

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Anja Rijavec

**PARTNERSKI ODNOSI SKOZI PRIZMO
TEORIJE NAVEZANOSTI**

Diplomsko delo

Ljubljana, 2016

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Anja Rijavec

**PARTNERSKI ODNOSI SKOZI PRIZMO
TEORIJE NAVEZANOSTI**

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Nina Mešl

Ljubljana, 2016

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Anja Rijavec

Naslov diplomske naloge: Partnerski odnosi skozi prizmo teorije navezanosti

Kraj: Ljubljana

Leto: 2016

Št. strani: 157

Št. prilog: 6

Mentorica: doc. dr. Nina Mešl

Deskriptorji: ljubezen, partnerska razmerja, stili navezanosti, dinamika partnerskega odnosa, konstruktivna komunikacija

Povzetek:

V diplomski nalogi sem želela ugotoviti kaj teorija navezanosti in poznavanje stilov navezanosti prispeva k razumevanju dinamike v partnerskem odnosu. Zanimalo me je, kako se stil navezanosti, s katerim posameznik vstopa v partnerski odnos, povezuje z izbiro partnerja in z vsemi ključnimi temami dinamike partnerskega odnosa: s komunikacijo in konfliktnostjo, s soočanjem s spremembami in stresnimi okoliščinami ter z uravnavanjem potrebe po avtonomiji in povezanosti. Ugotavljala sem tudi kakšna je trajnost stila navezanosti oziroma kakšna je možnost spreminjanja stila navezanosti skozi izkušnjo partnerskega odnosa. Odgovore sem iskala s pomočjo šestih intervjujev, ki so me vodili do glavne ugotovitve, da se stil navezanosti posameznika pomembno povezuje z vsemi raziskanimi temami. Pri tem igra ključno vlogo odprtost odnosa ter sposobnost konstruktivne komunikacije partnerjev, kar pomembno pripomore k ohranjanju partnerskega odnosa, ne glede na opredeljeni stil navezanosti posameznika.

Title of the thesis: Partnership Relations through the Lens of Attachment

Keywords: love, partnership relations, styles of attachment, dynamics of partnership relations, constructive communication

Abstract:

In my thesis, I try to determine how the theory of attachment and knowledge of the different styles of attachment contribute to the understanding of the dynamics of partnership relations. Particular interest is paid to how the style of attachment an individual enters a partnership relation with is linked to the choice of the partner and each of the key topics constituting the dynamics of the partnership relation, namely communication and conflict, coping with changes and stressful situations, and balancing the need for autonomy and connectedness. I also try to determine the sustainability of attachment styles or the possibility of changes in attachment styles during the experience of a partnership relation. The answers were obtained through six interviews which have all led me to the same main conclusion, i.e. an individual's style of attachment is closely connected to all the researched topics. The key role is played by the openness of a relationship and the partners' ability to communicate constructively, for it contributes immensely to the preservation of a partnership relation, regardless of the individual partner's specific style of attachment.

Za zdaj si zame samo majhen deček, čisto tak kot sto tisoč drugih majhnih dečkov.

In jaz te ne potrebujem.

In ti mene še manj.

Zate sem samo lisica med sto tisoč drugih lisic.

Če pa me udomačiš, bova drug drugega potrebovala.

Ti boš zame edini na svetu. Jaz bom zate edina na svetu.

»Aha, že razumem«, je rekel Mali princ.

»Nekje je cvetica ... zdi se mi, da me je udomačila ...«

Antoine de Saint-Exuéry

PREDGOVOR

Predvsem želja po lastnem osebnostnem razvoju me je spodbudila k razmišljanju o temah zaljubljenosti, o iluzionističnem iskanju »pravega partnerja« ter sreče v partnerskem odnosu. Kaj je tisto kar nas dela srečne? Ali za to res potrebujemo nekoga, da nas osreči? Kaj nas vodi pri tem, da živimo v utvarah o »pravem partnerju«, ki naj bi nam spremenil življenje?

Ta in podobna vprašanja so me vodila k spoznavanju različne literature tega področja in tako sem se srečala tudi s teorijo navezanosti ter pristopi, ki teorijo navezanosti uspešno uporabljajo kot izhodišče za svoje delo. To je odločilno vplivalo na izbiro teme za pisanje diplomske naloge.

