V partnerskem odnosu sta partnerja drug drugemu učitelja. Sposobnost empatije, da partnerja čutita, kaj čuti drugi, je prav tako ena od sestavin, ki je v uspešnem partnerstvu ne moremo izvzeti.

Pomembno je, da se partnerja pogovarjata o svojih čustvih, potrebah, mislih, o željah, da se poslušata in slišita, le z odkritostjo in iskrenostjo bosta razvila bližino in svojo vez in zaupanje potrjevala. Imeti sposobnost razumevanja sebe in drugega ter pogajati se pomeni, da bosta znala premagovati razlike v razmišljanju. Pri pogajanju gre za to, da vsak jasno pove, kdo je, kaj želi, si prisluhneta in od tu naprej poskušata iskati rešitev in morda najti dogovor, ali pa vsaj skupno izhodiščno točko, v kateri se strinjata.

Sposobnost izražanja pozitivnih čustev, spodbud, zanimanje za drugega, skrb in interes za dobro drugega in skupno dobro, prijateljstvo med partnerjema, ju zbližuje. Vzdrževanje skupnih interesov, zabave, rekreacije in hobijev ob tem pa dopustiti tudi možnost, da lahko živita družabno življenje ločeno, tudi z drugimi ljudmi, so tiste vrednote, ki par povezujejo.

Spolnost v odnosu lahko razumemo kot komunikacijo med partnerjema in je pomemben del partnerskega odnosa, zato naj bosta v izražanju svojih čustev, potreb in želja odkrita in jasna, opredelita in postavita pa naj tudi jasne meje, kaj ju zadovoljuje in kaj je zanju sprejemljivo. Izkazovanje nežnosti, občudovanje, strasti v odnosu, drobnih pozornosti se zdijo na začetku razmerja skoraj kot nekaj samoumevnega. Čez čas, ko pa sta partnerja lahko v svojem življenju okupirana z drugimi obveznostmi v življenju in rutino, lahko te drobne pozornosti zamrejo. Vendar je ponovna obuditev, če ne vsaj ohranjanje teh sladkih pozornosti, dobrodošla, ker krepi vzajemno zadovoljstvo in povezuje ter zbližuje par. Prav tako zbližuje ohranjanje in negovanje spominov na skupne romantične začetke.

Vdanost in zvestoba med partnerjema sta bistveni za ohranjanje kakovostnih dolgotrajnih odnosov in zaupanja sem prepričana tudi sama. Vendar pa so nekateri posamezniki spuščajo v občasna razmerja z drugimi največkrat v »zaslepljenosti«, da bo tretji njune težave v odnosu odpravil ali pa popestril rutino, v katero sta zašla. Največkrat se pokaže, da temu ni tako in se pod težo razočaranj in nezaupanja par razide, v kolikor odprta zveza ni dogovor med obema. Če želita ohraniti razmerje, je prevzemanje osebne odgovornosti, odpuščanje in iskanje novih poti in spoznanj iz nastale situacije izhodišče, na katerem par lahko postopoma nadaljuje.

Razlike med avtorji, ki sem jih zaznala ob prebiranju literature, se pojavljajo predvsem pri interpretaciji o tem, ali v ljubezenskem odnosu posameznik zadovoljuje lastne potrebe,

potrebe obeh ali potrebe drugega. Brezpogojno ljubezen, kot jo nekateri razumejo, enačijo le z zadovoljevanjem potreb partnerja, odrekanjem sebi in služenjem drugim, včasih jo povezujejo tudi s trpljenjem. Ob tem ne upoštevajo, da se v sodobnih razmerjih zahodnega sveta nagibajo k enakovrednosti partnerjev in da ljubezen med dvema pomeni vzajemno dajanje in sprejemanje, aktivno delovanje obeh.

Razlike med strokovnjaki in njihovimi usmeritvami sem zaznala tudi glede na njihova verska prepričanja ali duhovno usmeritev. Nekateri ljubezenski odnos primerjajo in enačijo z ljubeznijo in s služenjem do boga. Pri tem lahko zaznam povezave z idealiziranjem ljubezni.

Pri opisu terminov, kot so: zaljubljenost, romantična ljubezen in zrela ljubezen, sem zaznala razlike med bolj psihološko usmerjenimi strokovnjaki (Brajša, 1986; Carter Scot, 2000; Hendrix, 1999; Johnson, 1993; Kirk, 1999; Musek, 1995; Skynner, 1994 itn.) in med strokovnjaki, ki termine razlagajo s sociološkega vidika (Giddens, 2000; Milivojević, 2010; Weingarten, 1991). Slednji poudarjajo pomen vpliva družbenih konstrukcij na doživetje posameznika. V sodobni, predvsem vedno bolj potrošniško naravnani družbi, ki išče in ne nazadnje tudi zahteva hitre, »instant« rešitve, se zdi, da tudi zaljubljenost in ljubezen vedno več ljudi razume in doživlja na takšen način. Predvsem mediji pa so tisti, ki reducirajo (na), ljubezenski partnerski odnos na občutek posameznikove večne sreče in idealizacije, pri tem pa prihaja do nesporazumov in občutkov nezadovoljstva v odnosu zaradi enačenja med različnimi vidiki ljubezni oz. o tem, kaj naj bi ljubezen sploh bila.

Sposobnost ljubiti, konstruktivno komunicirati, dogovarjati se, sprejemati sebe in partnerja so ključne sposobnosti za dober partnerski odnos pa tudi pozneje za dobro starševstvo, ki lahko postavlja dobre temelje za otrokov osebni razvoj in njegovo poznejše povezovanje v medosebne, tudi partnerske odnose.

Kaj je tisto, kar par osrečuje oziroma jima pomaga, da razvijata in ohranjata zanju kakovosten, zadovoljujoč, srečen ljubezenski odnos, pa je odvisno tudi od vsakega posameznika in para. Neke skupne formule za vse ne moremo podati, lahko pa ponudimo neke smernice, ki se skozi preučevanja in raziskave kot tudi terapevtsko delo s pari in družinami kažejo kot skupni imenovalac takšnih partnerskih odnosov.

1.4 Socialno delo in reševanje partnerske problematike

1.4.1 Socialno delo s pari

»Socialno delo je organizirana dejavnost, ki je usmerjena k vzajemnemu prilagajanju posameznika in njegovega socialnega okolja. Pri tem socialno delo uporablja posebne tehnike in metode dela, s katerimi posameznikom, skupinam in skupnostim omogoča spoprijemanje z njihovimi potrebami in reševanje problemov, ki so povezani z njihovim prilagajanjem na družbene spremembe in, ob sodelovanju uporabnikov, tudi zagotovitev boljših ekonomskih in socialnih razmer« (Milošević Arnold, Poštrak, 2003: 16)

Metoda socialnega dela pomeni način, sredstvo in obliko postopanja v socialnem delu. Je predpisan način dela oziroma točno določen postopek, kako priti do nekega cilja.

Pri delu s parom lahko socialni delavci in delavke uporabijo predvsem dve glavni metodi socialnega dela: socialno delo s posameznim primerom in socialno delo s skupino.

V. Milošević Arnold in Poštrak (2003) pravita, da socialno delo s posameznim primerom razumemo kot usmeritev, vrednostni sistem in vrsto prakse profesionalnih sodelavcev, pri katerih se psihosocialni, vedenjski in sistemski koncepti prenašajo v spretnosti za pomoč posameznikom in družinam pri reševanju osebnih, medosebnih, socialnoekonomskih in ekoloških problemov s pomočjo neposrednega odnosa.

V. Milošević Arnold in Poštrak opisujeta socialno delo s skupino kot metodo socialnega dela, pri kateri je pomoč namenjena posameznikom v skupini. Njen cilj je ustvarjanje kakovostnega skupinskega življenja in je odvisen od potreb konkretne skupine.

V Sloveniji se s partnersko problematiko, s svetovanjem parom ali zakoncem ukvarja več strokovnjakov (psihologi, psihiatri, psihoterapevti, terapevti imago, teologi in socialne delavke itn.).

Socialne delavke se na centru za socialno delo lahko ravnaajo predvsem po dveh Lüssijevih metodičnih načelih:

Lüssi (1990: 92) pravi, da je svetovanje v sistemskem socialnem delu način ravnanja, pri katerem se socialna delavka z udeležencem/udeleženci v problemu dogovarja o problemu in njegovem reševanju. Socialna delavka svojo pozornost usmerja predvsem na disfunkcionalno socialne sistemske odnose, ki udeleženega v problemu negativno prizadevajo. »Socialni delavec želi razviti 'socialno osebnost' svetovanca; to pomeni, da ga želi pripeljati do sistemsko funkcionalnega ravnanja. Pri tem gre po eni strani za prilagajanje sistemu, po drugi strani pa za spreminjanje sistema skozi svetovanca.«

Pogajalski pogovor socialna delavka uporablja, kadar rešujejo konflikt ali odnosni deficit. »Pri pogajanju gre za način ravnanja v socialnem delu, »kjer je socialni delavec v stiku z dvema ali več udeleženci problema in se z njimi o problemu pogaja, o njegovih socialnih (na primer osebnostnih, pravnih, finančnih okoliščinah). Celotno njegovo pogajalsko prizadevanje – posebno večstransko angažiranje, ki ga opravlja, in pospeševanje konvergence – nima drugega cilja kot da disfunkcionalni sistem, ki mu pripadajo udeleženci problema, funkcionalizira in da negativne sistemske odnose predružači v pozitivne« (Lüssi, 1990: 92).

Socialna delavke na centrih za socialno delo nudijo naslednje oblike storitev posamezniku paru, družini pri iskanju poti iz stisk in težav, pri tem pa svetujejo, se pogajajo z udeleženi v problemu.

Prva socialna pomoč je po zakonu iz socialnega varstva namenjena uporabniku, ki pride prostovoljno na CSD in (npr. postopek razveze) »obsega pomoč pri prepoznavanju in opredelitvi socialne stiske in težave, oceno mogočih rešitev ter seznanitev upravičenca o vseh mogočih oblikah socialno varstvenih storitev in dajatev, ki jih lahko uveljavi ter o obveznostih, ki so povezane z oblikami storitev in dajatev, kakor tudi seznanitev upravičenca o mreži in programih izvajalcev, ki nudijo socialno varstvene storitve in dajatve« (internetni vir 4).

Prva socialna pomoč se izvaja v obliki prvega razgovora s posameznikom, ki je informativne in tudi svetovalne narave po vnaprej določenih merilih; 1–5 razgovorov, strokovna delavka dela po metodi dela s posameznikom in z družino, po metodičnih

načelih in načinih ravnanja v socialnem delu, pri svojem delu pa mora upoštevati kodeks etičnih načel v socialnem varstvu (internetni vir 5).

Osebna pomoč po zakonu iz socialnega varstva »obsega svetovanje, urejanje in vodenje z namenom, da bi posamezniku omogočili razvijanje, dopolnjevanje, ohranjanje ter izboljšanje socialnih zmožnosti« (internetni vir 6).

Družinsko in/ali partnersko svetovanje je namenjeno urejanju odnosov v družini, predvsem v smeri področja varstva otrok in družine. »Center pomaga družini pri urejanju odnosov (v primeru težav v partnerskih odnosih, starševskih odnosih, nasilja v družini itn.), z usposabljanjem družinskih članov za njihov prispevek k obstoju, spreminjanju in razvoju družine« (internetni vir 7).

Socialne delavke na centrih za socialno delo se s svetovanjem zakoncem in pogajanjem srečujejo tudi pred razvezo in ob razvezi, kar podrobneje ureja Zakon o zakonski zvezi in družinskih razmerjih.

Nudijo storitvi predhodnega družinskega posredovanja in svetovalnega pogovora ob prenehanju zakonske zveze. Pri obeh storitvah je poudarek strokovne delavke v prizadevanju, da zakonca s pomočjo sporazuma uredita medsebojna razmerja do skupnih otrok (varstvo, vzgoja, preživljanje in stiki z otroki), skladno s koristijo otrok.

Socialne delavke, zaposlene na centrih za socialno delo, se pri delu z družino neposredno srečujejo tudi s partnersko problematiko. Na centrih za socialno delo po Sloveniji deluje podpora pri reševanju težav in problemov v partnerskem odnosu največkrat v smeri varnosti in zaščite otrok in družine. Klasične poglobljene partnerske terapije, ki bi partnerja usmerjala in podpirala pri razvijanju in ohranjanju v smeri krepitve kakovosti njunega razmerja, ni v splošni praksi oziroma je socialne delavke največkrat ne izvajajo.

V nadaljevanju diplomske naloge se bom zato usmerila na ravnanje socialnih delavk v svetovanju in pogajanju, ki se mi zdita ključni ravnanji pri srečevanju s partnersko problematiko.

1.4.2 Merilo vzpostavljanja in ohranjanja delovnega odnosa in konteksta za uspešen razgovor v socialnem svetovanju

Ko pride uporabnik, par na CSD, začne socialna delavka v prvem pogovoru z njim/-a vzpostavljati delovni odnos (odnos med socialno delavko in uporabnikom/i), ki je bistven za pomoč in reševanje kompleksnih problemov ljudi. G. Čačinovič Vogrinčič (2002) razlaga, da je koncept delovnega odnosa ali ravnanje po njem, pomembna opora za sodobno socialno delo. Avtorica pravi, da vzpostavljen delovni odnos ponuja pozitivno izkušnjo smiselnega odnosa s socialno delavko, naraščanje samorazumevanja in razumevanja težav, izkušnjo podpore strokovne delavke pozitivnemu vedenju, izkušnjo o zmanjševanju težave, poimenovanje čustev in konfrontacijo z lastnimi problemi.

Vsa načela bom ilustrirala s kontekstom reševanja partnerske problematike.

Po G. Čačinovič Vogrinčič (2002: 91–96) navajam elemente delovnega odnosa.

Dogovor o sodelovanju

Socialna delavka skupaj s partnerjema definira jasen delovni odnos in sklene dogovor s partnerjema o njihovem sodelovanju.

Instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev (Lüssi, 1991)

Socialna delavka z obema partnerjema soustvari definicijo problema in rešitve njune krize.

Osebno vodenje (Bouvkamp, Vries, 1995)

Socialna delavka skupaj s partnerjema odkriva, soustvarja in se dogovarja v procesu reševanja njunih težav. Usmerja ju k dogovorjenim ciljem in zelenim rešitvam partnerskega problema.

Za uspešen delovni odnos pa so pomembni štirje koncepti socialnega dela:

Etika udeležенosti (Hoffman, 1994) – socialna delavka raziskuje, sodeluje in soustvarja rešitve partnerskega problema skupaj z njima. *Perspektiva moči* (Saleebey, 1997) – socialna delavka išče in dodaja moč in vire vsakega od partnerjev (talenti, znanja, sposobnosti). *Znanje za ravnanje* (Rosenfeld, 1993) – socialna delavka v sooblikovanju pogovora podeli svoje znanje, strokovne koncepte s partnerjema. *Ravnanje s sedanostjo in koncept soprisotnosti* (Andersen, 1994) – socialna delavka razume sedanost kot čas, ki je

pomemben v procesu nudenja pomoči partnerjema. Koncept soprisotnosti omogoči socialni delavki, da lahko soustvarja zgodbe in ni le objektivna poslušalka njunih težav.

Socialne delavke se pri svojem delu lahko opirajo na Lüssija (1990: 87–92):

- Načelo vsestranske koristnosti: socialna delavka si v pogovoru s partnerjema prizadeva za iskanje rešitev, ki je koristna za oba
- Načelo interpozicije socialni delavki omogoča vmesno pozicioniranje med obema partnerjema, omogoči ji, da izraža empatijo in vzpostavlja potrebno distanco z obema
- Načelo komunikacije/kontakta: socialna delavka v delovnem pogovoru komunicira in stopi v stik z obema partnerjema
- Načelo instrumentalne definicije problema (razlaga zgoraj)
- Socialno – ekološko načelo nalaga socialni delavki, da aktivira, krepi, podpira že obstoječe socialne mreže, tistim udeležnim v problemu, ki jim ta manjka, vendar le toliko, kolikor je v danih okoliščinah to nujno
- Načelo pogajanja, socialna delavka se pogaja z obema partnerjema in si prizadeva, da se v procesu razreševanja partnerske krize pogajata tudi onadva
- Načelo sodelovanja, socialna delavka si prizadeva aktivirati vse sile, ki še niso dejavne v smeri delovanja do skupnega cilja
- Načelo odpiranja problema/ paradoks, socialni delavki omogoča odpreti poti k rešitvi. Socialna delavka prispeva k destabilizaciji sistema, tako da stabilizira oz. krepi problemski vzorec v partnerskem odnosu in ga predrugači z uporabo ene od tehnik (ne pomaga več, loti se partnerja obremenjenega s problemom, sproži krizo, okrepi negativno, zahteva kaj nemogočega od njiju).

Po G. Čačinovič Vogrinčič in L. Šugman Bohinc (1999: 179–186, 2000: 95–99) navajam merila vzpostavljanja in ohranjanja konteksta za uspešen (učinkovit) razgovor v socialnem delu:

- koncept osebnega vodenja in delovnega odnosa, perspektiva moči, uporaba metodičnih načel sistemskega socialnega dela, koncept znanje za ravnanje (razlaga zgoraj);
- udejanjanje stališča in etike udeležnosti, soprisotnosti z uresničevanjem kibernetске (hermenevtične) epistemologije opazovanja in ravnanja. Socialna delavka upošteva in

razume, da so vsi akterji (ona in oba partnerja) soudeleženi, soustvarjalci, vključeni, krožno nenehno povezani in vzajemno soodvisni v procesu razreševanja partnerske krize;

- prispevanje k stabilizaciji nastalih sprememb – ekološka vednost. Socialna delavka mora oba partnerja v naprej pripraviti na nastalo spremembo (razliko) v njunem odnosu, kajti spremembe rušijo ravnovesje v njem;
- oblikovanje načrta mogočih, uresničljivih majhnih korakov za sprožanje ustreznih sprememb. Socialna delavka soustvarja in spodbuja kontekst za razvoj sprememb v smeri njunega želenega razpleta problema, zaradi katerega sta se partnerja obrnila na njo. Skupaj z njima se dogovarja kakšen je želeni razplet pogovora, kar se nanaša na majhne korake (cilje), ki si jih zastavijo za posamezno srečanje, kot tudi na dolgoročno vizijo rešitve partnerskega problema;
- pridruževanje, uporaba (utilizacija) njunega osebnega (lokalnega) jezika razumevanja in ravnanja v delovnem pogovoru; socialna delavka vzpostavlja neposreden stik s partnerjema; neverbalno in verbalno;
- preokvirjanje njunih neučinkovitih vzorcev reševanja partnerskega problema: od virov nemoči k virom moči, od preteklosti v sedanost in prihodnost, od zakaj h kako, od problema k rešitvi, od neosebnega k osebnemu, »več o tem«, »bolj konkretno«; uporaba paradoksa (npr. predpisovanje simptoma), prestrukturiranje problema in rešitve v času in prostoru, pripovedovanje zgodb, pravljic, analogij, metafor, šal itn., vprašanje čudeža, vprašanje smisla, izjeme, pomagajo partnerjema videti problem na nov način oziroma omogočijo aktivacijo njunih lastnih virov moči;
- uporaba povratnih informacij obeh partnerjev v reševanju njunega problema, večkratno preverjanje dogovora glede želenega razpleta problema in njegovega dozdajšnjega uresničevanja (krepitev, pohvale, spodbude). Socialna delavka skupaj z njima preverja dogovor glede želenega razpleta njunega problema ter uspešnost njegovega uresničevanja želenega razpleta problema, preverja svoje razumevanje njunega razumevanja rešitve problema npr. s povzemanjem in vprašanji;
- zgodba (pripovedovanje), nova zgodba, soavtorstvo, soustvarjanje zgodbe, da bi se razumeli, že vsebuje rešitev;
- preverjanje temeljnih (epistemoloških) predpostavk. Socialna delavka upošteva temeljne ideje (predpostavke), s katerimi partnerja pride k njej in pomaga definirati njune ideje v zvezi z njunimi pričakovanji. Zastavlja vprašanja sebi in njima. Kaj

pričakujete od dela z menoj, današnjega pogovora, se vam to zdi uresničljivo? Prav tako socialna delavka sprašuje sebe, kaj pričakuje od dela z uporabnikom. Na koncu vpraša sebe in partnerja, ali so bili učinkoviti glede na njihove zastavljene cilje;

- prostor med socialno delavko in partnerjema mora ostati odprt, da bosta lahko razvijala, videla svoje ideje;
- osebno, konkretno, tukaj in zdaj. Socialna delavka je aktivna v pogovoru, govori o konkretnih situacijah, načrtih na način, da se med pogovorom o njih sporazumejo in odkrivajo nove uresničljive priložnosti za reševanje partnerskega problema v sedanjosti.