V diplomskem delu osvetlim različne vidike zaljubljenosti, ljubezni in teorije o izbiri partnerja. Predstavim koncept partnerskega odnosa ter dinamike v partnerskem odnosu, v fokus pa postavim teorijo navezanosti. Posvetila sem se raziskovanju povezav med stilom navezanosti posameznika s katerim posameznik vstopa v partnerski odnos in izbiro partnerja ter vsemi ključnimi temami dinamike partnerskega odnosa. Prav tako me je zanimala trajnost stila navezanosti oziroma možnost spreminjanja stila navezanosti skozi izkušnjo partnerskega odnosa.

Na tem mestu, bi se rada iskreno zahvalila mentorici, doc. dr. Nini Mešl, za vse nasvete, strokovno pomoč in podporo pri nastajanju diplomske naloge ter za spodbudne besede, ko sem bila v dvomih.

Prav tako gre zahvala vsem šestim posameznikom, ki ste si zame vzeli čas in bili z mano pripravljeni deliti svoje zgodbe.

Velik hvala družini za spodbudo in zaupanje vame ter vsem prijateljem, ki ste me podpirali in vedrili v času nastajanja diplomskega dela.

... in hvala življenju, da se sedaj zavedam kaj in kje je sreča.

KAZALO VSEBINE

1.	TEORETIČNI UVOD.....	1
1.1	Od romantične ljubezni do zrele ljubezni: opis različnih razumevanj fenomena zaljubljenosti in ljubezni	1
1.1.1.	Zaljubljenost in ljubezen kot družbeno-kulturni fenomen.....	2
1.1.2.	Mitski izvor romantične ljubezni	4
1.1.3.	Fenomen zaljubljenosti in ljubezni skozi psihološki vidik.....	6
1.1.4.	Fenomen zaljubljenosti in ljubezni skozi vidik odnosne psihodinamike	9
1.1.5.	Fenomen zaljubljenosti in ljubezni skozi psihoterapevtski vidik.....	10
1.2	Pregled različnih teorij izbire partnerja	11
1.3	Partnerski odnos.....	16
1.3.1.	Partnerski odnos je medosebni odnos	16
1.3.2.	Razvoj partnerskih odnosov	19
1.3.3.	Kakovost medosebnih odnosov.....	23
1.3.4.	Dinamika medosebnih odnosov	25
1.3.5.	Konfliktnost in komunikacija v partnerskih odnosih	27
1.3.6.	Osnovne potrebe posameznika.....	33
1.3.7.	Osnovne potrebe v partnerskem odnosu in v družini	35
1.4	Teorija navezanosti.....	37
1.4.1.	Teorija navezanosti v otroštvu	38
1.4.2.	Stili navezanosti	41
1.4.3.	Navezanost v letih odraščanja in najstniških letih.....	43
1.4.4.	Teorija navezanosti v odraslosti	44
1.4.5.	Trajnost in spreminjanje stilov navezanosti	49
1.4.6.	Stili navezanosti in pomen za terapevtsko delo	50
1.4.7.	Stili navezanosti in pomen za socialno delo	51
2.	PROBLEM.....	53
3.	METODOLOGIJA	55
3.1	Vrsta raziskave.....	55
3.2	Merski instrumenti ali viri podatkov	55
3.3	Populacija in vzorec.....	56
3.4	Zbiranje podatkov.....	57
3.5	Obdelava in analiza gradiva.....	58

3.5.1.	Obdelava vprašalnika medosebnih odnosov.....	58
3.5.2.	Obdelava intervjujev	58
4.	REZULTATI IN RAZPRAVA.....	62
4.1	Rezultati pridobljeni iz vprašalnika medosebnih odnosov.....	62
4.2	Stil navezanosti, izbira partnerja in razvoj partnerskega odnosa.....	63
4.3	Stil navezanosti in komunikacija v partnerskem odnosu	68
4.4	Stil navezanosti in konfliktnost v partnerskem odnosu	73
4.5	Stil navezanosti in soočanje s spremembami in stresnimi situacijami.....	76
4.6	Stil navezanosti in uravnavanje potrebe po povezanosti in avtonomiji	79
4.7	Možnost spreminjanja oziroma trajnost stila navezanosti posameznika in ohranjanje partnerskega odnosa.....	83
5.	SKLEPI	88
6.	PREDLOGI	92
7.	UPORABLJENA LITERATURA	93
8.	PRILOGE	96
8.1	Vprašalnik navezanosti v odraslosti	96
8.2	Smernice za poglobljen intervju	98
8.3	Odprto kodiranje	99
8.4	Osnovno kodiranje	146
8.5	Odnosno kodiranje	156
	POVZETEK	157

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 Od romantične ljubezni do zrele ljubezni: opis različnih razumevanj fenomena zaljubljenosti in ljubezni

»Podoba bitja, ki ga iščemo, razkriva obrise našega srca.«

- Ortega & Gasset

Ljubezen se v vsakdanjem jeziku pojavlja v najrazličnejših oblikah, vse od starševske ljubezni, altruistične ljubezni, spolne, erotične, romantične ljubezni do zrele oziroma partnerske ljubezni. Z namenom širšega razumevanja fenomena zaljubljenosti in ljubezni v nadaljevanju predstavljam opise in razumevanja različnih avtorjev, ki so se posvečali raziskovanju ljubezni in zaljubljenosti iz različnih vidikov ter tako na tem področju razvili različne teorije.

Tematika ljubezni je bila v fokusu razmišljanja že vse od antične Grčije dalje in že v tistem času so razlikovali tri vrste ljubezni in sicer Agape, Eros in Philio. Agape pomeni »spoštovanje, cenjenje predmeta ljubezni zaradi njega samega«, predmet takšne ljubezni je lahko zelo abstrakten, kakor na primer veliki umetniki govorijo o ljubezni do svoje umetnosti ali religiozne osebe o ljubezni do boga. Seksualna želja, strastna želja po objektu ljubezni, ki izključuje vse druge afektivne odnose do drugih objektov je značilna za Eros, Philia pa pomeni predvsem »ljubezen med prijatelji«, ki pa je lahko afektivna in vključuje tudi občutja prijateljstva in tovarštva med partnerji (Ule 2009: 344).

Čeprav je civilizacijski napredek vzpostavil velikansko razliko med antičnim in sodobnim človekom, je razlika v načinu preučevanja in razlaganja teh pojavov majhna, ko gre za področje občutenj, zlasti občutenj ljubezni, meni Milivojević (2009: 23), avtor uspešne knjige *Formule ljubezni* in nadaljuje: »Tako, kot je bila ljubezen skrivnost v davni preteklosti, je skrivnostna tudi danes«.

V nadaljevanju predstavljam definicije in razumevanja zaljubljenosti in ljubezni avtorjev različnih smeri, saj menim, da bo to v pomoč pri razumevanju pomembnih razlik med pojmi

ter kot uvod na področje partnerskega odnosa, katerega temelj v zahodni družbi, naj bi bila prav ljubezen. Še vedno se pojme zaljubljenosti, romantične, strastne ljubezni in zrele partnerske ljubezni enači, čeprav večina avtorjev pomembno poudarja razlike med njimi.

Psihoterapevt Milivojević (2009: 15) nas že v uvodu svojega dela *Formule ljubezni* pomembno opozori na širino pojma ljubezen in poudari bistveno razliko med predstavo o tem, kaj ljubezen je in med ljubeznijo samo: »Ljubezen je vse tisto, kar ljudje verjamejo da ljubezen je«. Meni, da šele ko se oseba glede pojma ljubezni, opredeli skozi tri ravni, lahko celovito spoznamo, kaj si nekdo pod pojmom predstavlja - »Jaz, Ti, Odnos« - torej skozi predstavo o pravem partnerju, predstavo o sebi in o pravem odnosu (op.cit.: 62).

1.1.1. Zaljubljenost in ljubezen kot družbeno-kulturni fenomen

V prvi vrsti je pomembno vključiti kulturni oziroma socialno-psihološki vidik dojemanja ljubezni in zaljubljenosti, saj je obdobje romantike ter literarno prikazovanje romantične ljubezni iz tistega časa, odločilno vplivalo na dojetanje ljubezni v Zahodnem svetu kakršno poznamo in pričakujemo danes.