G. Čaćinovič Vogrinčič in L. Šugman Bohinc (1999: 182–183) po Paskovi teoriji konverzacije navajata tudi sestavine učinkovitega terapevtskega razgovora, ki lahko usmerjajo socialnega delavca pri zastavljanju vprašanj uporabnikom v svetovalnem delu. Nekaj teh sestavin lahko na primer prepoznam tudi pri učinkoviti komunikaciji med partnerjema:

- Vprašanja odprtega tipa (vprašanja, ki sprašujejo, kdo, kaj, kje, kdaj, zakaj, kako itn.) omogočajo prosto, odprto in z raznolikostjo bogato odgovarjanje.
- Vprašanja ali odgovori z da – ne so bolj usmerjena in zelo omejijo svobodo sogovornikovega odgovarjanja, prav tako retorična vprašanja in vprašanja, ki že sugerirajo odgovor.
- Vprašanja za preverjanje oziroma feedback so s pripadajočim odgovori ključnega pomena v sistemsko-kibernetickem okviru razumevanja in ravnanja.
- Povzemanje in znaki različnih redov rekurzivnega razvoja razgovora.

V kontekstu kibernetike II. reda (v L. Šugman Bohinc, 1998: 420–422) se skozi svetovalni pogovor po Paskovi teoriji konverzacije socialna delavka in uporabniki spoznavajo in bogatijo svoje osebne koncepte. Na koncu si morda delijo nov skupni koncept – sporazum – dogovor, ki lahko postane izhodišče novega pogovora. Skozi pogovor se vsi naučijo nekaj novega, to znanje pa se »vgradi« v posameznikovo osebnost.

Koncept delovnega odnosa ter merila vzpostavljanja in ohranjanja konteksta za uspešen razgovor v interakciji psihosocialne pomoči so lahko socialnim delavcem, ki delujejo na

področju reševanja partnerske problematike, v veliko oporo. V okvir soustvarjanja in vzdrževanja zelenih sprememb sodi, koncept pridruževanja uporabniku in možnost odkrivanja edinstvenosti problema in različnih izbir. Socialno delo se odziva na posebnosti, drugačnosti in ustvari nove možnosti, pri katerih znotraj znanega in običajnega rešitve ni mogoče najti. Socialno delo je v izhodišču sistematično nesistematično, neulovljivo in netrivialno. Socialna delavka soustvarja delovni proces skupaj s partnerjema, kar so tudi načela systemskega socialnega dela. Delovni proces je aktiven, ker v vsakdanjem jeziku in življenju ljudi, konkretizira dogovorjene spremembe, naloge, delež posameznika in roke skupaj z dogovorom za naslednje srečanje. V svetovalnem odnosu je pomembno, da ima socialna delavka sposobnosti empatije in spoštovanja do uporabnika in da je svetovalni odnos iskren in zaupen. Pri socialnem delu so pomembna sporočila jaz – ti in vključenost socialnih delavk v sistem opazovanja, pri čemer smo opazovalec in hkrati smo opazovani. Opravljati socialno delo pomeni, da v delovnem procesu socialna delavka zavzame aktivno vlogo. Kompleksnost socialnega dela pa vidim tudi v tem, da mora vsaka socialna delavka, če želi učinkovito in uspešno opravljati svoje delo, razviti tudi svoj specifični pristop dela. Vendar pa nam takšen način dela dopušča tudi možnost, da bomo skupaj z uporabnikom našli rešitve tam, kjer so drugi odpovedali.

Socialno delo pri reševanju partnerske problematike naj bo usmerjeno k rešitvam, kar pomeni, da socialni delavec spoštuje zmožnosti obeh partnerjev, da bodo problem rešili, da skupaj z njim odkriva njune vire moči.

Čeprav imajo socialni delavci na centrih za socialno delo jasne usmeritve kako ravnati ob razvezi partnerjev pa so se nekateri izmed njih tudi dodatno usposabljali in izobraževali, da bi pri svojem delu v javnem in zasebnem sektorju lahko soustvarjali proces reševanja partnerskih težav do katerih prihaja v partnerskem odnosu ter skupaj z njimi prepoznali in preoblikovali do zdaj neuspešne poskuse in ravnanja v njem. Ob tem je treba poudariti, da večina socialnih delavcev na področju partnerske problematike ne deluje v smeri iskanja rešitev za ohranitev partnerskega odnosa ampak kot že omenjeno, se prvič srečajo z zakoncema, ko sta pred ločitvijo. Zato menim, da so več kot dobrodošli socialni delavci, ki so si upali stopiti na pot, ki je v večini rezervirana za druge profile strokovnjakov. Poudarila bi, da študij socialnega dela ponuja veliko teoretičnih izhodišč in znanj za ravnanje z različnimi uporabniki. Pri delu s pari je poznavanje in uporaba konceptov, kot

so: vzpostavljanja delovnega odnosa, osebnega stika in soustvarjanja edinstvenega delovnega projekta pomoči, vzpostavljanja in ohranjanja konteksta za uspešen pogovor ter veščin odprte komunikacije in sposobnosti ravnanja s konfliktom, v pomoč socialni delavki. V procesu pomoči pri socialnem delu na področju partnerske problematike pa so v veliko oporo socialni delavki tudi znanje in spretnosti za uporabo metod in postopkov na področju socialnega dela z družino ter poznavanje psihodinamskih procesov v njej. Uporaba metodičnih načel systemskega socialnega dela z uporabo spretnosti kibernetike (hermenevtike) socialnega dela pa svetovalni delavki in uporabniku ponuja možnost novega vzajemnega skupnega iskanja, razvijanja, učenja in spoznavanja v delovnem procesu. Pomembno se mi zdi, da se s pridobitvijo formalne izobrazbe usposabljanje socialnih delavcev ne konča. Socialno delo je poklic, ki omogoča socialni delavki, da se ravna po izhodiščih socialnega dela po drugi strani pa ji dopušča, da je pri svojem delu ustvarjalna in vedno znova išče nove poti in izkušnje ob tem pa se tudi osebno in poklicno razvija.

2 OPREDELITEV PROBLEMA

Med prebiranjem in iskanjem primerne literature za mojo diplomsko nalogo sem prišla do ugotovitev, da se s partnersko problematiko ukvarja zelo malo socialnih delavk. To področje je prepuščeno predvsem drugim strokovnjakom. Na centrih za socialno delo se socialne delavke srečujejo s partnersko problematiko navadno šele tik pred razvezo zakoncev. Na svetovalnem pogovoru se seznanijo z razlogi za ločitev oz. razvezo in se poskušajo skupaj z zakoncema dogovoriti o mogočih rešitvah njunih problemov. Navadno so k socialnim delavkam na centrih za socialno delo napoteni zakonci, ki se že odločeni, da se želijo ločiti ali razvezati, zato do nekega poglobljenega partnerskega svetovanja in možnosti za odkrivanje in reševanje težav v zakonu niti ne pride, zakonca pa niti nista pripravljena na sodelovanje. Glavna naloga socialne delavke na centru za socialno delo je zato predvsem ta, da si prizadeva, da zakonca uredita medsebojna razmerja do skupnih otrok, skladno s koristijo otrok. Tako se socialne delavke pri svojem delu na področju partnerske problematike v glavnem srečujejo z zakonci (ali neporočenimi pari s skupnimi otroki), ki želijo prekiniti svoj odnos. Ob tem se mi poraja vprašanje, ali so socialne delavke dovolj usposobljene, da lahko vodijo in usmerjajo par skozi proces odkrivanja in spoprijemanja z njihovimi potrebami in željami in soustvarjajo takšen delovni odnos na način, ki ju bo spodbudil in jima bo omogočal reševati probleme, ki so se v partnerskem odnosu kopičili ali pa sta z njimi v odnos že prišla. Ali imajo socialne delavke »znanje za ravnanje« na področju partnerske problematike in ali so dovolj kreativne pri svojem delu, da lahko pomagajo odkrivati in utrjevati tiste sestavine, ki so potrebne za uspešen partnerski odnos? Na centrih za socialno delo so socialnim delavkam dodeljene predvsem naloge z drugih področij, zato jim ob obilici nalog in dela zmanjkuje tudi časa, ki bi bil potreben za poglobljeno svetovanje parom. Po drugi strani pa se poigravam z mislijo, ali so socialne delavke dovolj pogumne in pripravljene sprejeti izziv, da bi učinkovito delovale na področju partnerske problematike.

3 METODA DELA

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava v moji nalogi je kvalitativna. Uporabila sem strukturiran intervju. Po posvetu z metodologom na naši fakulteti sva prišla do ideje, da bi lahko naredila komparativno raziskavo podatkov, zbranih s pomočjo vprašalnikov. Pri opisu sem izpostavila način dela in ravnanja socialnih delavcev pri reševanju partnerske problematike ter spoznanja, do katerih prihajajo pri svojem delu. Raziskava je komparativna, ker ocenjujem, v čem si je proces dela s pari socialnih delavcev podoben, v čem različen ter v čem so si podobne in v čem različne ugotovitve socialnih delavcev o varovalnih dejavnikih, bistvenih sestavinah kakovostnega odnosa in dejavnikih tveganja, o komunikaciji in ravnanju s konflikti v partnerskih odnosih, s tem pa je moja raziskava bolj zanimiva.

3.2 Raziskovalna tema

Namen raziskave je ugotoviti, kaj je skupno in različno socialnim delavkam ali delavcem pri njihovi opredelitvi prepoznavanja varovalnih dejavnikov, dejavnikov tveganja v partnerskem odnosu, pri komunikaciji in ravnanju s konflikti ter katere skupne in različne pristope in usmeritve uporabljajo pri reševanju partnerske problematike.

1. PARTNERSKI ODNOS (opredelitev varovalnih dejavnikov, sestavin kakovostnega, funkcionalnega partnerskega odnosa, dejavnikov tveganja v partnerskem odnosu, ocena komunikacije, ravnanja s konflikti v partnerskem odnosu)
2. SOCIALNA DELAVKA ALI DELAVEC (pristopi in usmeritve pri delu s pari)

3.3 Merski instrumenti in viri podatkov

Za raziskavo sem uporabila podatke, ki sem jih dobila z aplikacijo strukturiranega vprašalnika, ki ga sestavlja 10 vprašanj, od tega 6 odprtega in 4 zaprtega tipa. Vprašalnik se je nanašal na partnerski odnos, pri čemer sem s pomočjo vprašanj ugotavljala varovalne dejavnike, bistvene sestavine uspešnega partnerskega odnosa in dejavnike tveganja, ki rušijo partnerski odnos. Vprašalnik se je nanašal tudi na komunikacijo in razreševanje

konfliktov parov, ki se obračajo po pomoč socialnih delavcev, in je spraševal o načinu dela socialne delavke ali delavca. Vprašalnik se nahaja v Prilogi 9.1. Zapisi intervjujev v Prilogi 9.2.1 do 9.2.4.

3.4 Vzorec

Zanimale so me socialne delavke ali delavci, ki delujejo na področju reševanja partnerske problematike v smeri razvijanja in ohranjanja odnosa. Socialne delavke ali delavce, ki delujejo na tem področju, sem iskala s pomočjo strokovnjakov drugih ved, ki delujejo na istem področju, s pomočjo centrov za socialno delo in s pomočjo interneta. Osip v vzorcu je bil velik, razlogi pa so bili v večini primerov ti, da socialne delavke ali delavci niso bili pripravljeni sodelovati v intervjuju ali niso bili primerni (na podlagi osebne ali moje ocene), ker na področju reševanja partnerskih odnosov ne delajo poglobljeno. Vprašani sta bili dve ženski in dva moška. Ena izmed vprašanih dela s pari samo na centru za socialno delo, dva vprašana delata v zasebnem zavodu, zadnja od sogovornic pa je delala s pari na centru za socialno delo v preteklosti, zdaj pa z njimi dela le zasebno. Po izobrazbi sta dva univerzitetna diplomirana socialna delavka in delavec, dva pa diplomirana socialna delavka in delavec.

3.5 Zbiranje podatkov

Vse štiri intervjuje sem opravila osebno, in sicer na delovnem mestu intervjuvancev. Intervjuje sem opravila v času od junija 2010 do začetka septembra 2010. S socialnima delavkama in delavcema sem se zanje predhodno dogovorila po telefonu. Dobila sem vzorec 4 socialnih delavk in delavcev, ki delujejo na področju reševanja partnerskih odnosov. Intervjuji so trajali po večini do dveh ur. Socialni delavki in delavca, ki so privolili v sodelovanje v moji raziskavi, so brez zadržkov odgovarjali na vsa moja vprašanja. Med intervjuji sem si odgovore ročno zapisovala. Takoj po intervjujih pa sem pridobljene podatke sistematično zapisala. Imena intervjuvancev sem shranila v dokumentaciji raziskave.

3.6 Obdelava podatkov

Zbrane podatke sem obdelala in analizirala kvalitativno. Intervjuje sem zapisala po posameznih vprašanjih in jih zaradi lažje preglednosti v izvlečkih razvrstila v 6 stolpcev (vključeni socialni delavki in delavca imajo vsak svoj stolpec in stolpca za skupno in različno) za posamezno vprašanje, iz česar se da razbrati, kako posamezna socialna delavka ali delavec strokovno ravna na področju partnerske problematike pri svojem delu, katere bistvene sestavine, varovalne dejavnike prepozna v uspešnem partnerskem odnosu in katere dejavnike tveganja izpostavlja, kako ocenjuje komunikacijo in ravnanje s konflikti v partnerskem odnosu. Analizirala sem in med seboj primerjala posamezna vprašanja v stolpcih in ugotavljala, kaj je socialnim delavka in delavcem skupno pri njihovem ravnanju in oceni in v čem se njihove delovne izkušnje in strokovna stališča razlikujejo.

4 REZULTATI

4.1 Razvrstitev odgovorov vprašanih po vprašanjih v stolpce in primerjava

Osnovni podatki o socialni delavki ali delavcu (izobrazba, zaposlitev, področje dela, št. let dela na področju partnerske problematike):

1. socialna delavka – A

Diplomirana socialna delavka je zaposlena na centru za socialno delo in na področju reševanja partnerske problematike deluje 28 let.

2. socialni delavec – B

Univerzitetni socialni delavec je zaposlen v zasebnem zavodu in na področju partnerske problematike deluje 15 let.

3. socialni delavec – C

Diplomirani socialni delavec je zaposlen v zasebnem zavodu in na področju reševanja partnerske problematike deluje 8 let.

4. socialna delavka – D

Univerzitetna diplomirana socialna delavka je zaposlena na centru za socialno delo, na področju reševanja partnerske problematike je delovala na CSD 2 leti, zadnjih 5 let pa se s to tematiko ukvarja samo še v zasebni praksi.

Tabela 4.1: Odgovori na vprašanje **Način vašega dela pri obravnavi partnerske problematike ter katere metode in koncepte uporabljate pri svojem delu (tudi socialnodelovne)?**

A	B	C	D
Pri svojem delu izvaja: – prvo socialno pomoč partnerjema, namenjena je prepoznavanju težav v odnosu, oceni mogočih rešitev, predstavitvi mreže izvajalcev za dodatno pomoč pri urejanju partnerskih odnosov, vsebuje dogovor ter načrt o iskanju možnih rešitev njunih težav. – svetovanje za uporabnike s težavami v družinskih in partnerskih odnosih, za žrtve in povzročitelje nasilja v družini, pred razvezo zakoncev (svetovalni razgovor, ki je namenjen dosegu sporazuma o urejanju življenja po	Pri svojem delu uporablja metodo individualnega dela z uporabnikom in/ali s parom v okviru svetovalnega dela in nudi psihosocialno pomoč posameznikom ali paru. Pri skupinski obliki dela v skupini, z več pari. V skupini se posamezniki izobražujejo in učijo načel skupinske dinamike, tehnik zrcaljenja, utrjevanja vrednot, socialnih veščin, pogleda na svet. Delajo na sebi (tako pri individualnem kot skupinskem	Pri svojem delu izvaja: – mediacijo, s katero iščejo rekonstruktivno rešitev spora in povečanje medsebojne bližine v odnosu, pri ločitveni mediaciji pa se dogovarjajo glede otrok, starševstva in premoženja. – terapevtsko svetovanje izvaja posameznikom, parom, mladostnikom ali družinam.	V zasebni praksi izvaja metodo individualnega dela s posameznikom in/ali s parom. Pri svojem delu izvaja: – svetovanje parom ali posameznikom po principih Imago terapije. Na terapijah posamezniki ozavešijo kako njihovo otroštvo (ranjen otrok) in preteklo življenje vplivajo na njihove zdajšnje odnose,

razpadu zakonske skupnosti ter pomoči družini in posamezniku v novi situaciji). Pri tem poizkuša ugotoviti kaj je problem? Kaj je razlog, da se razhajata? Kako bosta poskrbela za otroke, če se razvežeta? – pomoč družini na domu: obsega predvsem pomoč in svetovanje pri urejanju odnosov med družinskimi člani in skrbi za otroke. – osebno pomoč: obsega svetovanje, urejanje in vodenje z namenom, da bi posamezniku omogočili razvijanje, dopolnjevanje, ohranjanje in izboljšanje njegovih socialnih zmožnosti (npr. dvig samopodobe). Pri partnerskem svetovanju prihaja do prepletanja osebne pomoči in prve socialne pomoči paru pri urejanju njunega odnosa. Pri slednjem se osredinijo predvsem na izboljšanje komunikacije in čustvene klime med partnerjema, na razreševanje partnerskega konflikta ter na prevzem odgovornosti za lastno življenje. Partnerjema pomagajo prepoznati neučinkovita vedenja, ki rušijo njun odnos. Spodbuja ju k opuščanju teh vedenj in ju spodbuja k uporabi učinkovitih vedenj, ki omogočajo razvoj stabilnega odnosa. Pri svojem delu in pogovoru s partnerjema uporablja spoznanja in koncepte s področja kibernetike socialnega dela (npr. skupno dogovarjanje in preverjanje želenega razpleta problema, preverjanje epistemoloških predpostavk klienta in svetovalca, uporaba metodičnih načel systemskega socialnega dela, najti stik z uporabnikom in utilizacija (uporaba) tistega, kar uporabnik prinese s seboj, pridruževanje klientu, preusmerjanje k rešitvi, perspektiva (po) moči in leksikon moči itn.). Pri svojem delu se opira tudi na temeljne predpostavke k rešitvi usmerjenega socialnega dela. V	svetovanju), se pogovarjajo v dvoje, doma berejo, pišejo utrinke na prebrano. Nastati mora motivacijski proces v skupini (integracija in zrcaljenje), v katerem posamezniki prepoznajo svoje problematično vedenje in ga preseže (preseganje lastnih življenjskih primanjkljajev, ki izvirajo že iz primarne družine). Skozi znanje o psihoterapiji izvaja svetovalno terapevtska pomoč parom skozi celostno obravnavo, od prepoznavanja in ozaveščanja problemov, do celovite rešitve vseh izpostavljenih problemov. Celostna obravnava pomeni predvsem, da upoštevajo telesno, duševno, duhovno in socialno dimenzijo posameznika in skladno s tem načrtujejo ter izvajajo terapevtsko delo. Cilj je s pomočjo celostne obravnave vzpostaviti pogoje za harmoničen in kakovosten partnerski odnos. Pomembno je, da pride do preseganja primarnih vezi z družino (rezanje spon). Vsi ljudje, ki ne funkcionirajo zrelo so še vedno vezani na družino. Pomembno je, da se skozi terapijo ljudje soočijo s seboj in da v odnosu izboljšajo komunikacijo. Pri večini parov pride do odtujenosti, ker si ne vzameta časa za negovanje odnosa, zato je potrebno, da partnerja ponovno vzpostavita stik, bližino in vidita smisel v odnosu. Seveda pa urjenje lahko traja od nekaj mesecev do več let. Pri zakonski terapiji gre za prepoznavanje in preseganje nezavednih blokad na področju doživljanja in čustvovanja, ki terjajo čas, vztrajnost in voljo do uspeha. Bistvo urejanja partnerskih težav je v tem, da oba prepoznata, kaj v resnici potrebujeta in želita. Treba je razvijati odnos in prehajati iz neuspešnega k uspešnem ravnanju v partnerskem odnosu.	Pri delu s pari uporablja dodatno pridobljena psihoterapevtska znanja in po principih transakcijske analize, s katero osvetlijo za kaj gre pri »notranjem otroku« (del psihe, ki je prizadet), razlagajo, dajejo smernice in napotitve. V svetovanju pomaga partnerjema, da gresta skozi proces opazovanja, prevzemanja odgovornosti in odraščanja avtomatizmov. Na svetovanje k njemu prihajajo predvsem posamezniki in pari, ki imajo čustvene težave (zaskrbljenost, jeza, zamera, prizadetost, ljubosumje, nezaupanje vase itn.), ki ne znajo ravnati s konfliktom, imajo težave pri vzgoji otrok ali druge težave, ki jih ne zmoreta rešiti sama. Kot predavatelj, učitelj in osebni svetovalec poučuje, kako mimo in učinkovito razreševati spore, kako ravnati z lastnimi čustvi, kako se odzivati na čustva drugih, kako postavljati meje in kako v svoje odnose (zlasti družinske) vnesti več miru, vedrine in ljubezni. V okviru predavanj šole čustvene inteligence, izvajajo tudi delavnice, ki so namenjene parom, ki želijo izboljšati partnerski odnos.	spoznajo vzroke za frustracije s partnerjem. Vsak zase in skupaj določijo vizijo, kam želijo priti, spoznajo svet drug drugega, najdejo pot k spremembam svojega vedenja (presežejo obrambe in preživete strategije) s ciljem delovanja za dober partnerski odnos oz. dobre odnose z drugimi ljudmi. Z zavestnim načinom razgovora (dobra komunikacija po terapiji Imago) in posebnimi vodenimi dialogi po načelih Imago par in posameznik izboljšajo medosebne odnose. – skupinsko delo na izkustvenih delavnicah za pare (skupinsko delo, npr. 4–10 parov). Na delavnicah pridobijo znanja, spoznanja in veščine, s katerimi bodo tlakovali pot do boljšega odnosa. Spoznajo kateri so vzroki za spremembe v partnerskem odnosu, prepoznajo lastne nezadovoljene potrebe in hrepenenja iz otroštva, obrambe in vzorce vedenj, ki jih v odnos prinesli iz primarnih družin in korenine preteklih doživetij, ki vplivajo na zdajšnje odzive. Pri svojem delu se opira na znanje in načela terapije Imago. Na uvodnem srečanju se spoznajo, par ji predstavi svoj problem, ona pa
---	---	---	---

pogovoru s posameznikom, s partnerjema in z družino se ravna po mogočih korakih znotraj koncepta v rešitev usmerjene kratke družinske terapije (npr. raziskovati življenje klienta – instrumentalna definicija problema, zbrati kratek opis problema s pomočjo »kako« vprašanj, postavljanje odnosnih vprašanj, raziskovanje oz, sledenje izjemam itn.). Uporablja tudi tehniko vprašanj in raziskovanj realitetne – kontrolne terapije Glasserja, ki govori o odgovornem vedenju do sebe in soljudi in o presoji posameznika, če ravna ustrezno (razvijanje odnosa od uporabe neučinkovitega k učinkovitem vedenju).	Pri svojem delu išče oporo in znanje predvsem pri družinski terapiji, ki je način dela, ki ga je razvil sam, pri psihoterapiji in psihosocialni pomoči. Opira se tudi na Lüssijeva načela sistemskega soc. dela (npr. vsi udeleženi v problemu pri pogovoru in načelo pogajanja – skupen dogovor o mogočem itn.). Prav tako uporablja Vriesov koncept osebnega vodenja. Pri svojem delu se pridružuje uporabniku, je kreativen in išče rešitve skupaj z njimi ter dela na virih moči.	Na svetovanje in na predavanja prihajajo predvsem pari, ki si želijo izboljšati svoj odnos, ker se jim v odnosu zatika, ki so pripravljeni delati. Svojo vlogo terapevta vidi predvsem v tem, da vodi, usmerja, preverja in spodbuja (kar je v odnosu dobro). Pri svojem delu pokaže razumevanje za referenčni okvir posameznika, pri delu upošteva, da se vsak počuti sprejetega, svojo vlogo vidi v tem, da je zagovornik obeh. Socialni delavec odgovarja, da v svojem delu ne uporablja nobene od metod ali konceptov socialnega dela.	predstavi svoj način dela. Če se par odloči za nadaljevanje, se pogovorijo o številu srečanj, ki bodo potrebna, da zaobsežejo vsa področja in da par utrdi nova znanja, jih oblikuje v nova vedenja. Srečujejo se na 14 dni najpogosteje je potrebnih med osem do dvanajst srečanj.
Skupno v ravnanju socialnih delavcev: (A, B, C, D) IZVAJAJO SVETOVANJE IN OPRAVLJAJO INDIVIDUALNO DELO S POSAMEZNIKOM, PAROM SKUPINSKO DELO NA DELAVNICAH ZA PARE V SMERI UČENJA VEŠČIN, IZBOLJŠANJA PARTNERSKEGA ODNOSA (B, C, D) SVETOVANJE DRUŽINI, SVETOVANJE PRED RAZVEZO (A, C) (A, B, C, D) PRI OBRAVNAVI PARTNERSKE PROBLEMATIKE SO USMERJENI V REŠITEV, SVETUJEJO, USMERJAJO, VODIJO, PREVERJAJO, SPODBUJAJO, NAMEN DELA S PARI JE PREPOZNATI TEŽAVE V ODNOSU, IZBOLJŠATI PARTNERSKI ODNOS, DELO NA POSAMEZNIKU, PREITI OD NEUČINKOVITEGA K UČINKOVITEM RAVNANJU, VEDENJU V ODNOSU Z UPORABO RAZLIČNIH VEŠČIN, TEHNIK, SPOZNANJ, NAČEL, PRISTOPOV (A, B, D) IZBOLJŠANJE KOMUNIKACIJE MED PARTNERJEMA (A, B, C) POMAGAJO K VEČJEMU RAZUMEVANJU, IZRAŽANJU, OBVLADANJU ČUSTEV V ODNOSU, IZBOLJŠANJU ČUSTVENE KLIME (B, C) POSKUŠATA POVEČATI BLIŽINO MED PARTNERJEMA, VZPOSTAVITI STIK MED PARTNERJEMA (A, C) UČITA PREVZEMANJA LASTNE ODGOVORNOSTI V ODNOSU, UČITA PAR VEŠČIN RAVNANJA S KONFLIKTI RAZISKATI, RAZUMETI KAKO PRETEKLOST, IZKUŠNJE IZ PRIMARNE DRUŽINE VPLIVAJO NA NEUČINKOVITO VEDENJE V PARTNERSKEM ODNOSU TER Z NOVIMI SPOZNANJI SPREMENITI TO VEDENJE SO PROCESI DELA (B,C,D) UPORABLJATA PSIHOTERAPEVTSKA ZNANJA (B,C) (A, B) UPORABA METOD IN NAČEL SOCIALNEGA DELA (LÜSSIJEVA) NAČELA, OSEBNO VODENJE, ETIKA UDELEŽENOSTI, PERSPEKTIVA MOČI) (A, B, C) PRIDRUŽUJEJO SE UPORABNIKU V DELOVNEM ODNOSU (C) NAŠTEJE VLOGE, KI JIH OPRAVLJA PRI SVOJEM DELU: VODI, USMERJA, PREVERJA, SPODBUJA ZAGOVORNIK, UČITELJ, SVETOVALEC, USPOSOBLJEVALEC (C, D) UPORABLJATA DODATNO PRIDOBLEJENA ZNANJA PRI OPRAVLJANJU SVOJEGA DELA			

Različno v ravnanju socialnih delavcev:

IZVAJA SVETOVANJE ZA POVZROČITELJE IN ŽRTVE NASILJA (A)

RAZLIČNI PRISTOPI K REŠEVANJU PARTNERSKE PROBLEMATIKE, UPORABLJAJO RAZLIČNE METODE DELA, NAČELA, TEHNIKE:

(A) PRI SVOJEM DELU SE OPIRA IN UPORABLJA SPOZNANJA, KONCEPTE, KIBERNETIKE/EPISTEMOLOGIJE SOC. DELA, V REŠITEV USMERJENO KRATKO DRUŽINSKO TERAPIJO, V RAZGOVORU SE OPIRA NA PASKOVO TEORIO KONVERZACIJE S »KAKO« VPRAŠANJI IN UPORABLJA TEHNIKO VPRAŠANJ IZ REALITETNE KONTROLNE TERAPIJE W. GLASSERJA (ODGOVORNO VEDENJE DO SEBE IN DRUGIH)

(B) PRI DELU SE OPIRA PREDVSEM NA ZNANJA DRUŽINSKE TERAPIJE, KI JO JE RAZVIL SAM, IZVAJA PSIHOSOCIALNO POMOČ, TERAPEVTSKO SVETOVANJE, KI OBRAVNAVA POSAMEZNIKA CELOSTNO (UPOŠTEVA TELESNO, DUŠEVNO, DUHOVNO IN SOCIALNO DIMENZIJO POSAMEZNIKA) IN SKLADNO S TEM VZPOSTAVI POGOJE ZA HARMONIČEN ODNOS, PRESEGANJE VEZI S PRIMARNO DRUŽINO

(C) JE USPOSOBLJEN MEDIATOR, PRI SVOJEM DELU SE OPIRA PREDVSEM NA ZNANJA TRANSAKCIJSKE ANALIZE (»NOTRANJI OTROK« POSAMEZNIK IMA TEŽAVE S ČUSTVI – Z VEDENJEM ZARADI PRETEKLOSTI, PRESEČI IN OSVETLITI AVTOMATIZME SO CILJI TERAPIJE), PRAVI, DA PRI SVOJEM DELU NE UPORABLJA METOD, KONCEPTOV SOCIALNEGA DELA

(D) PRI DELU SE OPIRA NA ZNANJE IN NAČELA TERAPIJE IMAGO (»RANJEN OTROK« IZ OTROŠTVA IN PRETEKLO ŽIVLJENJE VPLIVA NA ODNOS, Z ZAVESTNIM RAZGOVOROM PO TERAPIJI IMAGO IN VODENIMI DIALOGI PO NAČELIH IMAGO LAHKO PAR IN POSAMEZNIK OSVESTI NEZADOVOLJENE POTREBE, OBRAMBE IZ OTROŠTVA, IZBOLJŠA ODNOS, SPREMEMI VEDENJE V MEDOSEBNIH ODNOSIH).

Tabela 4.2: Odgovori na vprašanje **S katerimi pričakovanji prihajajo uporabniki (partnerja) k vam? (Npr. svetovanje, strokovna opora, konkretna rešitev problema, odložitev problema itn.)**

A	B	C	D
– večina zaradi svetovanja in konkretne rešitve problema v partnerskem odnosu. – tisti, ki so napoteni kot žrtve psihičnega nasilja v družini iščejo predvsem psihološko oporo in nekateri tudi samo odložitev problema. Pri nasilju v družini in odvisnosti delamo najprej v smeri urejanja, šele potem lahko delamo naprej na partnerskem odnosu. – velikokrat pa eden od zakoncev, razlaga kaj vse partner v njunem razmerju dela narobe in da se nikakor ne želi spremeniti pri tem pa ne uvidi tudi svoje odgovornosti pri partnerskem odnosu in misli, da je s tem, ko mi je prišel povedati kaj dela partner narobe rešil že polovico težave.	– po svetovanje in psihosocialno pomoč, ki je oblika terapije in na celostno obravnavo človeka ali na skupinsko obravnavo, interes za obravnavo mora biti pri partnerskem svetovanju prisoten pri obeh. Napačno je, če partnerja k nam prideta s pričakovanji, da bo terapevt namesto njiju rešil stisko. Terapevt lahko nudi – podporo, daje usmeritve in obrazložitve ali je mediator, vendar potrebuje pri delu sodelovanje para. Prvi pogoj dobrega sodelovanja je razumevanje, da vsakdo rešuje sebe in s tem partnerstvo, ne pa, da pomaga partnerju, da se bo on spremenil.	– osebno svetovanje, družinsko mediacijo. – na predavanjih in delavnicah ponujamo nova znanja in izkušnje predvsem iz področja čustvovanja in tudi tam delajo na sebi. Lahko bi pritrdil vsem zgoraj naštetim, razen do odložitve problema socialnemu delavcu pri nas ne prihaja, ker smo zasebni zavod in uporabniki storitve plačujejo.	Na CSD so soc. d. bolj v funkciji ukrepanja kot svetovanja zaradi preobremenjenosti ali nezainteresiranosti uporabnikov. – "Da bi bilo boljše kot je do zdaj". Iskanje poti, kako naprej. Koncept terapije Imago je, da najprej delamo na konkretni frustraciji, ob tem pa se plast za plastjo odpirajo stare rane, ki jih z vodenimi dialogi pripeljemo najprej do uvida in nato do spremembe vedenja. Do odložitve problema ne prihaja, ker pari prihajajo k nam z namenom izboljšanja

			odnosa.
Skupno v opazanju socialnih delavcev: (A, B, C, D) UPORABNIKI SE OBRAČAJO PO POMOČ K NJIM ZARADI REŠITVE PROBLEMA V ODNOSU, IZBOLJŠANJA ODNOSA, SVETOVANJA, STROKOVNE OPORE (A, B) ZA REŠEVANJE PROBLEMA JE POTREBNO SODELOVANJE, SPREJEMANJE ODGOVORNOSTI OBEH PARTNERJEV V ODNOSU, NE SAMO ENEGA, VČASIH PRIHAJA S STRANI UPORABNIKA TUDI SAMO DO ODLOŽITVE PROBLEMA SOCIALNEMU DELAVCU DO ODLOŽITVE PROBLEMA NE PRIHAJA (C, D) PO MEDIACIJI ODGOVARJATA (C)			
Različno v ravnanju socialnih delavcev: (A) NUDI PSIHOLOŠKO OPORO PRI ŽTRVAH PSIHIČNEGA NASILJA, OSEBA PRI NASILJU IN ODVISNOSTIH DELAJO NAJPREJ V SMERU UREJANJA, NATO NA PARTERSKEM ODNOSU ORGANIZIRAJO PREDAVANJA IN DELAVNICE IZ PODROČJA ČUSTVOVANJA IN DELA NA SEBI (C) (D) SOCIALNI DELAVEC JE NA CSD BOLJ V VLOGI INTERVENIRANJA KOT PA SVETOVALCA			

Tabela 4.3: Odgovori na vprašanje **Ali usmerite par tudi k drugim strokovnjakom; če da, v katerih primerih?**

A Pare včasih napotim naprej k strokovnjakom, če vidim, da potrebujejo dodatno pomoč ali dodatno svetovanje, ker smo na centru tudi časovno omejeni, nekateri pari ali posamezniki pa potrebujejo več. Na partnersko svetovanje jih napotim npr. k Frančiškanom, tudi ker je zastoj.	B K drugim strokovnjakom pare napotimo po dodatno pomoč npr. pri zasvojenosti, če partner ni zmožen funkcionirati v ambulantni obravnavi ali pa pri psihiatričnih boleznih (npr. psihiatrične bolnike, usmerjamo naprej k strokovnjakom – psihiatrom).	C Če vidim, da nekomu ne moremo pomagati zaradi takšnih ali drugačnih problemov (npr. pri zasvojenosti), ga usmerimo naprej na pristojne institucije ali organizacije.	D Če ocenim, da potrebujejo dodatno pomoč, stranke npr. usmerim naprej tudi na Center za družinsko terapijo Kamnik in jih opozorim na seznam terapevtov Imago (Imago Slovenija).
Skupno v ravnanju socialnih delavcev: ČE OCENIJO, DA POSAMEZNIK ALI PAR POTREBUJE DODATNO POMOČ, GA/JU USMERIJO PO DODATNO POMOČ, SVETOVANJE (A, B, C, D)			
Različno v ravnanju socialnih delavcev: (B, C) V PRIMERU PSIHIATRIČNE BOLEZNI ALI ZASVOJENOSTI USMERITA POSAMEZNIKA NA PRISTOJNE INSTITUCIJE ZARADI ČASOVNE OMEJITVE NA CSD NAPOTI PAR NA DODATNO SVETOVANJE, ČE VIDI DA POTREBUJEJO DODATNO POMOČ ALI SVETOVANJE (A)			

Tabela 4.4: Odgovori na vprašanje **Katera strokovna izhodišča uporabljate za učinkovito reševanje problema (npr. tudi katero literaturo)?**