Ljubezenski odnos se od prijateljskega odnosa razlikuje predvsem po seksualni želji in ekskluzivnosti, kar je temelj ljubezenskega odnosa, nas nagovarja Ule (2009: 344). Kot prvo fazo loči zaljubljenost oziroma romantično ljubezen, katere značilnosti so predvsem strastna pripadnost, visoka stopnja čustvene in erotične vznburjenosti, idealizacija in hrepenenje po bližini. Poudarja, kako pomembno so na moderno pojmovanje in na sam pomen ljubezni vplivala različna zgodovinska obdobja kot na primer doba romantike, renesansa, čas trubadurjev ter njihove zgodbe. Značilnosti razume kot »kulturno-zgodovinski rezultat sprememb v dojetanju erotične ljubezni v zahodnem svetu«. V naslednji fazi se romantična ljubezen v svoji čustveni in afektivni intenzivnosti umiri in, če odnos traja še naprej, preide v partnersko ljubezen oziroma v »zrelo ljubezen« za katero pravi, da je značilna »globoka medsebojna čustvena navezanost partnerjev«. Vsebuje tudi več razuma ter sprejemanje partnerja kljub jasnemu zaznavanju določenih nepopolnosti. S trajanjem ljubezenskega odnosa pride do trajne partnerske ali zakonske zveze, v kateri ljubezen stoji na intimnosti in medsebojni navezanosti (ibid.).

Ljubezen je univerzalni pojav, njeno pojmovanje pa se je tudi v naši kulturi s časom spreminjalo. Obstajajo velike razlike med kulturami in marsikje po svetu še danes ne povezujejo ljubezni in zakonskega partnerstva, tuja jim je tudi strastna oziroma romantična ljubezen (Musek 1995:116).

Rougemont (1999: 446) v svojem delu *Ljubezen in Zahod* s slikovitim primerom opiše dojemanje ljubezni, kakršno pri nas poznamo in pričakujemo že od 12. stoletja: pri tradicionalnih Japoncih, kjer so odnosi med spoloma stvar narave oziroma družbene morale, na Kitajskem pa je najbližje našemu dojetju glagola »ljubiti« pomen zajet v odnosu med materjo in sinom.

Na dominantne predstave o ljubezni vpliva določeno kulturno okolje, saj so predstave o ljubezni tesno povezane s predstavami o človeškosti, tako na primer najdemo tudi družbe in kulture, kjer je ljubezen redka ali neznana. »Kultura vpliva na čustveno doživljanje in na izražanje čustev in na vse vrste odnosov, ki nastanejo na čustveni osnovi« opisuje Ule (2009: 348).

Dejstvo, da je temelj zakonske zveze in družinskega življenja ljubezen, je v Evropi splošno sprejeto šele nekaj desetletij. V našem kulturnem krogu je pomembna družbena norma in vrednota in že zelo mladi se naučimo povezovati ljubezen s spolno privlačnostjo, s poroko in družinskim življenjem, ko nam poroko predstavljajo kot zvezo dveh oseb, ki se ljubita. Ob nastopu adolescence smo tako pripravljeni na to, da bomo ob pravem trenutku srečali pravo osebo. Stališča v zvezi z romantično ljubeznijo se nanašajo in povezujejo z več področji, kažejo pa se tudi bistvene razlike med spoloma. Zdi se, da obstajajo tako v naši kot tudi v drugih kulturah dvojni spolni standardi predvsem glede odnosa do spolnosti. Moški naj bi tako v ljubezen projicirali več spolnosti, ženske pa naj bi bolj poudarjale pomen varnosti in emocionalnosti (Musek 1995).

S tem se strinja tudi Milivojević (2009: 35): »...vpliv kulture je zelo pomemben prav zato, ker je nujno, da imata posamezna ona in posamezni on dovolj podobno predstavo o ljubezni, ki jima bo omogočila, da vzpostavita in uresničita skladen ljubezenski odnos. To jima lahko

omogoči samo vpliv kulture v kateri živita, kajti kultura ju preko zgodb, legend in mitov pripravi za srečanje, ki bo sledilo«.