A – znanja iz socialnega dela (predvsem uporaba sistemske teorije in kibernetike socialnega dela, konceptov v rešitev usmerjene družinske terapije dela pri	B Pri svojem delu izhajamo iz spoznanj, pristopov ter metod in tehnik socialno andragoške metode dela (dr. Rugelj), Integrativne	C Izobraževal sem se na področju integrativne terapije, geštalt terapije, psihosinteze in	D Izobraževala sem se za terapevtko Imago, zato so to tudi moja izhodišča. Delam pa tudi
---	--	---	--

pogovoru z družino, s posameznikom ali parom). Pri svojem delu pa sem iskala nova znanja, v pomoč so mi knjige s področja partnerske problematike: Satir (komunikacija), Gostečnik (npr. Človek v začaranem krogu), Hendrix (govori o ranah iz otroštva in pričakovanju, da bo partner nadomestil tisto, kar smo med odraščanjem izgubili). Kot že omenjeno pa uporabljam pri svojem delu opiram tudi na spoznanja Glasserja (odgovornost).	psihoterapije (dr. Hilarion Petzold), osnov Transakcijske analize (TA 101), psihološkega in psihosocialnega svetovanja (metode socialnega dela) in osnov antropozofije (Rudolf Steiner). Za pogovore v dvojce skozi katere lahko par vzpostavi bližino med partnerjema se opiram na spoznanja Moellerja. Zanimive so tudi ideje psihologa in psihoterapevta V. Frankla, ki govori o odgovornosti ravnanja, ljubezni, notranji svobodi in vzpostavitvi neodvisnega odnosa, v katerem ni prisotna ekonomska odvisnost.	psihodrame, usposobil sem se za mediatorja in za družinskega mediatorja. Pri svojem delu se opiram na vsa pridobljena znanja, predvsem pa tudi na transakcijsko psihoanalizo.	po knjigah, kot so npr. Harville Hendrix: Najina ljubezen in Zdrav otrok in ljubezen staršev.
Skupno v ravnanju socialnih delavcev: (A, B) PRI SVOJEM DELU IZHAJATA IN UPORABLJATA TUDI ZNANJE IZ SOCIALNEGA DELA OPIRATA SE NA SPOZNANJA HARVILLA HENDRIXA (A, D) OPIRATA SE NA PSIHOTERAPIJO (B, C) OPIRATA SE NA SPOZNANJA O POSAMEZNIKOVI ODGOVORNOSTI SICER RAZLIČNIH AVTORJEV (WILLIAM GLASSER, VIKTOR FRANKL), UPORABLJATA SPOZNANJA O KOMUNIKACIJI RAZLIČNIH AVTORJEV (VIRGINIA SATIR, MICHAEL LUKAS MOELLER) (A, B)			
Različno v ravnanju socialnih delavcev: PRI SVOJEM DELU IMAJO RAZLIČNE PRISTOPE, NAČIN DELA, UPORABLJAJO RAZLIČNO LITERATURO PRI DELU S PARI: PRI SVOJEM DELU SE OPIRA PREDVSEM NA SISTEMSKO TEORIJU SOCIALNEGA DELA IN UPORABO KONCEPTOV KIBERNETIKE SOCIALNEGA DELA, KONCEPTOV V REŠITEV USMERJENE DRUŽINSKE TERAPIJE, OPIRA SE NA AVTORJE, KOT SO: VIRGINIA SATIR, CHRISTAN GOSTEČNIK, WILLIAM GLASSER (A) PRI SVOJEM DELU UPORABLJA PREDVSEM SOCIALNO ANDROGOŠKE METODE DELA, INTEGRATIVNO PSIHOTERAPIJO, TRANSAKCIJSKE ANALIZE, ANTROPOZOFIJO, OPIRA SE NA AVTORJE, KOT SO: JANEZ RUGELJ, HILARION PETZOLD, RUDOLF STEINER (B) PRI SVOJEM DELU SE OPIRA NA TRANSAKCIJSKO PSIHOANALIZO, INTEGRATIVNO TERAPIJO, GEŠTALT TERAPIJO, PSIHOSINTEZO, PSIHODRAMO, MEDIACIJO (C) PRI SVOJEM DELU SE OPIRA NA IZHODIŠČA TERAPIJE IMAGO (HARVILLE HENDRIX) (D)			

Tabela 4.5: Odgovori na vprašanje **Ali čutite potrebo po dodatnem usposabljanju na področju partnerskega svetovanja? (Npr. tudi po dodatni literaturi, posveti/sodelovanje s svojimi sodelavci in sodelovanje z drugimi profili strokovnjakov, supervizija, timsko delo, po dodatnem izobraževanju npr. specializacija, tečaji itn.)?**

A	B	C	D
Pri svojem delu se nenehno dodatno izobražujem (npr. tudi tečaji), prebiram knjige, ki so mi v pomoč pri mojem	Pričakoval bi, da bi na naši Fakulteti bil predmet socialnega dela bolj usmerjen v psihosocialno	Pri opravljanju svojega dela, če želim biti učinkovit in strokoven se	Pri svojem delu redno uporabljam dodatno literaturo.

delu, to je pri mojem delu pomembno. Sama se poskušam stalno dodatno izobraževati, kajti le tako lahko delujem strokovno in pri svojem delu iščem dodatna znanja, ki mi omogočajo delovati učinkovito. Na Centru za socialno delo imamo supervizije, za delavce, ki delujejo na področju družin in partnerstva. Sodelujemo z različnimi strokovnjaki, prav tako delamo v timu.	pomoč in ne toliko v samaritanstvo. Dodatno se neprestano izobražujem. 12 terapevtov se je izobraževalo pri dr. Ruglju, trije med njimi pa so postali splošno uveljavljeni terapevti. Tudi svetovanje se precej razvija in je zelo drugačno kot pred petnajstimi leti. Štirje terapevti sodelujemo na supervizijah, sodelujemo tudi z zunanjimi sodelavci. Terapije ne moreš peljati neodvisno.	stalno izobražujem. Končal sem že nekaj programov, udeležujem se delavnic v tujini in se stalno dodatno usposabljam. Pri nas se s sodelavci srečujemo na intervizijah in hodim na supervizije psihoterapevtov.	S sodelavci se posvetujemo in sodelujemo, sodelujem pa tudi z drugimi profili strokovnjakov. S sodelavci imamo supervizije in timsko delamo. Vsaj 4x letno se dobimo, kar je tudi pogoj za ohranitev licence. Izobraževanje se nikoli ne konča, udeležujem se različnih predavanj in delavnic in jih tudi sama vodim, izobraževala sem se tudi v tujini npr. na Danskem – trening za workshop presenterja.
Skupno v ravnanju socialnih delavcev: (A, B, C, D) SO SE IN SE DODATNO IZOBRAŽUJEJO IN IŠČEJO DODATNA ZNANJA ZA DELO S PARI (C, D) TUDI IZOBRAŽEVANJE V TUJINI (A, B, C, D) TIMSKO DELO, SUPERVIZIJE SODELUJEJO Z RAZLIČNIMI STROKOVNJAKI, ZUNANJIMI SODELAVCI (A, B, D)			
Različno v ravnanju socialnih delavcev: (C) NE IZPOSTAVI, DA SODELUJE Z DRUGIMI PROFILI STROKOVNJAKOV, SREČUJE PA SE S SODELAVCI NA INTERVIZIJAH			

Tabela 4.6: Odgovori na vprašanje **Kako vrednotite svoje delo? (Npr. s pomočjo vprašalnikov, sprotnega zapisovanja in preučitve za nazaj, zbiranja povratnih informacij)**

A Ne beležimo in nimamo nekega sistematičnega pregleda nad svojim delom. Informacije, ki jih včasih dobim, so bolj naključne.	B Uporabljam evalvacijske vprašalnike 1-krat letno. Uporabniki odgovarjajo na različna vprašanja, razvijajo in pišejo o sebi tematske spise in opisujejo ključne čustveno obarvane dogodke in utrinke na knjige, ki jih predelajo, tudi to mi je v pomoč pri sprotnem vrednotenju mojega dela (feedback).	C Naredim analizo svojega dela oziroma se posvetujemo tako z uporabniki kot s sodelavci.	D Pri svojem delu si sprotno beležim, uporabljam tudi sprotne refleksije uporabnikov in lastne/kaj mi je uspelo, kje je bil napredek, na kaj biti pozorna ob naslednji terapiji itn., v vikend delavnicah pa vrednotim svoje delo prek feedbacka udeležencev.
---	---	--	---

Skupno v ravnanju socialnih delavcev: ZA VREDNOTENJE SVOJEGA DELA UPORABLJATA FEEDBACK UPORABNIKOV, UDELEŽENCEV (B, D) SVOJE DELO SPROTNO VREDNOTIJO PREK VPRAŠALNIKOV, ANALIZE, REFLEKSIJE (B, C, D)
Različno v ravnanju socialnih delavcev: SVOJEGA DELA NE VREDNOTI SISTEMATIČNO, VČASIH PRIDOBI NAKLJUČNE INFORMACIJE (A)

Tabela 4.7: Odgovori na vprašanje **Kaj je po vaši oceni odločilno za učinkovito delo z uporabnikom? (Izobrazba, jasna strokovna izhodišča, dodatno izobraževanje in usposabljanje, delo na sebi, dobre sposobnosti empatije, obsežne delovne izkušnje, realizirana možnost supervizije, timskega dela (s soc. delavci in drugimi strokovnjaki), razumevanje in spodbuda nadrejenih, vrednotenje vašega dela s strani javnosti)**

A Bi se strinjala kar z vsem naštetim. Izpostavila pa bi predvsem izobrazbo, dodatno izobraževanje in delo na sebi, možnost supervizije in timskega dela, jasna strokovna izhodišča in empatijo. Tudi obsežne delovne izkušnje lahko kdaj prinesejo drugačen pogled na določene probleme.	B Vse se mi zdi pomembno, razen razumevanja in spodbude s strani nadrejenih, ker smo zasebni zavod, ne bi izpostavil. Želimo se posvečati terapevtskemu in ne administrativnemu delu, zato smo sodelovanje z ministrstvom prekinili. Ker smo pri svojem delu dobri, nas ljudje najdejo in si želijo sodelovanja z nami. Pri delu z uporabnikom mora terapevt vzpostaviti zaupanje, pri nas se tikamo med seboj in dajemo uporabnikom občutek, da ne bomo ničesar kar nam je bilo tukaj zaupano zlorabili. Bistvo je, da ima terapevt prirojeno zmožnost vživljanja v druge, kajti če lahko veliko začutiš, lahko tudi delaš. Inovativnost je pri delu zelo pomembna, da človek ni vpet v stereotipe. Prav tako moraš delati na moči ljudi in jim dati možnost, da se počutijo v terapevtskem odnosu sodelavci.	C Strinjam se z naštetim, ne pa z zadnjim (ker nismo javna ustanova) in predzadnjim (ker mnenje nadrejenih ne vpliva na učinkovitost dela). Formalna izobrazba po mojem le do neke mere vpliva na učinkovito delo, da pa osnove pri delu. Pomembno je izobraževanje svetovalca (ne samo formalno), da ga zanimajo odnosi in da svoje delo opravlja strokovno ter dela na sebi in razume čustva.	D Izpostavila bi, da za takšno delo potrebujemo primerno izobrazbo, jasna strokovna izhodišča, seveda se moramo dodatno izobraževati in usposablјati, delati na sebi, sposobnost empatije in redne supervizije sta prav tako pomembni. S strankami moramo vzpostavimo zaupno in varno ozračje, iti po poti majhnih korakov, se dogovarjati za lastno spremembo vedenja glede na uvide. Dober terapevt mora biti osebno zrel in imeti modrost.
Skupno v oceni socialnih delavcev: (A, B, C, D) ZA UČINKOVITO DELO Z UPORABNIKI POMEMBNE: IZOBRAZBA, JASNA STROKOVNA IZHODIŠČA, DODATNO IZOBRAŽEVANJE IN USPOSABLJANJE, DELO NA SEBI, SPOSOBNOST EMPATIJE, MOŽNOST SUPERVIZIJE, TIMSKEGA DELA (B, D) TUDI VZPOSTAVITEV ZAUPANJA Z UPORABNIKI			

Različno v oceni socialnih delavcev:

PRI DELU JE TREBA BITI INOVATIVEN, DA POSAMEZNIK NI VPET V STEREOTIPE, DELATI NA MOČI LJUDI IN JIM DATI MOŽNOST SODELOVANJA V TERAPEVTSKEM ODNOSU (B)

PRI DELU JE TREBA RAZUMETI ČUSTVA (C)

DOBER TERAPEVT MORA BITI OSEBNO ZREL, MODER, ITI MORA PO POTI MAJHNIH KORAKOV, SE DOGOVARJATI ZA LASTNO SPREMEMBO VEDENJA GLEDE NA UVIDE (D)

SPODBUDE IN RAZUMEVANJA S STRANI NADREJENIH NE IZPOSTAVIJO (B,C,D)

(C, D) NE IZPOSTAVITA VREDNOTENJA NJIHOVEGA DELA S STRANI JAVNOSTI

(A) PRITRDI TUDI RAZUMEVANJU IN SPODBUDI S STRANI NADREJENIH IN VREDNOTENJU DELA S STRANI JAVNOSTI

Tabela 4.8: Odgovori na vprašanje **Kateri so po vašem mnenju varovalni dejavniki (ki pomagajo ohranjati funkcionalno – uspešno partnerstvo, njegove bistvene sestavine)?**

A	B	C	D
Kot varovalne dejavnike prepoznam: ljubezen, moč, svobodo in zabavo v odnosu. Samospoštovanje, spoštovanje, razumevanje, sprejemanje in bližina v odnosu, kongruentna in jasna komunikacija med partnerjema (npr. uporaba »jaz« sporočil) iskanje kompromisov, izražanje, pogovarjanje in usklajevanje želja in potreb, uporaba spodbud in priznanj ter pohval, sprejemanje različnosti in odgovornosti posameznika, so tista večšine in vedenja, ki vodijo do stabilnega (uspešnega) partnerskega odnosa. Prav tako je pomembno, da sta partnerja osebno zreli. Po Glasserju povzame tudi tako imenovane povezovalne navade, ki naj jih partnerja uporabljata za izboljšanje odnosa: podpiranje, opogumljanje, poslušanje, sprejemanje, zaupanje, spoštovanje in usklajevanje.	Varovalni dejavniki: Podpora in moč, ljubezen do sebe, dolgoročno sprejemanje, ki temelji na osebni rasti, aktiven odnos – preseči pasivnost, negovanje odnosa in da se znajo pari prepirati (znanje reševanja medsebojnih konfliktov na način, da ne poškodujejo drugega), Predvsem pomembno je, da vedo kaj je altruizem (zmožnost živeti se v partnerja, prisluhniti njegovim željam in potrebam, jih uskladiti s svojimi in se odgovorno odločati). Partnerski odnos ima smisel, če se razvije ljubeč partnerski odnos, ki temelji predvsem na iskrenosti, predanosti, bližini in zaupanju med partnerjema. Bistvo konflikta v odnosu je, da je ta konstruktiven, da partnerja iščeta rešitve in tak prepir lahko pripelje do rezultata. V odnosu naj se ljudje ne maskirajo in naj bodo iskreni in pristni. Partnerstvo je dolgoročno smiselno, kadar zagotavlja znošno življenje v smislu zadovoljevanja odnosnih potreb (ljubezen, varnost, spontanost, sprejetost itn.). Ko postane posameznik suverena, samostojna, samozavestna oseba, ki je v stiku s svojimi čustvi in doživljanjem, lahko ustvari dober partnerski ali kakršenkoli drug odnos. Sprejeti moramo dejstvo, da	Izhajam iz transakcijske analize. Varovalni dejavniki: V partnerskem odnosu je treba delovati iz egostanja odraslega, skušati razumeti partnerja in njegovo drugačnost, sprejemati različnost med spoloma in osebno rasti. Uspešen odnos ohranja to, če partnerja po večini delujeta iz egostanja odraslega (po transakcijski analizi), funkcionirata in iščeta rešitve tukaj in zdaj in sprejmeta svojo odgovornost. Znati je treba delati s čustvi, napačne interpretacije so pogosto v igri, ko partnerja spoznata, da partner ne počne tega zaradi tega npr. ker ga ne mara ampak, ker je tukaj prisotna neka druga prizadetost ali zamera. Treba je to preseči, odpustiti za nazaj in delati za naprej. Če so pari pripravljeni, je treba delati na odpuščanju.	Funkcionalni odnos pomeni samo jesti, piti, se ljubiti, stanovati itn., treba je ustvariti zavestno partnerstvo (po načelih Imago). Varovalni dejavniki: razgovor – zavestno pogovarjanje, povezanost in bližina, vnašanje zabave, romantike, presenečenj v odnos, biti v odnosu to kar si. V dobrem odnosu partnerja začitata povezanost, ki dopušča da je vsak od njiju to kar je, da se pogovarjata na zavesten način, ki temelji na spoštovanju in doživljanju sogovornika, da iščeta prijazen in živ način sobivanja ter dejavno spreminjata vedenja. Za par, ki pride v fazo zavestnega partnerstva (po terapiji Imago), resnične ljubezni, ni konec nenehnega učenja. Zavestno partnerstvo ne pomeni, da nikoli več ne bosta imela frustracij, da

	sreča ni danost od zunaj ampak jo soustvarjamo s partnerjem vsak trenutek, ki nam je na voljo. Srečen človek je človek, ki je v stiku s samim seboj, ki je spoštljiv do sebe, ki je sposoben podoživeti drugega, je ustvarjalen. Skrivnost doživljanja sreče v partnerskem odnosu je v sposobnosti reševanja vsakdanjih konfliktov, tudi neuspehov, v sposobnosti prepustiti se partnerju in v zmožnosti sprejemanja odgovornih življenjskih odločitev. Takega načina življenja pa so zmožni razmeroma zreli, notranje svobodni ljudje.		ne bo treba usklajevati vsakdana. Imata pa znanja, orodja, zavezanost k partnerstvu in resnično pripadnost drug drugemu, zato se bosta znala s težavami spoprijeti, jih prek zavestnega razgovora ubesediti in razrešiti. Pot do dobrega partnerskega odnosa, je empatično komuniciranje, s katerim se da reševati konflikte na učinkovit način, ki omogoča, da partnerja slišita drug drugega.
Skupno v opažanju socialnih delavcev: MOČ, LJUBEZEN, SAMOSPOŠTOVANJE, SPOŠTOVANJE, IZRAŽANJE, POGOVARJANJE IN USKLAJEVANJE O NJUNIH POTREBAH IN ŽELJAH (A, B) (A, B, C, D) PRISOTNO SPREJEMANJE, PRIZNAVANJE RAZLIČNOSTI DRUG DRUGEGA VZPOSTAVITI BLIŽINO, POVEZANOST (A, B, D) PREVZETI OSEBNO ODGOVORNOST V ODNOSU (A, B, C) AKTIVEN ODNOS ZAHTEVA DELO IN TAKŠNO NAJ BO PARTNERSKO RAZMERJE (B, C, D) JASNA, ZAVESTNA KOMUNIKACIJA TER VNAŠANJE ZABAVE V ODNOS (A, D) KONSTRUKTIVNO REŠEVANJE KONFLIKTOV (B, D) ISKRENOST (A, B, D) OSEBNA ZRELOST (A, B, C) OSEBNA RAST (B, C) (A, B, D) PARTERSKI ODNOS NEGOVATI ISKATI REŠITVE V ODNOSU (B, C, D) MEDSEBOJNO ZAUPANJE (A, B) PRIPADNOST, ZAVEZANOST DRUG DRUGEMU (B,D) RAZUMEVANJE ČUSTEV (B,C)			
Različno v opažanju socialnih delavcev: (A) UPORABA SPODBUD, POHVAL, PRIZNANJ, VODI DO STABILNEGA, USPEŠNEGA ODNOSA PARTNERSTVO JE DOLGOROČNO SMISELNO KADAR ZAGOTAVLJA ZADOVOLJEVANJE ODNOSNIH POTREB PO: LJUBEZNI, VARNOSTI, SPONTANOSTI, SPREJETOSTI, ITN. (B) PO TRANSAKCIJSKI ANALIZI NAJ PARTNERJA V ODNOSU DELUJETA IZ EGOSTANJA ODRASLEGA, NA TAKŠEN NAČIN BOSTA LAHKO ISKALA REŠITVE V SEDANJOSTI IN RAZUMELA ČUSTVA IN RAVNANJA TER ZNALA ODPUŠČATI ZA NAZAJ IN DELATI ZA NAPREJ (C) PO TERAPIJI IMAGO JE ZAVESTNO PARTNERSTVO AKTIVNO, PAR OPREMI Z ZNANJEM IN ORODJI, DA SE BOSTA ZNALA SOOČATI IN PREK ZAVESTNEGA RAZGOVORA UBESEDITI IN RAZREŠITI TEŽAVE (D)			

Tabela 4.9: Odgovori na vprašanje **Kateri so po vašem mnenju dejavniki tveganja (ki rušijo, načenjajo partnerski odnos) v partnerskem odnosu?**

A	B	C	D
Dejavniki tveganja so: nasilje, odvisnost in neučinkovita komunikacija (npr. »ti« sporočila, tihi tedni). Uničujoče navade, ki onesrečijo nas in druge so: kritiziranje, valiti krivdo na druge (partner je vsega kriv), nerganje, sitnarjenje, opravičevanje, pritoževanje, kaznovanje, grožnje, nagrajevanje za podrejanje in pogojevanje. Ta vedenja vodijo do porušenega odnosa, v katerem so prisotni: izguba samospoštovanja, nerazumevanje, nemoč, oddaljenost, dolgčas in nezaupanje.	Dejavniki tveganja so: odvisnost (tudi odvisnost v odnosu) in zasvojenost, nezmožnost izmenjave in zavedanja čustev, nezmožnost reševanja konfliktov, nerealna pričakovanja in odtujenost med partnerjema. Ljudje so v totalni stiski, so zasvojeni v odnosu in v soodvisnosti. Ljudje bi reševali svet, ne bi pa delali na sebi, tu so še rigidnost, nefleksibilnost v partnerskem odnosu, rutina. Egoizem, sebičnost in neučakanost. Slaba komunikacija je rezultat tega, da ljudje ne znajo rešiti težav in s tem začnejo igrati igre, potem jih je težko spremeniti. Vsak odnos začne razpadati, če si zanj ne vzamemo časa, če vsak dan znova ne poskušamo ali ne znamo ustvarjati bližine.	Dejavniki tveganja so: Če reagiramo iz »otroka«, reagiramo po avtomatizmu, ki je iz malega otroka in prihaja zaradi tega do zgrešenih interpretacij. V partnerskem odnosu velikokrat pride do napačnih interpretacij, da bo partner zadovoljeval potrebe tega »notranjega otroka«. V partnerski odnos vsi prinesejo s seboj egostanje (roditelja, otroka in odraslega). Če se odzivamo iz avtomatizmov (roditelja – npr. kritičnega ali otroka) se lahko pojavijo težave.	Dejavniki tveganja so: par, ki ne razume, da je svet drugega svet, ki ga mora spoštovati, nerazumevanje, da partnerja izberemo zaradi nedokončanih procesov iz otroštva in da nam je poslan na pot, da skupaj z njim rastemo.
Skupno v opažanju socialnih delavcev: ODVISNOST, SLABA KOMUNIKACIJA, ODALJENOST MED PARTNERJEMA (A, B) KRITICIZEM (A, C) NEREALNA PRIČAKOVANJA (B, C) NERAZUMEVANJE NEDOKONČANIH PROCESOV IZ OTROŠTVA (C, D)			
Različno v opažanju socialnih delavcev: (A) TUDI NASILJE IN RAVNANJA, KOT SO: VALITI KRIVDO NA DRUGE, PRITOŽEVANJE, OPRAVIČEVANJE, KAZNOVANJE, NAGRAJEVANJE ZA PODREJANJE, POGOJEVANJE, VODIJO DO PORUŠENEGA ODNOSA IN V IZGUBO SAMOSPOŠTOVANJA, NERAZUMEVANJA, NEMOČI, DOLGČASA, NEZAUPANJA (B) NEZMOŽNOST IZMENJAVE IN ZAVEDANJA ČUSTEV, NEZMOŽNOST REŠEVANJA KONFLIKTOV, NEREALNA PRIČAKOVANJA, EGOIZEM, NEUČAKANOST, RIGIDNOST, NEFLEKSIBILNOST, NEAKTIVNOST V ODNOSU, (C) PRINESTI V PARTNERSKI ODNOS EGOSTANJE (RODITELJA, OTROKA, ODRASLEGA), DO ZGREŠENIH INTERPRETACIJ IN TEŽAV V ODNOSU PRIHAJA, ČE POSAMEZNIK RAVNA PO AVTOMATIZMU, KI PRIHAJA IZ NRP. NOTRANJEGA OTROKA, KRITIČNEGA RODITELJA. V PARTNERSKEM ODNOSU PRIHAJA DO NAPAČNIH INTERPRETACIJ, DA BO PARTNER ZADOVOLJEVAL POTREBE TEGA NOTRANJEGA OTROKA (D) NEUPOŠTEVANJE IN NERAZUMEVANJE RAZLIČNOSTI DRUG DRUGEGA, NERAZUMEVANJE, DA SE PARTNERJA IZBERETA ZARADI NEDOKONČANIH PROCESOV IZ OTROŠTVA, SKUPNE RASTI V ODNOSU			

Tabela 4.10: Odgovori na vprašanje **Kako ocenjujete komunikacijo med pari, ki prihajajo k vam ali znajo ravnati s konflikti?**

A Velikokrat se izkaže, da partnerja ne znata komunicirati in s konfliktom ravnata precej neuspešno.	B Opažam, da ljudje, ki se obračajo po pomoč k meni slabo komunicirajo in so nezmožni reševati konflikte.	C V šoli čustvene inteligence pare učimo o veščinah uspešne komunikacije in o ravnanju s konflikti. Opažam tudi, da pride pri konfliktu do težav tam, kjer so ljudje čustveno vpleteni in težje ravnajo, ne uvidijo bistva konflikta.	D Pri svojem delu opažam, da se komunikacija slabša (ne samo pri »mojih« parihi), pogovor poteka drug mimo drugega, partnerja ostajata na lastnem bregu, opažam tudi pomanjkanje empatije in priznavanja vrednosti sveta drugega. Tisti, ki prihajajo k meni, slabo ravnajo s konfliktom. Z zavestnim partnerskim dialogom pa se lahko naučimo spopadati se s konflikti. Učenje je dolgotrajno in potrebuje spodbujanje.
Skupno v opažanju socialnih delavcev: (A, B, D) PARI NE ZNAJO KOMUNICIRATI MED SABO (A, B, C, D) PARI S KONFLIKTI RAVNAJO NEUSPEŠNO (A, B, C, D) UPORABNIKE UČIJO VEŠČIN KOMUNIKACIJE IN RAVNANJA S KONFLIKTI – ZDRUŽENO Z ODGOVOROM NA PRVO VPRAŠANJE			
Različno v opažanju socialnih delavcev: (C) NE IZPOSTAVI POSEBEJ, KAKO OCENJUJE KOMUNIKACIJO MED PARI, JIH UČIJO VEŠČIN USPEŠNE KOMUNIKACIJE (D) KOMUNIKCIJA SE NA SPLOŠNO SLABŠA			

5 RAZPRAVA

Pri odgovorih na prvo vprašanje se je pokazalo, da je praktična uporaba konceptualnega okvira kibernetike drugega reda v praksi socialne delavke, ki je zaposlena na centru za socialno delo, večja, delo je bistveno bolj raznoliko in problematika, ki zahteva obravnavo, je širša, kot zahtevajo in omogočajo delovne zadolžitve socialnih delavcev v zasebni praksi. Ti so bolj usmerjeni v določeno vrsto težav, za kar pa so imeli tudi možnost dodatnega izobraževanja. Prav specifičnost okvira njihovega dela daje možnost nekaterih bolj raznolikih in usmerjenih ravnanj, poleg svetovanja tudi izvajanje posebnih interakcijskih dejavnosti (delavnic in drugih oblik skupinskega dela), usmerjenih v določene reševanje določenih vrst partnerskih problemov. V sklopu profesionalnih vlog in spretnosti je njihovo delo usmerjeno tudi na obravnavo osebne zrelosti posameznika.

Razumljivo je, da na centru za socialno delo ni mogoče že zaradi narave dela v takšni ustanovi izvajati le posameznih aktivnosti, ampak je treba nuditi socialno pomoč vsem, ki jo v določeni situaciji potrebujejo. Dodatno izobraževanje uslužbencev centra za socialno delo je pogosto povezano z osebno iniciativo in s prizadevnostjo.

Čeprav so pričakovanja uporabnikov vseh v raziskavi sodelujočih socialnih delavcev povezana s težavami v partnerskem odnosu in želijo, da bi bili deležni čim učinkovitejše pomoči, takšna pričakovanja lažje in bolj celostno izpolnjujejo socialni delavci v zasebni praksi. Imajo večje možnosti za usmerjena svetovalna in druga profesionalna ravnanja in zato lažje uresničujejo strokovno izhodišče, da je razreševanje težav v partnerskem odnosu povezano s celostnimi osebnostnimi spremembami ljudi. V socialnem delu ima pogovor osrednjo vlogo v procesu pomoči. Zato je pomembno, da ima socialna delavka ali delavec dobro razvite komunikacijske spretnosti. Kot pravi G. Čačinovič Vogrinčič (2002), sta socialna delavka ali delavec in uporabnik v pogovoru sogovornika, v procesu pomoči pa soustvarjalca rešitev in sprememb. Socialno delo na centru za socialno delo lahko z dobro prilagojenim ravnanjem socialne delavke ali delavca prispeva k rešitvi osnovnega dela partnerskega problema, npr. informiranja glede postopka razveze, glede otrokove koristi. Za rešitev globljih težav pa mora socialna delavka ali delavec usmeriti uporabnike v bolj specifične oblike pomoči.

Čeprav so vsi strokovni delavci usmerjeni v rešitev problema, ne navajajo istih strokovnih konceptov. Pri procesu pomoči v svetovanju lahko prepoznamo uporabo nekaterih elementov vzpostavljanja in vzdrževanja delovnega odnosa, osebnega vodenja, uporabo metodičnih načel sistemskega socialnega dela, podporo in aktivacijo uporabnikovih virov (po) moči. Socialna delavka, zaposlena na centru za socialno delo, se pri svojem delu v celoti opira na uporabo meril vzpostavljanja in ohranjanja konteksta za uspešen razgovor v socialnem svetovanju.

Socialni delavci usmerjajo pare v nadaljnjo strokovno obravnavo po presoji, katera strokovna ustanova je za posamezen par najustreznejša z regionalnega stališča in tudi glede drugih značilnosti njihove ponudbe (brezplačno, samoplačniško, različno poglobljene metode dela). Zdi se mi, da je to ustrezen pristop, ki je prilagojen vsakemu uporabniku glede na njegove značilnosti in potrebe kot tudi glede na vrsto problematike.

Flaker (2003) pravi, da je preskrbovanje ena izmed spretnosti in pomembna vloga v socialnem delu, ki jo uporabniki pogosto pričakujejo od socialnih delavk. Biti posrednik (broker) pri pridobivanju resursov, informacij, sredstev pomeni omogočiti uporabniku dostop do sredstev, ki niso nujno samo materialne narave.

Rezultati kažejo, da socialni delavci utemeljujejo svoje strokovno znanje na različnih strokovnih virih oziroma ideologijah. Ta izbira je odvisna od njihove lastne strokovne usmerjenosti, možnosti dodatne izobrazbe in osebnih izkušenj z učinkovitostjo tovrstnega dela. Glede na to, da socialni delavci pri svojem delu srečujejo z različno partnersko problematiko in da so zato potrebe in pričakovanja njihovih uporabnikov različna, bi bilo koristno, če bi imeli že v dodiplomskem študiju možnost pridobivanja znanj o partnerski problematiki in načinih njenega razreševanja.

Odgovori na peto vprašanje so pokazali, da imajo socialni delavci zelo različno predhodno izobrazbo. Zelo pomembna je ugotovitev, da vsi delujejo v strokovnih timih in imajo možnost supervizije svojega dela. Po V. Milošević Arnold in Poštraku (2003) je supervizija v socialnem delu metoda, ki je namenjena strokovnjakinji ali strokovnjaku, hkrati pa zagotavlja kakovostno profesionalno delo uporabniku. Supervizija je ob vodenju in podpori kompetentne zunanje strokovnjakinje ali strokovnjaka, proces učenja iz dela,

omogoča kakovostnejše strokovno opravljanje dela in spodbuja poklicni in osebni razvoj socialne delavke ali delavca. Supervizija ima funkcijo strokovnega razvoja in osebne podpore. Intervizija je opredeljena kot vrsta supervizije, pri kateri nihče ne prevzame stalne vloge »supervizorja«.

Pri tako zahtevni problematiki, kot je partnerska, jim je to v strokovno pomoč, olajšuje pa jim tudi predelavo osebne obremenitve pri delu.

Odgovori na šesto vprašanje so pokazali, kako pomembno je sprotno vrednotenje opravljenega dela, saj to olajšuje ustrezno izbiro nadaljnjih korakov v procesu reševanja problemov in olajšuje pristope k naslednjim podobnim nalogam. Flaker (2003) pravi, da je socialno delo reflektivna stroka, v kateri se je treba vračati k začetnim hipotezam in jih preverjati, preoblikovati.

Zastavljanje vprašanj ene izmed socialnih delavk v osebni in uporabnikovi refleksiji dela npr.: »Kaj mi je uspelo?, Kje je bil napredek?, Na kaj moram biti pozorna ob naslednji terapiji?« (govori o delovnem srečanju po metodi Imago t., opombe P. P.) kažejo na uporabo preverjanja svojih in uporabnikovih temeljnih predpostavk glede namena in izida svetovanja. G. Čačinovič Vogrinčič in L. Šugman Bohinc (1999) ugotavljata, da ta sicer pogosto spregledani kontekstualni vidik uspešnega svetovanja omogoči strokovnim delavkam aktivacijo lastnih virov po(moči) in povečuje možnost izbir, s katerimi razpolagajo, s tem pa se tudi povečuje verjetnost, da bodo ravnali v zadani smeri procesa pomoči. Kot pomemben dejavnik uspešnega pogovora v interakciji psihosocialne pomoči navajata tudi uporabo povratnih informacij vseh udeleženih akterjev glede različnih dogovorov in glede želenega razpleta problema.

Vsi vključeni socialni delavci vidijo pomen za učinkovitost dela pri istih dejavnikih med katerimi izstopajo: stalno strokovno in osebno razvijanje, sposobnost empatije, možnost supervizije, jasna strokovna izhodišča, dodatno izobraževanje in usposabljanje, izobrazba, delovne izkušnje.

V Kodeksu etičnih načel v Socialnem varstvu sta med drugim zapisani dve načeli, ki naj jih socialni delavci upoštevajo v odnosu do uporabnikov: dolžnost socialnih delavcev po

dodatnem izobraževanju in usposabljanju in načelo zaupanja in varstva osebnih podatkov uporabnikov (internetni vir 8).

V odgovoru »S strankami moramo vzpostaviti zaupno in varno ozračje, iti po poti majhnih korakov, se dogovarjati za lastno spremembo vedenja glede na uvide.« pa prepoznam zagotavljanje odprtega in varnega prostora v procesu pomoči in sooblikovanje načrta uresničljivih (majhnih) korakov skupaj z uporabniki in dogovarjanje za odprtost in preizkušanje spremembe, potrebne za rešitev problema, kar pomeni soustvarjanje konteksta za razvoj sprememb v smeri zelenega razpleta problema z udeležanjem kibernetike drugega reda krožnega vplivanja, opazovanja, razlikovanja in ravnanja v procesu pomoči v L. Šugman Bohinc (2000).

Kot so pokazali odgovori na osmo vprašanje, so si socialni delavci skladni v oceni, kaj je za partnerski odnos varovalno. Čeprav gre morda za abstraktne teme, ki jih je tudi težko ali celo nemogoče posplošiti (čustven odnos med partnerjema, empatija, sovplovanje, samopodoba, spoštovanje drugačnosti drugega itn.) pa so v oceni partnerskih odnosov najbolj pomembni in največkrat odločujoči prav ti, najbolj subjektivni dejavniki. Zato se jim mora socialna delavka ali delavec pri svoji oceni in usmeritvi primerne pomoči poleg formalnih razsežnosti partnerstva tudi dovolj pozorno posvetiti.

Podobno velja za ocene dejavnikov tveganja, pri čemer so eni bolj razvidni in izstopajoči, drugi pa bolj individualni in pogosto prikriti tudi samim uporabnikom.

Ocene komunikacije in sposobnosti razreševanja konfliktov med pari, ki se obračajo po pomoč k socialnim delavcem, kažejo, da se velika večina njih premalo zaveda pomena odprtega in jasnega medsebojnega sporazumevanja. To je problem, ki večinoma izhaja iz globljih, najpogosteje že iz otroštva izhajajočih prikrasnosti oseb, ki v svoje partnerstvo prinašajo pričakovanja, ki jim niso bila izpolnjena že v poteku njihovega oseb(nost)nega razvoja. Zato mora socialna delavka ali delavec poznati osnovno dinamiko tistih oseb(nost)ih razsežnosti, ki odločajo o kakovosti in funkcionalnosti partnerskega odnosa.

Konflikti so del partnerskega razmerja, so del življenja, na kakšen način se pari z njimi spopadajo ter kako komunicirajo drug z drugim, pa so tiste pomembne ločnice med

srečnimi in nesrečnimi pari, kar je v svojih večdesetletnih študijah potrdil tudi Gotmann (2003) s svojo ekipo raziskovalcev.

Z vprašanji sem vsebinsko precej več izvedela o tem, kaj socialni delavci počnejo in katere koncepte po njihovem mnenju uporabljajo. Precej manj informacij pa sem pridobila o tem, na kakšen način to počnejo. Za ta namen bi morala svojo raziskavo dopolniti npr. z opazovanjem z udeležbo, vključitvijo uporabnikov, s primeri dobre prakse.

Omejitev v nalogi je lahko nizko število vprašanih, vendar pa skladnost njihovih odgovorov kaže na skupne značilnosti, ki odločajo o učinkovitosti njihovega dela.

6 SKLEP IN PREDLOGI

Izsledki raziskave kažejo pomembnost dobrega poznavanja varovalnih dejavnikov in dejavnikov tveganja v razvoju in razreševanju partnerskih težav. Vprašani socialni delavci dobro poznajo te dejavnike, kar je osnova za njihovo čim bolj učinkovito delo. Socialni delavci v procesu pomoči opravljajo profesionalne vloge, uporabljajo veščine, upoštevajo etične norme, vendar vsi ne ravnavajo skladno s strokovnimi koncepti socialnega svetovanja na način delovnega odnosa. Čeprav je poleg znanja za učinkovito interakcijo v procesu psihosocialne pomoči pri razreševanju partnerske problematike ključnega pomena tudi osebna zavzetost socialne delavke ali delavca, pa stvarnost socialnega dela v naših razmerah kaže, da o možnostih za čim bolj uspešno pomoč v pomembni meri odloča tudi normativni okvir sistema, v katerem se to delo izvaja. Tako se npr. v okviru tekočega dela na centru za socialno delo zaradi obsežnosti in raznolikosti dela ni mogoče posvetiti bolj poglobljenim oblikam pomoči. Tudi kadar socialna delavka to potrebo zazna, take pomoči ne more nuditi predvsem zaradi časovnih omejitev. Pogosto se celo zgodi, da konkretne težave v partnerskem odnosu socialna delavka zelo dobro prepozna, pozna tudi poti in pristope za razreševanje problema, nima pa konkretne možnosti, da bi to delo prevzela v sklopu drugih zadolžitev na centru. Uporaba poglobljenih načinov reševanja tovrstne problematike v okviru strokovnih znanj socialnega dela ni le učinkovita za uporabnike, ampak prinaša tudi socialni delavki ali delavcu veliko strokovno in osebno zadoščenje. To nedvomno tudi zmanjšuje tveganje za izgorevanje, ki je v našem poklicu veliko. Tudi zato bi bile dobrodošle spremembe v možnosti dodatnih izobraževanj in prijaznejše organizacije dela. Država nima izdelanega nobenega programa, ki bi posameznika in par pripravil na skupno življenje, po drugi strani pa je vedno več ločitev in z razočaranjem končanih partnerskih zvez. Sama na tem področju vidim priložnost za stroko in socialne delavke v javni in zasebni praksi dela.