V svojem delu *Ljubezen in Zahod*, Rougemont (1999: 443-446) zanimivo razpravlja o ugotovitvah glede ljubezni, zakona in drame, ki poteka med njimi in strastno ljubezen razume kot izum Evrope. Loči ljubezen v zakonu, ki jo označi s pojmom »dejavna ljubezen« in strastno ljubezen, ki teži k stapljanju v eno, ljudi »kuje v verige« in jo iz tega razloga označi tudi kot »sovražnico zakona«. »Zakon utemeljiti na nečem, za kar vsakdo ve, da ne bo trajalo, to je, kakor da bi ga hoteli postaviti na samem načelu ločitve«, meni torej, da je prav prepričanje, da mora zakon temeljiti na ljubezenskem čustvu glavni vir nesreče Zahoda.

Giddens (2000: 44-69, 98-101) z razumevanjem posameznika in okolja v katerem posameznik živi, navaja, da je nujno ločevati zaljubljenost - strastno ljubezen od romantične ljubezni, ki je veliko bolj kulturno specifična. Zaljubljenost se izraža v povezanosti med ljubeznijo in spolnostjo, označuje jo nuja, prevzetost osebe in izkoreninjenost iz vsakdanjega življenja, in jo zato označi tudi kot »lomilko« zakona. Ob rob strastne in romantične ljubezni postavlja pojem »sotočne ljubezni« in »čistega razmerja«, v katerem partnerja sprejmeta razmerje kot nekaj, kar obema daje dovolj, da se jima ga zdi vredno nadaljevati. »Ljubezen se tukaj razvije samo toliko, kolikor se razvije intimnost, kolikor je partner pripravljen z drugim deliti skrb, potrebe in pokazati ranljivost«. Osrednjega pomena je, da poznamo lastnosti drugega, pomembno pa je tudi postavljanje jasnih meja znotraj razmerja.

S svojim delom skuša Milivojević (2009: 16) moškega in žensko usmeriti iz kulturnega paradoksa v katerem bivata, zato protisloven položaj ljubezni v sodobni kulturi opisuje skozi predstavo dveh strani. To, da se v zakon vstopa zaradi ljubezni in iz ljubezni ter postaja temelj za družino, kaže na dejstvo, da je ljubezen ena najvišjih kulturnih vrednot, ki je povezana s samo osnovo naše civilizacije. Po drugi strani meni, da zanjo ni prostora v znanstvenem in stvarnem, saj se še vedno s skromnim poznavanjem tega fenomena usmerja v poetični, umetniški prostor k domišljiji in domnevam.

1.1.2. Mitski izvor romantične ljubezni

Večina avtorjev se strinja, da je prav mit o Tristanu in Izoldi, eden izmed najbolj razširjenih mitov v Zahodnem svetu, pomembno vplival na razumevanje pomena odnosov in romantične

ljubezni v naši kulturi. S tem namenom v kratkem poglavju povzemam spoznanja ameriškega psihoanalitika in predavatelja Roberta A. Johnsona (1993), ki s pomočjo mita o Tristanu in Izoldi, ene od najstarejših romantičnih zgodb, v zahodni literaturi pa prve, ki obravnava romantično ljubezen, pomembno razlaga bistvo in pomen romantične ljubezni. Hkrati s svojimi spoznanji razbija iluzije, ki jih zahodnjaki imamo o zaljubljenosti in o njeni vlogi v našem življenju.

Sama beseda »romantičen« kakor tudi naš romantičen ideal sta v našo kulturo prišla iz romanc, izraz »romantična ljubezen« pa uporabljamo skoraj za vsak opis privlačnosti med moškim in žensko. Vsi smo ujeti v prepričanje, da je romantična ljubezen »prava ljubezen« in da mora ljubezen biti tudi »romanca«, romanca pa »ljubezen«. Avtor (Johnson 1993: 50-55) jo razume kot »skupek predstav o ljubezni – nenamernih čustev, idealov in reakcij. Kot Tristan spijemo napoj in postanemo obsedeni: ujeti v avtomatične reakcije in močna čustva, v stanje, ki je blizu vizionarstvu«. Razlikovati je potrebno med »človeško ljubeznijo« kot osnovo za ljubezensko zvezo in »romantično ljubeznijo«, ki je notranji ideal in pot do notranjega sveta. Prav z razlikovanjem pridobimo moč, da lahko pojma združimo ter ju postavimo na mesto v našem življenju (ibid.).

Johnson (op.cit.:174-181) meni, da je glavni paradoks romantične ljubezni predvsem v tem, da se, dokler ostaja romantična, dokler ne začnemo »ljubiti«, torej drug drugega doživljati kot človeška bitja oziroma dokler ne preidemo iz stanja zaljubljenosti, nikoli ne spremeni v človeško zvezo. Usmerjena je v naše lastne projekcije, v naša lastna pričakovanja in fantazije, osredotočeni smo torej sami nase in romantično ljubezen opredeli tudi kot »ljubezen do samega sebe«. Napaka romantične ljubezni je to, da se ljubimo na napačen način, saj se šele s tem, ko se naučimo, kako lahko ljubezen do sebe živimo kot svoje lastno izkustvo, lahko usmerimo na druge ljudi in na odnose z njimi. Bistvo človeške zveze je predvsem v prijateljstvu in zavezanosti, v priznavanju individualnosti, polnosti in neodvisnosti človeka, ki ga ljubimo ter pomembno zaključuje, da ob zavedanju kaj človeška ljubezen je, odkrijemo, da smo, bolj kot potrebovali nekoga, da nas ljubi, potrebovali to, da mi nekoga ljubimo.

1.1.3. Fenomen zaljubljenosti in ljubezni skozi psihološki vidik

Psiholog Musek (1993: 68) se skozi psihološka opažanja in razlage številnih dejavnikov, ki vplivajo na oblikovanje privlačnosti, ljubezni in partnerstva zaveda, kako pomembno mesto v človeškem življenju ta tematika zavzema, ne glede na družbo, kulturo ali civilizacijo: »Naši medsebojni odnosi bi bili malo manj prijetni, če ne bi bili sposobni čutiti medsebojne privlačnosti in naklonjenosti«. S tem namenom v svojem delu *Ljubezen, družina, vrednote*, združuje spoznanja številnih psihologov. Pri tem pomembno poudarja pomen privlačnosti, ki jo razume kot temelj za vzpostavljanje tesnih odnosov.

Medsebojna privlačnost je izjemno pomembna v življenju posameznika, oblikuje pa se na podlagi opazovalčevih in opazovančevih značilnosti in njihovega so-vplivanja. Deluje kot osebni stereotip oziroma prototip, okoli katerega se v naših predstavah zgoščajo druge osebnostne lastnosti ne glede na to ali so prisotne ali ne in velikokrat se to v znamenitih samoizpolnjujočih se prerokbah, v praksi tudi uresniči. Spolna privlačnost je »posameznikov potencial, da vzbuja spolne želje in spolno vznburjenost pri drugih posameznikih«, temeljni evolucijski pomen poudarjanja spolne privlačnosti, pa je v mehanizmih, ki olajšujejo izbor ustreznih spolnih partnerjev in pogostejši stik z njimi ter s tem večanje možnosti za razmnoževanje in reprodukcijo lastnega genskega potenciala in lastnega rodu. Poleg telesne privlačnosti je med dejavniki, ki vplivajo na spolno privlačnost, pomembna tudi stopnja fiziološke vznburjenosti. Občutje privlačnosti je lahko posledica kognitivne interpretacije vznburjenosti, ki jo zaznamo, torej lahko fiziološko vznburjenje doživljamo kot občutje spolne privlačnosti (op.cit.: 76-86).