Predlagam, da bi spodbujali razprave o zaljubljenosti (romantični ljubezni) in ljubezni v različnih vzgojno-izobraževalnih kontekstih, v medijih, strokovnih krogih.

Predlagam, da se med študijem ponudi možnost dodatnega usposabljanja in izobraževanja s področja reševanja partnerske problematike. Tukaj vidim priložnost za socialne delavce zaposlene v javni in zasebni praksi.

Socialni delavci bi lahko bili tisti strokovnjaki, ki bi partnerja organizirano in sistematično, preden se odločita za skupno življenje, nanj pripravili oz. usposabljali za skupno življenje v okviru prostovoljnih priprav. Z dodatnim znanjem bi lahko socialni delavci organizirali prostovoljne delavnice oz. srečanja za pare npr. na centrih za socialno delo, društvih, organizacijah itn.

Država bi morala predvideti dodatna sredstva in nove zaposlitve za izvajanje mojih predlogov, menim pa da bi z dobro zastavljenim in izvajanim programom lahko preprečili razpad katerega od zakonov oz. neuspešno zvezo.

7 LITERATURA

Brajša, P. (1986). Se da živeti v dvoje?. Ljubljana: Delavska enotnost.

Carlson, R., Carlson, K. (2001). Ne trati moči za malenkosti v ljubezni. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Carter Scott, C. (2000). Zlata pravila za srečno ljubezen. Tržič: Učila.

Chapman, G. (2002). Zmaga ljubezni: premagovanje zakonskih težav. Ljubljana: Tuma.

Coleman, W. L. (2001). Vprašanja, na katera si je dobro odgovoriti pred poroko. Celje: Mohorjeva družba.

Čačinovič Vogrinčič, G. (1992). Psihodinamski procesi v družinski skupini. Ljubljana: Advance.

– (1998). Psihologija družine. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče. Ljubljana: Sophia.

– (2002). Socialno delo z družino. Študijsko gradivo: predavanja v letu 2002/2003. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.

– (2002). Koncept delovnega odnosa v socialnem delu. Socialno delo, 41, 2: 91–96.

– (2003). Jezik socialnega dela. Socialno delo, 42, 4–5: 199–203.

Čačinovič Vogrinčič, G., Šugman Bohinc, L. (1999). Učinkovitost (uspešnost) razgovora v socialnem delu z družino. Socialno delo, 39, 3: 175–189.

Černoga, M. (2003). Dahnila sta da – in si skočila v lase. Nedeljski dnevnik, 15. junij, stran 14.

Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A. Young Nahm, E., Gottman, J. M. (2003). Interactional patterns in marital success or failure. Gottman Laboratory Studies. V: F. Walsh (ur.). Normal family processes, growing diversity and complexity. New York, London: The Guilford Press (493–513).

Flaker, V. (2003). Temeljne in nujne spretnosti socialnega dela. Socialno delo, 42, 4/5: 237–257.

Fromm, E. (1985). Umijeće ljubavi. Zagreb: Naprijed.

Glasser, W. (1994). Kontrolna teorija ali kako vzpostaviti učinkovito kontrolo nad svojim življenjem. Ljubljana: Taxus

– (1998). Ostati skupaj: vodnik teorije izbire za trajen zakon. Radovljica: TOP regionalni izobraževalni center.

Giddens, A. (2000). Preobrazba intimnosti: spolnost, ljubezen in erotika v sodobnih družbah. Ljubljana: Založba /*cf., 2000

Gray, J. (1996). Kar čutiš, lahko zdraviš – Vodič za obogatitev odnosov. Ljubljana: Gnosis – Quatro.

– (1998). Moški in ženske v spalnici – Vodnik do trajne romantike in strasti. Ljubljana: Gnosis – Quatro.

Hauck, P. (1986). Kako ljubiti in biti ljubljen. Ljubljana: Mladinska knjiga.

– (1987). Uspešen zakon. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Hendrix, H. (1999). Najina ljubezen – Od romantične ljubezni do zrelega partnerstva. Ljubljana: Orbis.

Huber, B. (1994). Pravi moški zame. Ljubljana: DZS.

Johnson, A. R. (1993). Midva. Ljubljana: Ganeš.

Johnson, C. (1994). Srečni v ljubezni – kako ustvariti srečen zakon. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Khavari, A. K., Williston Khavari S. (1993). Together Forever – A Handbook for Creating a Successful Marriage. Oxford: Oneworld.

Keyes, K. (1994). Moč brezpogojne ljubezni. Ljubljana: Rea.

Kirk, M. (1999). Dober zakon – Pot do uspešnega partnerstva. Ljubljana: DZS.

- Kobal, D. (2001). Samopodoba in samospoštovanje med topičnimi razsežnostmi osebnosti. *Antrophos*, 33, 1/3: 25–32.
- Košiček, M., Košiček, T. (1975). *Ljubezen in zakon, raj ali pekel*. Zagreb: Zagreb film, Ljubljana: Orbital progres.
- Košiček, M. (2003). *Človek, imej se rad!*. Radovljica: Didakta.
- LaFollette, H. (1996). *Personal relationships: love, identity and morality*. Oxford: Blackwell.
- Lüssi, P. (1990). Sistemski nauk o socialnem delu. *Socialno delo*, 29, 1–3: 81–94.
- Majerhold, K. (1998). Ljubezen. *Časopis za kritiko znanosti*, 26, 192: 223–249.
- Mcgraw, P. L. (2004). *Reševanje odnosov*. Ljubljana: Orbis.
- Milošević Arnold, V., Poštrak, M. (2003). *Uvod v socialno delo*. Ljubljana: Študentska založba.
- Moeller, M. L. (1995). *Resnica se začne v dvoje*. Ljubljana: Mohorjeva družba.
- Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: Educy.
- Musek, J., Pečjak, V. (2001). *Psihologija*. Ljubljana: Educy.
- Powell, J. (1995). *Ljubezen ne pozna pogojev*. Ljubljana: Župnijski urad.
- Rijavec, M., Miljković, D. (2002). *Srce & ljubezen*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Satir, V. (1995). *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Scott Peck, M. (1990). *Ljubezen in duhovna rast I*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Sivec Poljanšek, V. (2002). Brez ljubezni nam živeti ni. *Anja*, 11. februar, stran 8.
- Skygger, R., Cleese, J. (1994). *Družine in kako v njih preživeti*. Ljubljana: Tangram.
- Šugman Bohinc, L. (1997). Epistemologija socialnega dela. *Socialno delo*, 36, 4: 289–308.
- (1998). Epistemologija socialnega dela II. *Socialno delo*, 37, 6: 417–440.
- (1999/2000). Neverbalna komunikacija v interakciji psihosocialne pomoči. *Kibernetika in skupinsko delo – Priloga k vajam*.

- (2000). Kibernetika spremembe in stabilnosti. *Socialno delo*, 39, 2: 93–107.
 - (2000). Kibernetika spremembe in stabilnosti v kontekstu svetovalnega in terapevtskega dela s klientskim sistemom. *Psihološka obzorja*, 9, 2: 87–101.
 - (2003). Od nezmožnosti ne komunicirati k uspešnemu komuniciranju. *Emzin* XIII, 3–4: 81–85.
- Tirabassi, B., Tirabassi, R. (1998). *Kako živeti s partnerjem, saj brez njega ne gre?!*. Tržič: Učila založba.
- Tomori, M. (1989). *Klic po očetu*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Tomori, M. (1994). *Knjiga o družini*. Ljubljana: Ewo.
- Trobisch, W. (1991). *Ljubezen je čustvo, ki se ga moramo učiti*. Ljubljana: Župnijski urad Ljubljana – Dravljje.
- Ziherl, S. (2000). Normalno je tisto, kar partnerja vzameta za normalno: ali kaj vse vsi počnemo v imenu ljubezni?. *Emzin*, 10, 1/2: 22–29.
- Watzlawick, P. (1994). *Da bi lažje bili nesrečni*. Celovec, Ljubljana, Dunaj: Mohorjeva založba.
- Weingarten, K. (1991). The Discourses of Intimacy: Adding A Social Constructionist and Feminist View. *Family process*, 30: 285–305.
- Welwood, J. (1997). *Ljubezen in prebujenje*. Ljubljana: Tangram.

ELEKTRONSKI VIRI

Internetni vir 1

Wikipedija. Sternbergov trikotnik ljubezni (17. 2. 2016),
https://sl.wikipedia.org/wiki/Trikotna_teorija_ljubezni

Internetni vir 2

Milivojević, Z. v Ivelja R. (2010). Čustveno zreli ljudje se ne zaljubljajo. Dnevnikov objektiv (20. 2. 2016),

<https://www.dnevnik.si/1042333960>

Internetni vir 3

Meh, N. (2014). Kaj je sreča in kaj pravi recept zanjo? Ljubljana: MMC RTV SLO (1. 3. 2016),

<http://www.rtv slo.si/zabava/zanimivosti/kaj-je-sreca-in-kaj-pravi-recept-zanjo/338085>

Internetni vir 4

Uradni list. Zakon o socialnem varstvu RS, 3/2007: 12. člen (2. 4. 2016),

<https://www.uradni-list.si/1/content?id=77822>

Internetni vir 5

Center za socialno delo. Prva socialna pomoč (5. 4. 2016),

<http://www.csd-lj-siska.si/psp/psp.asp>

Internetni vir 6

Uradni list. Zakon o socialnem varstvu RS, 3/2007: 13. člen (2. 4. 2016),

<https://www.uradni-list.si/1/content?id=77822>

Internetni vir 7

Center za socialno delo. Varstvo otrok in družine (5. 4. 2016)

<http://www.csd-lj-siska.si/dejavnosti/dejavnosti.asp?DID=261203583>

Internetni vir 8

Socialna zbornica Slovenije. Kodeks etičnih načel v Socialnem delu, 2014: 18. in 19. načelo (17. 4. 2016),

http://www.szslo.si/PDFji/Predstavitev/Kodeks_eticnih_nacel_2014.pdf

8 POVZETEK

V svoji diplomski nalogi sem obravnavala dolgotrajen partnerski odnos med moškim in žensko, s poudarkom na razvijanju in ohranjanju kakovostnega, funkcionalnega odnosa.

Zanimalo me je, kako se v odnosu razvijata samospoštovanje in spoštovanje, kakšna je možnost osebnega in vzajemnega razvijanja v odnosu, kako danes pojmuje in razumevamo ljubezen in intimnost in ali obstaja razlika med začetno zaljubljenostjo in ljubeznijo v odnosu. Zanimalo me je tudi, kako poteka izbira partnerja in kako na to in na poznejše ravnanje v odnosu vplivata posameznikova družina in njegova preteklost na poznejše ravnanje v odnosu. Kako pomembno je odkrito spregovoriti o sebi v odnosu ter s katerimi nalogami in izzivi se bosta partnerja spoprijela v njem? Kakšna so priporočila za jasno in odprto komunikacijo ter kako razreševati konflikt, da ta ne bo razdiralen? S pomočjo različnih avtorjev sem opredelila tudi nekaj bistvenih sestavin, ki so prisotne v kakovostnem partnerskem odnosu in partnerjema omogočijo razvijati odnos na način, ki ju lahko zbližuje in povezuje.

V diplomski nalogi sem želela ugotoviti, kateri so tisti dejavniki, ki prispevajo k razvijanju in ohranjanju partnerskega odnosa, in kateri so dejavniki, ki ga rušijo. Zanimala me je tudi praksa socialnega dela na področju partnerske problematike. V pomoč pri raziskovanju so mi bili štirje socialni delavci, s katerimi sem naredila intervjuje. Ali so socialni delavci lahko tisti strokovnjaki, ki so dovolj usposobljeni za reševanje partnerske problematike?

Ugotovila sem, da je partnerski odnos dinamičen proces obeh partnerjev. V današnjem času status biti poročen ali biti v zunajzakonski skupnosti še ne obljublja trajne zveze med posameznikoma. Med zaljubljenostjo sta partnerja največkrat »zaslepljena«, skupno življenje pa ju vodi k reflektiranju lastne osebnosti in posebnosti ter jima omogoča spoznavati, razumevati in sprejemati partnerja v vsej njegovi oz. njeni edinstvenosti in različnosti. V odnosu se jima ponudi tudi priložnost razreševati nedokončane procese iz njunega otroštva. Ali bosta razvijala in ohranjala razmerje, v odnosu dozorevala kot posameznika in partnerja, pa je odvisno tudi od pripravljenosti za odkrivanje oz. razvijanje njunih skupnih pogledov in vrednot, na katerih lahko gradita skupen »midva«. S svojo raziskavo sem potrdila ugotovitve drugih strokovnjakov in raziskovalcev, da odprta in

jasna medsebojna komunikacija terja vsakodnevno delo, zahteva pa tudi iskrenost ter vključuje zmožnost empatije do partnerja in sposobnost konstruktivnega razreševanja konfliktov.

Potrdila sem tudi spoznanje, da obstajajo razlike med srečnimi in nesrečnimi pari, ki komunicirajo in razrešujejo konflikt različno uspešno glede na njihove konstruktivne oz. destruktivne interakcijske vzorce po Gottmanu. Tudi podpiranje in krepitev pozitivnega v odnosu pomeni, da si partnerja želita ohranjati in nadgrajevati bližino.

V procesu nudenja pomoči vsi socialni delavci ne uporabljajo večine strokovnih konceptov. Opirajo se na nekatera metodična načela systemskega socialnega dela oziroma uporabljajo le nekatere izmed konceptov vzpostavljanja in ohranjanja delovnega odnosa in uspešnega svetovanja. Vsi socialni delavci se srečujejo na superviziji in timsko delajo. Partnersko dinamiko dobro poznajo, prav tako prepoznavajo tiste dejavnike, ki zbližujejo partnerja in pomagajo razvijati odnos pa tudi dejavnike tveganja. Osebni vložek socialnih delavcev se kaže tudi v tem, da si prizadevajo osvojiti dodatna znanja in pristope ter se usposablajo z namenom, da bi bili pri svojem delu čim bolj učinkoviti.

9 PRILOGE

9.1 Vprašalnik

a) Osnovni podatki o socialni delavki ali delavcu (izobrazba, zaposlitev, področje dela, št. let dela na področju partnerske problematike)

1. Način vašega dela pri obravnavi partnerske problematike ter katere metode in koncepte uporabljate pri svojem delu (tudi socialnodelovne)?

2. S katerimi pričakovanji prihajajo uporabniki (partnerja) k vam?
(Npr. svetovanje, strokovna opora, konkretna rešitev problema, odložitev problema itn.)?

3. Ali usmerite par tudi k drugim strokovnjakom; če da, v katerih primerih?

4. Katera strokovna izhodišča uporabljate za učinkovito reševanje problema (npr. tudi katero literaturo)?

5. Ali čutite potrebo po dodatnem usposabljanju na področju partnerskega svetovanja?
(Npr. tudi po dodatni literaturi, posveti/sodelovanje s svojimi sodelavci in sodelovanje z drugimi profili strokovnjakov, supervizija, timsko delo, po dodatnem izobraževanju, npr. specializacija, tečaji itn.)?

6. Kako vrednotite svoje delo?
(Npr. s pomočjo vprašalnikov, sprotnega zapisovanja in preučitve za nazaj, zbiranja povratnih informacij).

7. Kaj je po vaši oceni odločilno za učinkovito delo z uporabnikom?

- Izobrazba
- Jasna strokovna izhodišča
- Dodatno izobraževanje in usposabljanje
- Delo na sebi
- Dobre sposobnosti empatije
- Obsežne delovne izkušnje
- Realizirana možnost supervizije, timskega delo (s soc. delavci in drugimi strokovnjaki)
- Razumevanje in spodbuda s strani nadrejenih
- Vrednotenje vašega dela s strani javnosti

8. Kateri so po vašem mnenju varovalni dejavniki (ki pomagajo ohranjati funkcionalno – uspešno partnerstvo, njegove bistvene sestavine)?

9. Kateri so po vašem mnenju dejavniki tveganja (ki rušijo, načenjajo partnerski odnos) v partnerskem odnosu?

10. Kako ocenjujete komunikacijo med pari, ki prihajajo k vam ali znajo ravnati s konflikti?

9.2.1 Zapis intervjuja 1

Izobrazba: DIPL. SOCIALNA DELAVKA

Zaposlitev: CENTER ZA SOCIALNO DELO

Področje dela: PRVA SOCIALNA POMOČ NA PODROČJU DRUŽINSKEGA SVETOVANJA (TUDI PARTNERSKO SVETOVANJE) IN NASILJA V DRUŽINI, PREŽIVNINE, OSEBNA POMOČ, POMOČ DRUŽINI NA DOMU

Število let dela na področju partnerske problematike: 28 LET

1. Način vašega dela pri obravnavi partnerske problematike ter katere metode in koncepte uporabljate pri svojem delu (tudi socialnodelovne)?

V sklopu dela na Centru za socialno delo izvajam prvo socialno pomoč in svetovanje za uporabnike s težavami v družinskih in partnerskih odnosih ter za žrtve in povzročitelje nasilja v družini, osebno pomoč, pomoč družini na domu, kjer je okolje bolj avtentično ter svetovanje pred razvezo zakoncev. V postopku za razvezo zakonske zveze opravimo svetovalni razgovor, ki je namenjen doseganju sporazuma o urejanju življenja po razpadu zakonske skupnosti ter pomoči družini in posamezniku v novi situaciji. Pri tem poizkušam ugotoviti kaj je problem? Kaj je razlog, da se razhajata? Kako bosta poskrbela za otroke, če se razvežeta?