Na privlačnost pri drugih vpliva tudi že sama bližina in podobnost oziroma različnost, pri ohranjanju in poglobljanju odnosa pa postajajo vse pomembnejše druge osebnostne lastnosti kot so značajske lastnosti in kompetentnost ter osebnostno oziroma duhovno sozvočje, ki ljubezenski odnos velikokrat spremljajo tudi že od samega začetka, navaja Musek (op.cit.:68-86) in ugotavlja, da je privlačnost pomemben osebnosti in medosebni pojav, ki je temelj in izhodišče za oblikovanje tesnejših odnosov, prijateljstva, ljubezni in partnerstva, ni pa zadosten pogoj. Pomembni so tudi drugi psihološki dejavniki, ki izvirajo iz globljih čustvenih povezav ter globljega medsebojnega poznavanja (ibid.).

Ule (2009: 354) se strinja, da je privlačnost ena izmed bistvenih pogojev, da z osebo začnemo navezovati trajnejši in globlji odnos in poudarja, da je privlačnost bistvena interakcijska in odnosna značilnost, kar pomeni, da je bolj kot privlačnost osebe pri tem pomembna privlačnost odnosa. Označi jo kot »funkcijo kvalitete odnosa med osebama, ki pomembno vpliva na začetek, na nadaljevanje in ohranjanje odnosa«.

Močna privlačnost med osebama, strastna pripadnost zaljubljene osebe oboževani osebi, visoka stopnja čustvene vznburjenosti, idealizacija ljubljene osebe in hrepenenje po bližini ljubljene osebe, se uvršča v začetno fazo ljubezenskega odnosa, ki je označena s pojmom »zaljubljenost« oziroma »romantična ljubezen« (op.cit.: 344).

Zanimivo Hatfield (1993, v Musek 1995: 88-89) navaja pogoje, ki morajo biti izpolnjeni, da se ljubezen sploh lahko zgodi:

- prisotnost osebe, ki je primerna kot ljubezenski partner;
- ustrezno kulturno okolje, ki ceni ljubezen in v katerem se posameznik uči ljubiti in ljubezen pričakuje;
- ustrezno fiziološko vznburjenje, ki ga posameznik razume kot ljubezensko.

Kot rezultat svojega raziskovanja pa avtorica (op.cit.: 92-93), navaja predvsem dve vrsti ljubezni in sicer strastno ljubezen, ki jo opiše kot »popolna prevzetost nad drugo osebo« in partnersko ljubezen.

O strastni ljubezni piše tudi psiholog Tennov (1979, v Musek 1995: 93), ki jo poimenuje »strastna vseobsegajoča ljubezen tipa Romea in Julije« oziroma »usodna ljubezen«. Gre za neizpolnjeno in ovirano ljubezen ter posledično vedno večje hrepenenje in obsedanje domišljije z ljubljeno osebo. Navaja (ibid.), da je intenzivnost usodne ljubezni posledica neizpolnjenih in nezadovoljenih čustvenih in spolnih potreb, trajnost usodne ljubezni pa povzroča dejstvo, da do izpolnitve ne pride.

Pomemben vidik v psihološkem raziskovanju vsebine ljubezni je prispeval ameriški psiholog Rubin (1973, v Musek 1995:90) z lestvico ljubezni, katere postavke vsebujejo značilnosti posameznikovega ljubezenskega doživljanja in obnašanja in tako loči tri sestavine ljubezni:

- potreba po navezovanju in odvisnosti;
- podpora in pripravljenost pomagati;
- potreba po 'posedovanju' in izključenosti v odnosu do ljubljene osebe.

Za zaključek pregleda razumevanj fenomena zaljubljenosti in ljubezni iz psihološkega vidika, pomembno se mi zdi vključiti teoretski okvir ameriškega psihologa Stenberga (1987, v Musek 1995: 87-100), kjer zajame vse pomembne dimenzije in vrste ljubezni in tako loči tri osnovne dimenzije ljubezni:

- intimnost: pretežno čustvena komponenta, ki se kaže kot želja po bližini, povezanosti, toplini, odkritosti, v iskanju stikov in komunikacije, v vzajemni čustveni podpori in razumevanju, skrbi in visokem vrednotenju partnerja;
- strastnost: motivacijska komponenta, ki se izraža v čustveni usmerjenosti k partnerju ali kot telesna privlačnost partnerja, v želji po zadovoljitvi različnih potreb v odnosu do partnerja;
- zavezanost oz. odločenost: kognitivna komponenta, ki jo povezuje z odločitvijo, da se na nekoga globoko navežemo, ga ljubimo in ostanemo z njim.