Prva socialna pomoč obsega pomoč partnerjema pri prepoznavanju težav v njunem odnosu, oceno možnih rešitev ter predstavitev mreže izvajalcev, ki jima lahko nudijo dodatno pomoč pri urejanju partnerskih odnosov in dogovor ter načrt o iskanju možnih rešitev njunih težav. Osebna pomoč obsega svetovanje, urejanje in vodenje z namenom, da bi posamezniku omogočili razvijanje, dopolnjevanje, ohranjanje in izboljšanje njegovih socialnih zmožnosti (npr. z vajami si posameznik dviguje samopodobo). Pri partnerskem svetovanju pa prihaja tako do osebne pomoči kot do prve socialne pomoči paru pri urejanju njunega odnosa. Pri slednjem se osredinimo predvsem na izboljšanje komunikacije in čustvene klime med partnerjem, na razreševanje partnerskega konflikta ter na prevzem odgovornosti za lastno življenje. Partnerjema pomagamo prepoznati neučinkovita vedenja, ki rušijo njun odnos. Spodbujamo ju k opuščanju teh vedenj in ju spodbujamo k uporabi učinkovitih vedenj, ki omogočajo razvoj stabilnega odnosa. Storitve pomoči družini na domu obsega predvsem pomoč in svetovanje pri urejanju odnosov med družinskimi člani in skrbi za otroke. Pri svojem delu in pogovoru s partnerjema uporabljam predvsem spoznanja in koncepte s področja kibernetike socialnega dela (npr. skupno dogovarjanje in preverjanje zelenega razpleta problema, preverjanje epistemoloških predpostavk klienta in svetovalca, uporaba metodičnih načel systemskega socialnega dela, najti stik z uporabnikom in uporaba tistega, kar uporabnik prinese s seboj, pridruževanje klientu, preusmerjanje k rešitvi, perspektiva (po) moči in leksikon moči itn.). Pri svojem delu se opiram tudi temeljne predpostavke k rešitvi usmerjenega socialnega dela. V pogovoru s posameznikom, s partnerjema in z družino pa se ravnam po možnih korakih znotraj koncepta v rešitev usmerjene kratke družinske terapije (npr. raziskovati življenje klienta – instrumentalna definicija problema, zbrati kratek opis problema s pomočjo »kako« vprašanj, postavljanje odnosnih vprašanj, raziskovanje oz. sledenje izjemam itn.). Uporabljam tudi tehniko vprašanj in raziskovanj realitete – kontrolne terapije Glasserja, ki govori o odgovornem vedenju do sebe in soljudi in o presoji posameznika, če ravna ustrezno (razvijanje odnosa od uporabe neučinkovitega k učinkovitem vedenju).

2. S katerimi pričakovanji prihajajo uporabniki (partnerja) k vam? (Npr. svetovanje, strokovna opora, konkretna rešitev problema, odložitev problema itn.)?

Na to vprašanje bi odgovorila, da je odvisno od primera do primera. Večina jih pride k meni zaradi svetovanja in konkretne rešitve problema v partnerskem odnosu. Pri tistih, ki so napoteni k meni kot žrtve psihičnega nasilja v družini pa iščejo predvsem psihološko oporo in nekateri tudi samo odložitev problema. Pri nasilju v družini in odvisnosti delamo najprej v smeri urejanja, šele potem lahko delamo naprej na partnerskem odnosu. Velikokrat pa eden od zakoncev, razlaga kaj vse partner v njunem razmerju dela narobe in da se nikakor ne želi spremeniti pri tem pa ne uvidi tudi svoje odgovornosti pri partnerskem odnosu in misli, da je s tem, ko mi je prišel povedati kaj dela partner narobe rešil že polovico težave.

3. Ali usmerite par tudi k drugim strokovnjakom, če da v katerih primerih?

Pare včasih napotim naprej k strokovnjakom, če vidim, da potrebujejo dodatno pomoč ali dodatno svetovanje, ker smo na centru tudi časovno omejeni, nekateri pari ali posamezniki pa potrebujejo več. Na partnersko svetovanje jih napotim npr. k Frančiškonom, tudi ker je zastoj.

4. Katera strokovna izhodišča uporabljate za učinkovito reševanje problema (npr. tudi katero literaturo)?

Uporabljam znanja iz socialnega dela (predvsem uporaba sistemske teorije in kibernetike socialnega dela, konceptov v rešitev usmerjene družinske terapije dela pri pogovoru z družino, posameznikom ali parom).

Pri svojem delu pa sem iskala nova znanja, v pomoč so mi knjige s področja partnerske problematike: Satir (komunikacija), Gostečnik (npr. Človek v začaranem krogu), Hendrix (govori o ranah iz otroštva in pričakovanju, da bo partner nadomestil tisto, kar smo med odraščanjem izgubili). Kot že omenjeno pa uporabljam pri svojem delu opiram tudi na spoznanja Glasserja (odgovornost).

5. Ali čutite potrebo po dodatnem usposabljanju na področju partnerskega svetovanja?

(Npr. tudi po dodatni literaturi, posveti/sodelovanje s svojimi sodelavci in sodelovanje z drugimi profili strokovnjakov, supervizija, timsko delo, po dodatnem izobraževanju npr. specializacija, tečaji itn.)?

Pri svojem delu se nenehno dodatno izobražujem (npr. tudi tečaji), prebiram knjige, ki so mi v pomoč pri mojem delu, to je pri mojem delu pomembno. Na Centru za socialno delo imamo supervizije, za delavce, ki delujejo na področju družin in partnerstva. Sodelujemo z različnimi strokovnjaki, prav tako delamo v timu. Sama se poskušam stalno dodatno izobraževati, kajti le tako lahko delujem strokovno in pri svojem delu iščem dodatna znanja, ki mi omogočajo delovati učinkovito.

6. Kako vrednotite svoje delo? (Npr. s pomočjo vprašalnikov, sprotnega beleženja in preučitve za nazaj, zbiranja povratnih informacij).

Ne beležimo in nimamo nekega sistematičnega pregleda nad svojim delom. Informacije, ki jih včasih dobim, so bolj naključne.

7. Kaj je po vaši oceni odločilno za učinkovito delo z uporabnikom?

- **Izobrazba**
- **Jasna strokovna izhodišča**
- **Dodatno izobraževanje in usposabljanje**
- **Delo na sebi**
- **Dobre sposobnosti empatije**
- **Obsežne delovne izkušnje**
- **Realizirana možnost supervizije, timskega dela (s soc. delavci in drugimi strokovnjaki)**
- **Razumevanje in spodbuda s strani nadrejenih**
- **Vrednotenje vašega dela s strani javnosti**

Bi se strinjala kar z vsem naštetim. Izpostavila pa bi predvsem izobrazbo, dodatno izobraževanje in delo na sebi, možnost supervizije in timskega dela, jasna strokovna izhodišča in empatijo. Tudi obsežne delovne izkušnje lahko kdaj prinesejo drugačen pogled na določene probleme.

8. Kateri so po vašem mnenju varovalni dejavniki, (ki pomagajo ohranjati funkcionalno – uspešno partnerstvo, njegove bistvene sestavine)?

Kot varovalne dejavnike prepoznam: ljubezen, moč, svobodo in zabavo v odnosu.

Samospoštovanje, spoštovanje, razumevanje, sprejemanje in bližina v odnosu, kongruentna in jasna komunikacija med partnerjema (npr. uporaba »jaz« sporočil) iskanje kompromisov, izražanje, pogovarjanje in usklajevanje želja in potreb, uporaba spodbud in priznanj ter pohval, sprejemanje različnosti in odgovornosti posameznika, so tista veščine in vedenja, ki vodijo do stabilnega (uspešnega) partnerskega odnosa. Prav tako je pomembno, da sta partnerja osebnostno zrela. Po W. Glasserju povzame tudi tako imenovane povezovalne navade, ki naj jih partnerja uporabljata za izboljšanje odnosa: podpiranje, opogumljanje, poslušanje, sprejemanje, zaupanje, spoštovanje in usklajevanje.

9. Kateri so po vašem mnenju dejavniki tveganja (ki rušijo, načenjajo partnerski odnos) v partnerskem odnosu?

Dejavniki tveganja so: nasilje, odvisnost in neučinkovita komunikacija (npr. »ti« sporočila, tihi tedni).

Uničujoče navade, ki onesrečijo nas in druge so: kritiziranje, valiti krivdo na druge (partner je vsega kriv), nerganje, sitnarjenje, opravičevanje, pritoževanje, kaznovanje, grožnje, nagrajevanje za podrejanje in pogojevanje.

Ta vedenja vodijo do porušenega odnosa, v katerem je so prisotni: izguba samospoštovanja, nerazumevanje, nemoč, oddaljenost, dolgčas in nezaupanje.

10. Kako ocenjujete komunikacijo med pari, ki prihajajo k vam ali znajo ravnati s konflikti?

Velikokrat se izkaže, da partnerja ne znata komunicirati in s konfliktom ravnata precej neuspešno.

9.2.2 Zapis intervjuja 2

Izobrazba: UNIV. DIPL. SOCIALNI DELAVEC (PSIHOTERAPEVT)

Zaposlitev: ZASEBNI ZAVOD

Področje dela: INDIVIDUALNA PSIHOTERAPIJA IN PSIHOSOCIALNA POMOČ S POSAMEZNIKI, PARI IN SKUPINO, Z OSEBAMI S PROBLEMOM NEKEMIČNIH ODVISNOSTI IN CELOSTNA PSIHOSOCIALNA POMOČ ZASVOJENIM, INTENZIVNO TERAPEVTSKO DELO Z MLADIMI

Število let dela na področju partnerske problematike: 15 LET

1. Način vašega dela pri obravnavi partnerske problematike ter katere metode in koncepte uporabljate pri svojem delu (tudi socialnodelovne)?

Socialno delo kot študij mi je dalo dovolj širine za življenje, pri svojem delu pa uporabljam tudi nekaj metod in konceptov socialnega dela.

Uporabljam metodo individualnega dela z uporabnikom in/ali s parom v okviru svetovalnega dela in nudim psihosocialno pomoč posameznikom ali paru.

Pri skupinski obliki dela delamo v skupini, z več pari (10–14 ljudi).

V skupini se posamezniki izobražujejo in učijo načel skupinske dinamike, tehnike zrcaljenja, utrjevanja vrednot, socialnih veščin, pogleda na svet, prepričani smo da lahko pri skupinskem delu vsak nekaj da in sprejme. Ljudje delajo na sebi (tako pri individualnem kot skupinskem svetovanju), se pogovarjajo v dvoje, doma berejo, pišejo utrinke na prebrano podobno kot pri terapevtki Sanji Rozman. Nastati mora motivacijski proces v skupini (integracija in zrcaljenje). S pomočjo skupinskega in individualnega posamezniki prepoznajo svoje problematično vedenje in ga presežejo. V resnici gre za preseganje lastnih življenjskih primanjkljajev, ki izvirajo že iz primarne družine.

Pri individualnem svetovanju se srečujemo enkrat tedensko s pari pa na 14 dni, takšno svetovanje lahko traja tudi več let.

Opiram se tudi na Lüssijeve koncepte »sistemskega ravnanja« in uporabljam nekatera metodična načela socialnega dela (npr. vsi udeleženi v problemu pri pogovoru in načelo pogajanja – skupen dogovor o možnem itn.). Prav tako uporabljam Vriesov koncept osebnega vodenja.

Pri svojem delu iščem oporo in znanje predvsem pri družinski terapiji, ki je način dela, ki sem ga razvil sam in pri psihosocialni pomoči, ki se v nekaterih ravnanjih razlikuje od psihoterapije. Psihoterapija in celostna svetovalno terapevtska pomoč, ki jo izvajamo v našem zavodu nudi parom celostno obravnavo, od prepoznavanja in ozaveščanja problemov, do celovite rešitve vseh izpostavljenih problemov. Celostna obravnava pomeni predvsem, da upoštevamo telesno, duševno, duhovno in socialno dimenzijo posameznika (človek, ki se ureja mora po dr. Ruglju celostno delati na sebi) in skladno s tem načrtujemo ter izvajamo terapevtsko delo. Naš cilj je s pomočjo celostne obravnave vzpostaviti pogoje za harmoničen in kakovosten partnerski odnos. Pomembno je, da pride do preseganja primarnih vezi z družino (rezanje spon). Vsi ljudje, ki ne funkcionirajo zrelo so še vedno vezani na družino. Pomembno je, da se skozi terapijo ljudje soočijo s seboj in da v odnosu izboljšajo komunikacijo. Pri večini parov pride do odtujenosti, ker si ne vzameta časa za negovanje odnosa, zato je potrebno, da partnerja ponovno vzpostavita stik, bližino in vidita smisel v odnosu. Seveda pa urjenje lahko traja od nekaj mesecev do več let. Pri zakonski terapiji gre za prepoznavanje in preseganje nezavednih blokad na področju doživljanja in čustvovanja, ki terjajo čas, vztrajnost in voljo do uspeha. Bistvo urejanja partnerskih težav je v tem, da oba prepoznata, kaj v resnici potrebujeta in želita. Naloga socialnega delavca je, da se pridružuje uporabniku, da je neprestano kreativen pri svojem delu in da išče rešitve skupaj z njimi ter da dela na virih moči. Treba je razvijati odnos in prehajati iz neuspešnega k uspešnem ravnanju v partnerskem odnosu.

2. S katerimi pričakovanji prihajajo uporabniki (partnerja) k vam? (Npr. svetovanje, strokovna opora, konkretna rešitev problema, odložitev problema itn.)?

Ljudje prihajajo k nam po svetovanje in psihosocialno pomoč, ki je oblika terapije in na celostno obravnavo človeka ali na skupinsko obravnavo, interes za obravnavo mora biti pri partnerskem svetovanju prisoten pri

obeh. Napačno je, če partnerja k nam prideta s pričakovanji, da bo terapevt namesto njiju rešil stisko. Terapevt lahko nudi podporo, daje usmeritve in obrazložitve ali je mediator, vendar potrebuje pri delu sodelovanje para. Prvi pogoj dobrega sodelovanja je razumevanje, da vsakdo rešuje sebe in s tem partnerstvo, ne pa, da pomaga partnerju, da se bo on spremenil.

3. Ali usmerite par tudi k drugim strokovnjakom, če da v katerih primerih?

K drugim strokovnjakom pare napotimo po dodatno pomoč npr. pri zasvojenosti, če partner ni zmožen funkcionirati v ambulantni obravnavi ali pa pri psihiatričnih boleznih (npr. psihoične bolnike, usmerjamo naprej k strokovnjakom – psihiatrom).

4. Katera strokovna izhodišča uporabljate za učinkovito reševanje problema (npr. tudi katero literaturo)?

Pri svojem delu izhajamo iz spoznanj, pristopov ter metod in tehnik socialno andragoške metode dela (dr. Rugelj), Integrativne psihoterapije (dr. Hilarion Petzold), osnov Transakcijske analize (TA 101), psihološkega in psihosocialnega svetovanja (metode socialnega dela) in osnov antropozofije (Rudolf Steiner). Za pogovore v dvoje skozi katere lahko par vzpostavi bližino med partnerjema se opiram na spoznanja Moellerja.

Zanimive so tudi ideje psihologa in psihoterapevta V. Frankla, ki govori o odgovornosti ravnanja, ljubezni, notranji svobodi in vzpostavitvi neodvisnega odnosa, kjer ni prisotna ekonomska odvisnost.

5. Ali čutite potrebo po dodatnem usposabljanju na področju partnerskega svetovanja? (Npr. tudi po dodatni literaturi, posveti/sodelovanje s svojimi sodelavci in sodelovanje z drugimi profili strokovnjakov, supervizija, timsko delo, po dodatnem izobraževanju npr. specializacija, tečaji itn.)?

Pričakoval bi, da bi na naši Fakulteti bil predmet socialnega dela bolj usmerjen v psihosocialno pomoč in ne toliko v samaritanstvo. Dodatno se neprestano izobražujem. 12 terapevtov se je izobraževalo pri dr. Ruglju, trije med njimi pa so postali splošno uveljavljeni terapevti. Tudi svetovanje se precej razvija in je zelo drugačno kot pred petnajstimi leti. Štirje terapevti sodelujemo na supervizijah, sodelujemo tudi z zunanjimi sodelavci. Terapije ne moreš peljati neodvisno.

6. Kako vrednotite svoje delo? (Npr. s pomočjo vprašalnikov, sprotne beleženja in preučitve za nazaj, zbiranja povratnih informacij).

Uporabljam evalvacijske vprašalnike 1-krat letno. Uporabniki odgovarjajo na različna vprašanja, razvijajo in pišejo o sebi tematske spise in opisujejo ključne čustveno obarvane dogodke in utrinke na knjige, ki jih predelajo, tudi to mi je v pomoč pri sprotne vrednotenju mojega dela (feedback).

7. Kaj je po vaši oceni odločilno za učinkovito delo z uporabnikom?

- **Izobrazba**
- **Jasna strokovna izhodišča**
- **Dodatno izobraževanje in usposabljanje**
- **Delo na sebi**
- **Dobre sposobnosti empatije**
- **Obsežne delovne izkušnje**
- **Realizirana možnost supervizije, timskega dela (s soc. delavci in drugimi strokovnjaki)**
- **Razumevanje in spodbuda s strani nadrejenih**
- **Vrednotenje vašega dela s strani javnosti**

Vse se mi zdi pomembno, razen razumevanja in spodbude s strani nadrejenih, ker smo zasebni zavod, ne bi izpostavil. Želimo se posvečati terapevtskemu in ne administrativnemu delu, zato smo sodelovanje z ministrstvom prekinili. Ker smo pri svojem delu dobri, nas ljudje najdejo in si želijo sodelovanja z nami. Pri delu z uporabnikom mora terapevt vzpostaviti zaupanje, pri nas se tikamo med seboj in dajemo uporabnikom občutek, da ne bomo ničesar kar nam je bilo tukaj zaupano zlorabili. Bistvo je, da ima terapevt prirojeno zmožnost vživljanja v druge, kajti če lahko veliko začutiš, lahko tudi delaš. Inovativnost je pri delu zelo pomembna, da človek ni vpet v stereotipe. Prav tako moraš delati na moči ljudi in jim dati možnost, da se počutijo v terapevtskem odnosu sodelavci.

8. Kateri so po vašem mnenju varovalni dejavniki, (ki pomagajo ohranjati funkcionalno – uspešno partnerstvo, njegove bistvene sestavine)?

Varovalni dejavniki: Podpora in moč, ljubezen do sebe, dolgoročno sprejemanje, ki temelji na osebnostni rasti, aktiven odnos – preseči pasivnost, negovanje odnosa in da se znajo pari pripraviti (znanje reševanja

medsebojnih konfliktov na način, da ne poškodujejo drugega), Predvsem pomembno je, da vedo kaj je altruizem (zmožnost živeti se v partnerja, prisluhniti njegovim željam in potrebam, jih uskladiti s svojimi in se odgovorno odločati).

Partnerski odnos ima smisel, če se razvije ljubeč partnerski odnos, ki temelji predvsem na iskrenosti, predanosti, bližini in zaupanju med partnerjema. Bistvo konflikta v odnosu je, da je ta konstruktiven, da partnerja iščeta rešitve in tak prepir lahko pripelje do rezultata. V odnosu naj se ljudje ne maskirajo in naj bodo iskreni in pristni. Partnerstvo je dolgoročno smiselno, kadar zagotavlja znosno življenje v smislu zadovoljevanja odnosnih potreb (ljubezen, varnost, spontanost, sprejetost itn.).

Ko postane posameznik suverena, samostojna, samozavestna oseba, ki je v stiku s svojimi čustvi in doživljanjem, lahko ustvari dober partnerski ali kakršen koli drug odnos. Sprejeti moramo dejstvo, da sreča ni danost od zunaj ampak jo soustvarjamo s partnerjem vsak trenutek, ki nam je na voljo. Srečen človek je človek, ki je v stiku s samim seboj, ki je spoštljiv do sebe, ki je sposoben podoživeti drugega, je ustvarjalen. Skrivnost doživljanja sreče v partnerskem odnosu je v sposobnosti reševanja vsakdanjih konfliktov, tudi neuspehov, v sposobnosti prepustiti se partnerju in v zmožnosti sprejemanja odgovornih življenjskih odločitev. Takega načina življenja pa so zmožni razmeroma zreli, notranje svobodni ljudje.

9. Kateri so po vašem mnenju dejavniki tveganja (ki rušijo, načenjajo partnerski odnos) v partnerskem odnosu?

Dejavniki tveganja so: odvisnost (tudi odvisnost v odnosu) in zasvojenost, nezmožnost izmenjave in zavedanja čustev, nezmožnost reševanja konfliktov, nerealna pričakovanja in odtujenost med partnerjema.

Ljudje so v totalni stiski, so zasvojeni v odnosu in v soodvisnosti. Ljudje bi reševali svet, ne bi pa delali na sebi, tu so še rigidnost, nefleksibilnost v partnerskem odnosu, rutina.

Egoizem, sebičnost in neučakanost. Slaba komunikacija je rezultat tega, da ljudje ne znajo rešiti težav in s tem začnejo igrati igre, potem jih je težko spremeniti. Vsak odnos začne razpadati, če si zanj ne vzamemo časa, če vsak dan znova ne poskušamo ali ne znamo ustvarjati bližine.

10. Kako ocenjujete komunikacijo med pari, ki prihajajo k vam ali znajo ravnati s konflikti?

Opazam, da ljudje, ki se obračajo po pomoč k meni slabo komunicirajo in so nezmožni reševati konflikte.

9.2.3 Zapis intervjuja 3

Izobrazba: DIPL. SOCIALNI DELAVEC (TRANSAKCIJSKI ANALITIK, MEDIATOR)

Zaposlitev: ZASEBNI ZAVOD

Področje dela: PSIHOLOŠKO SVETOVANJE POSAMEZNIKOM IN PAROM, SVETOVANJE IN PODPORA MLADOSTNIKOM, SVETOVANJE DRUŽINAM, PREDAVATELJ IN SVETOVALEC V ŠOLI ČUSTVENE INTELIGENCE

Število let dela na področju partnerske problematike: 8 LET

1. Način vašega dela pri obravnavi partnerske problematike ter katere metode in koncepte uporabljate pri svojem delu (tudi socialnodelovne)?

Kot socialni delavec nisem bil nikoli zaposlen, zato pri svojem delu ne uporabljam nobene od metod ali konceptov socialnega dela.

Po končanem študiju sem se usposabljal za mediatorja in družinskega mediatorja. Pri mediaciji gre za rekonstruktivno rešitev spora in povečanje medsebojne bližine (če partnerja privolita v to, da poskušata popraviti, kjer se je zataknilo in preseči omejitve in se potruditi, da se odnos postavi na zdrave temelje), pri ločitveni pa se dogovarjamo glede otrok, starševstva in premoženja.

Pri svojem delu uporabljam dodatno pridobljena znanja in delam kot psihoterapevt po principih Transakcijske analize. Skozi transakcijsko analizo osvetlimo za kaj gre pri notranjem otroku, razlagamo, dajemo smernice in napotitve. Po transakcijski analizi je del psihe, ki mu pravimo notranji otrok prizadet. Svetovalec partnerjema skozi prijeme pomaga, da gresta skozi proces opazovanja in prevzemanja odgovornosti in odraščanja avtomatizmov.

Terapevtsko svetovanje izvajam posameznikom, parom, mladostnikom ali družinam.

Na osebno svetovanje k meni prihajajo predvsem posamezniki in pari, ki imajo čustvene težave (zaskrbljenost, jeza, prizadetost, zamera, ljubosumje, nezaupanje vase itn.), ki ne znajo ravnati s konfliktom, pri vzgoji otrok ali drugih težav, ki jih ne zmoreta rešiti sama. Kot predavatelj, učitelj in osebni svetovalec poučujem, kako mirno in učinkovito razreševati spore, kako ravnati s svojimi čustvi, kako se odzivati na čustva drugih, kako postavljati meje in kako v svoje odnose (zlasti družinske) vnesti več miru, vedrine in ljubezni.

V okviru predavanj šole čustvene inteligence, izvajamo tudi delavnice, ki so namenjene parom, ki želijo izboljšati partnerski odnos. Opažam, da pari, ki obiskujejo našo šolo, hitreje spoznajo korake, ki so potrebni za izboljšanje odnosa, pri ostalih gre navadno težje, ker je potrebno, da prej spoznajo izhodišča. K nam na osebno svetovanje in na predavanja prihajajo predvsem pari, ki si želijo izboljšati svoj odnos, ker se jim v odnosu zatika. Na nas se obračajo ljudje, ki so pripravljeni delati in izboljšati svoj partnerski odnos. Moja izkušnja je, da je v partnerskem odnosu velikokrat en partner bolj odprt kot drug. Svojo vlogo kot terapevta vidim predvsem v tem, da vodim, usmerjam, preverjam in spodbujam (kar je v odnosu dobro). Pri svojem delu vedno pokažem razumevanje za referenčni okvir posameznika, kajti brez tega je vprašljivo nadaljnje sodelovanje. Pomembno je, da se vsak od partnerjev počuti sprejetega in da je moja vloga v tem, da sem zagovornik njunega odnosa in ne le enega od njiju.

2. S katerimi pričakovanji prihajajo uporabniki (partnerja) k vam? (Npr. svetovanje, strokovna opora, konkretna rešitev problema, odložitev problema itn.)?

K nam prihajajo posamezniki in pari na osebno svetovanje, družinsko mediacijo. Na predavanjih in delavnicah pa jim lahko ponujamo nova znanja in izkušnje predvsem iz področja čustvovanja in tudi tam delajo na sebi. Lahko bi pritrdil vsem zgoraj naštetim, razen do odložitve problema socialnemu delavcu pri nas ne prihaja, ker smo zasebni zavod in uporabniki storitve plačujejo.

3. Ali usmerite par tudi k drugim strokovnjakom, če da v katerih primerih?

Če vidim, da komu ne moremo pomagati zaradi takšnih ali drugačnih problemov (npr. pri zasvojenosti), ga usmerimo naprej na pristojne institucije ali organizacije.

4. Katera strokovna izhodišča uporabljate za učinkovito reševanje problema (npr. tudi katero literaturo)?

Izobraževal sem se na področju integrativne terapije, geštalt terapije, psihosinteze in psihodrame, usposobil sem se za mediatorja in za družinskega mediatorja. Pri svojem delu se opiram na vsa pridobljena znanja, predvsem pa tudi na transakcijsko psihoanalizo.

5. Ali čutite potrebo po dodatnem usposabljanju na področju partnerskega svetovanja? (Npr. tudi po dodatni literaturi, posveti/sodelovanje s svojimi sodelavci in sodelovanje z drugimi profili strokovnjakov, supervizija, timsko delo, po dodatnem izobraževanju npr. specializacija, tečaji itn.)?

Pri opravljanju svojega dela, če želim biti učinkovit in strokoven se stalno izobražujem. Končal sem že nekaj programov, udeležujem se delavnic v tujini in se stalno dodatno usposabljam.

Pri nas se s sodelavci srečujemo na intervizijah in hodim na supervizije psihoterapevtov.

6. Kako vrednotite svoje delo? (Npr. s pomočjo vprašalnikov, sprotnega beleženja in preučitve za nazaj, zbiranja povratnih informacij).

Naredim analizo svojega dela oziroma se posvetujemo tako z uporabniki kot s sodelavci.

7. Kaj je po vaši oceni odločilno za učinkovito delo z uporabnikom?

- Izobrazba
- Jasna strokovna izhodišča
- Dodatno izobraževanje in usposabljanje
- Delo na sebi
- Dobre sposobnosti empatije
- Obsežne delovne izkušnje
- Realizirana možnost supervizije, timskega dela (s soc. delavci in drugimi strokovnjaki)

- **Razumevanje in spodbuda s strani nadrejenih**
- **Vrednotenje vašega dela s strani javnosti**

Strinjam se z naštetim, ne pa z zadnjim (ker nismo javna ustanova) in predzadnjim (ker mnenje nadrejenih ne vpliva na učinkovitost dela). Formalna izobrazba po mojem le do neke mere vpliva na učinkovito delo, da pa osnove pri delu. Pomembno je izobraževanje svetovalca (ne samo formalno), da ga zanimajo odnosi in da svoje delo opravlja strokovno ter dela na sebi in razume čustva.

8. Kateri so po vašem mnenju varovalni dejavniki, (ki pomagajo ohranjati funkcionalno – uspešno partnerstvo, njegove bistvene sestavine)?

Izhajam iz transakcijske analize.

Varovalni dejavniki: V partnerskem odnosu je treba delovati iz egostanja odraslega, skušati razumeti partnerja in njegovo drugačnost, sprejemati različnost med spoloma in osebno rasti.

Uspešen odnos ohranja to, če partnerja po večini delujeta iz egostanja odraslega (po transakcijski analizi), funkcionirata in iščeta rešitve tukaj in zdaj in sprejmeta svojo odgovornost.

Znati je treba delati s čustvi, napačne interpretacije so pogosto v igri, ko partnerja spoznata, da partner ne počne tega zaradi tega npr. ker ga ne mara ampak, ker je tukaj prisotna neka druga prizadetost ali zamera. Treba je to preseči, odpustiti za nazaj in delati za naprej. Če so pari pripravljeni, je treba delati na odpuščanju.

9. Kateri so po vašem mnenju dejavniki tveganja (ki rušijo, načenjajo partnerski odnos) v partnerskem odnosu?

Dejavniki tveganja so: Če reagiramo iz otroka, reagiramo po avtomatizmu, ki je iz malega otroka in prihaja zaradi tega do zgrešenih interpretacij. V partnerskem odnosu velikokrat pride do napačnih interpretacij, da bo partner zadovoljeval potrebe tega notranjega otroka. V partnerski odnos vsi prinesejo s seboj egostanje (roditelja, otroka in odraslega). Če se odzivamo iz avtomatizmov (roditelja – npr. kritičnega ali otroka) se lahko pojavijo težave.

10. Kako ocenjujete komunikacijo med pari, ki prihajajo k vam ali znajo ravnati s konflikti?

V šoli čustvene inteligence pare učimo o veščinah uspešne komunikaciji in o ravnanju s konflikti. Opažam tudi, da pride pri konfliktu do težav tam, kjer so ljudje čustveno vpleteni in težje ravnajo, ne uvidijo bistva konflikta.

9.2.4 Zapis intervjuja 4

Izobrazba: UNIV. DIPL. SOCIALNA DELAVKA (TERAPEVTKA IMAGO)

Zaposlitev: CENTER ZA SOCIALNO DELO IN ZASEBNI ZAVOD

Področje dela: DENARNA SOCIALNA POMOČ (V PRETEKLOSTI TUDI DELO S POSAMEZNIKOM IN PARI), INDIVIDULANE TERAPIJE ZA POSAMEZNIKE IN PARE, PREDAVANJA NA CELOSTNIH DELAVNICAH ZA PARE, POSAMEZNIKE, SAMSKE OSEBE IN PREDAVANJA ZA STARŠE V ŠOLAH, DIJAKE

Število let dela na področju partnerske problematike: 5 LET

1. Način vašega dela pri obravnavi partnerske problematike ter katere metode in koncepte uporabljate pri svojem delu (tudi socialnodelovne)?

Metodo individualnega dela izvajam s posameznikom in/ali s parom. Posebno vodeni dialogi s pari (oz. s posameznikom) potekajo po principih terapije Imago. Po načelih terapije Imago se na uvodnem srečanju spoznamo, par mi predstavi svoj problem, jaz pa predstavim svoj način dela. Če se odločita za nadaljevanje, se pogovorimo o številu srečanj, ki bodo potrebna, da zaobsežemo vsa področja in da par utrdi nova znanja, jih oblikuje v nova vedenja. Srečujemo se na 14 dni, najpogosteje je potrebnih med osem do dvanajst srečanj.

Na terapijah posamezniki ozavešijo kako njihovo otroštvo (ranjen otrok) in preteklo življenje vpliva na njihove zdajšnje odnose, spoznajo vzroke za frustracije s partnerjem. Vsak zase in skupaj določijo vizijo, kam želijo priti, spoznajo svet drug drugega, najdejo pot k spremembam svojega vedenja (presežejo obrambe

in preživete strategije) s ciljem delovanja za dober partnerski odnos oz. dobre odnose z drugimi ljudmi. Z zavestnim načinom razgovora (dobra komunikacija po terapiji Imago) in posebnimi vodenimi dialogi par izboljša medsebojni odnos in posameznik izboljša odnose z bližnjimi, njemu pomembnimi ljudmi.

S skupino udeležencev (skupinsko delo) delam na izkustvenih delavnicah za posameznike ali za pare (npr. 4–10 parov, imamo vikend ali celoletne delavnice). Na delavnicah pridobijo znanja, spoznanja in veščine, s katerimi bodo tlakovali pot do boljšega odnosa. Spoznajo kateri so vzroki za spremembe v partnerskem odnosu, prepoznajo lastne nezadovoljene potrebe in hrepenenja iz otroštva, obrambe in vzorce vedenj, ki jih v odnos prinesli iz primarnih družin in korenine preteklih doživetij, ki vplivajo na zdajšnje odzive.

2. S katerimi pričakovanji prihajajo uporabniki (partnerja) k vam? (Npr. svetovanje, strokovna opora, konkretna rešitev problema, odložitev problema delavcu itn.)?

Mnenja sem, da na CSD-jih socialni delavci ne moremo izvajati partnerskega svetovanja kot bi si ga želeli, včasih sem ga vendar sem dobila nove delovne naloge in časovno nisem več zmogla. Napotene stranke na CSD-ju v večini primerov niso motivirane za spremembe, veliko je nasilja, socialni delavci pa so bolj v funkciji ukrepanja in manj svetovanja oz. isti socialni delavec ne more biti v dveh vlogah. Zgodi se, da stranke še vedno napotijo k meni, a se te ne odzovejo.

Tisto, kar bi lahko izpostavila pri namenu prihoda parov k nam, je, "da bi bilo bolje, kot je do zdaj". Iskanje poti, kako naprej. Koncept terapije Imago je, da najprej delamo na konkretni frustraciji, ob tem pa se plast za plastjo odpirajo stare rane, ki jih z vodenimi dialogi pripeljemo najprej do uvida in nato do spremembe vedenja. Do odložitve problema ne prihaja, ker pari prihajajo k nam z namenom izboljšanja odnosa.

3. Ali usmerite par tudi k drugim strokovnjakom, če da v katerih primerih?

Če ocenim, da potrebujejo dodatno pomoč, stranke npr. usmerim naprej tudi na Center za družinsko terapijo Kamnik in jih opozorim na seznam terapevtov Imago (Imago Slovenija).

4. Katera strokovna izhodišča uporabljate za učinkovito reševanje problema (npr. tudi katero literaturo)?

Izobraževala sem se za terapevtko Imago, zato so to tudi moja izhodišča. Delam pa tudi po knjigah, kot so npr.: Harville Hendrix, Najina ljubezen, in Zdrav otrok in ljubezen staršev.

5. Ali čutite potrebo po dodatnem usposabljanju na področju partnerskega svetovanja? (Npr. tudi po dodatni literaturi, posveti/sodelovanje s svojimi sodelavci in sodelovanje z drugimi profili strokovnjakov, supervizija, timsko delo, po dodatnem izobraževanju npr. specializacija, tečaji itn.)?

Po dodatni literaturi vsekakor, ker obstajajo različne knjige tudi v angl. jeziku in jih pri svojem delu redno uporabljam. S sodelavci se posvetujemo in sodelujemo, sodelujem pa tudi z drugimi profili strokovnjakov. S sodelavci imamo supervizije in timsko delamo. Vsaj 4-krat letno se dobimo, kar je tudi pogoj za ohranitev licence. Izobraževanje se nikoli ne konča, udeležujem se različnih predavanj in delavnic in jih tudi sama vodim, izobraževala sem se tudi v tujini npr. na Danskem – trening za workshop presenterja.

6. Kako vrednotite svoje delo? (Npr. s pomočjo vprašalnikov, sprotne beleženja in preučitve za nazaj, zbiranja povratnih informacij).

Pri svojem delu si sprotne beležim, uporabljam tudi sprotne refleksije uporabnikov in lastne/kaj mi je uspelo, kje je bil napredek, na kaj biti pozorna ob naslednji terapiji itn., v vikend delavnicah pa vrednotim svoje delo prek feedbacka udeležencev.

7. Kaj je po vaši oceni odločilno za učinkovito delo z uporabnikom?

- Izobrazba
- Jasna strokovna izhodišča
- Dodatno izobraževanje in usposabljanje
- Delo na sebi
- Dobre sposobnosti empatije
- Obsežne delovne izkušnje
- Realizirana možnost supervizije, timskega dela (s soc. delavci in drugimi strokovnjaki)
- Razumevanje in spodbuda s strani nadrejenih
- Vrednotenje vašega dela s strani javnosti

Izpostavila bi, da za takšno delo potrebujemo primerno izobrazbo, jasna strokovna izhodišča, seveda se moramo dodatno izobraževati in usposablјati, delati na sebi, sposobnost empatije in redne supervizije sta prav tako pomembni. S strankami moramo vzpostavimo zaupno in varno ozračje, iti po poti majhnih korakov, se dogovarјati za lastno spremembo vedenja glede na uvide. Dober terapevt mora biti osebno zrel in imeti modrost.

8. Kateri so po vašem mnenju varovalni dejavniki, (ki pomagajo ohranjati funkcionalno – uspešno partnerstvo, njegove bistvene sestavine)?

Funkcionalni odnos pomeni samo jesti, piti, se ljubiti, stanovati itn., treba je ustvariti zavestno partnerstvo (po načelih Imago).

Varovalni dejavniki: razgovor – zavestno pogovarјanje, povezanost in bližina, vnašanje zabave, romantike, presenečenј v odnos, biti v odnosu to kar si.

V dobrem odnosu partnerja začitita povezanost, ki dopušča da je vsak od njiju to kar je, da se pogovarјata na zavesten naćin, ki temelji na spoštovanju in doživljanju sogovornika, da išćeta prijazen in živ naćin sobivanja ter dejavno spreminjata vedenja.

Za par, ki pride v fazo zavestnega partnerstva (po terapiji Imago), resnićne ljubezni, ni konec nenehnega ućenja. Zavestno partnerstvo ne pomeni, da nikoli več ne bosta imela frustracij, da ne bo treba usklajevati vsakdana. Imata pa znanja, orodja, zavezanost k partnerstvu in resnićno pripadnost drug drugemu, zato se bosta znala s težavami sooćiti, jih prek zavestnega razgovora ubesediti in razrešiti. Pot do dobrega partnerskega odnosa, je empatićno komuniciranje, s katerim se da reševati konflikte na ućinkovit naćin, ki omogoća, da partnerja slišita drug drugega.

9. Kateri so po vašem mnenju dejavniki tveganja (ki rušijo, naćenjajo partnerski odnos) v partnerskem odnosu?

Dejavniki tveganja so: par, ki ne razume, da je svet drugega svet, ki ga mora spoštovati, nerazumevanje, da partnerja izberemo zaradi nedokonćanih procesov iz otroštva in da nam je poslan na pot, da skupaj z njim rastemo.

10. Kako ocenjujete komunikacijo med pari, ki prihajajo k vam ali znajo ravnati s konflikti?

Pri svojem delu opažam, da se komunikacija slabša (ne samo pri »mojih« pari), pogovor poteka drug mimo drugega, partnerja ostajata na lastnem bregu, opažam tudi pomanjkanje empatije in priznavanja vrednosti sveta drugega. Tisti, ki prihajajo k meni, slabo ravnaajo s konfliktom. Z zavestnim partnerskim dialogom pa se lahko naućimo spopadati se s konflikti. Ućenje je dolgotrajno in potrebuje spodbujanje.