Ljubezenske odnose Stenberg (ibid.) razlaga skozi kombinacijo zgornjih sestavin, v katerih razlikuje njihovo moč in uravnoteženost in tako predlaga sedem tipov ljubezenskega odnosa: ugajanje, prazna ljubezen, strastna ljubezen (obsedenost), romantična ljubezen, tovariška ljubezen, nora (viteška) ljubezen in popolna oziroma konsumativna ljubezen. Popolno ljubezen razume kot idealno obliko ljubezni, ki vsebuje vse tri prvine, in jo označi kot temelj partnerskih odnosov. Ljubezen je uravnotežena, če so vse tri sestavine po jakosti izenačene: »hkratna čustvena, motivacijska (telesna in spolna) ter miselna predanost«, vsak partner in vsak partnerski odnos pa ima svoj trikotnik ljubezni, ki je pri vsakemu posamezniku različen glede na izraženost posamezne dimenzije (ibid). Navaja, da se ljubezenski odnos tekom časa vsekakor spreminja. Za prvo fazo je značilna strastnost - močna motivacijska naravnost predvsem v zadovoljitvi spolnih in drugih potreb, intimnost in zavezanost pa naraščata postopno in sta se izkazala kot najboljši napovedovalec trajnosti partnerskega odnosa (ibid).

1.1.4. Fenomen zaljubljenosti in ljubezni skozi vidik odnosne psihodinamike

Brajša v svojem delu (1982: 234-237) analizira fenomen zaljubljenosti skozi vidik odnosne psihodinamike. Zaljubljenost obravnava kot specifičen odnos med partnerjema s svojimi značilnostmi in dinamiko, skozi specifično obliko komunikacije in skozi vidik delovanja odnosnih obrambnih mehanizmov, s pomočjo katerih partnerja v zaljubljenosti drug drugega uporabljata in zlorabljata.

Zaljubljenost je v prvi vrsti specifičen odnos, ki se spontano razvija, glavna značilnost pa je, da ima omejeno trajanje. Da bi zaljubljenost postala podlaga za trajnejši odnos, ki bi se ohranjal, je potrebno, da se razvije v to, kar poimenuje ljubezen. Razlika med pojmom je predvsem v obojestranskem aktivnem prizadevanju za razvoj in v težnji po ohranjanju odnosa. Pogoj je tudi obojestransko omogočanje različnosti, avtonomije, identitete, kar omogoča resnično srečanje parterjev v intimnosti.

Pri ohranjanju in utrditvi odnosa partnerjema pomaga komunikacija, ki se močno razlikuje v fazi zaljubljenosti in fazi ljubezni ugotavlja Brajša (op.cit: 237-239). V zaljubljenosti je glavna naloga komunikacije omogočanje, da se odnos ohranja in utrjuje, in ne služi za to, da bi rešila določen problem, saj v tem obdobju partnerja odrivata od sebe vse tisto, kar bi lahko ogrozilo njun odnos. Značilno je tudi, da se parterja sporazumevata po 'telepatski poti', kar jemljeta kot kriterij v kolikšni meri sta zaljubljena in zainteresirana za odnos. Prevladuje podobnost, različnosti tajita, probleme poenostavita s prikrivanjem in zanikanjem tako, da »problem preneha biti problem«. Ko zaljubljenost mine, se mora tako kot odnos tudi komunikacija razviti do te mere, da se partnerja naučita pogovarjati drug z drugim, da si priznavata in dovoljujeta različnost ter se zavedata problemov in konfliktov (ibid.).

V zaljubljenosti pride do medsebojnega uporabljanja in zlorabljanja na podzavestni in ne zavestni ravni in sicer v obliki odnosnih obrambnih mehanizmov, svojo analizo zaključuje Brajša (op.cit.: 240): »...partner nam služi kot sredstvo, s katerim blažimo našo notranjo napetost, utrjujemo za nas edino sprejemljivo doživetje svoje osebnosti, bolj ali manj uspešno rešujemo nedokončane in konfliktne odnose iz naše preteklosti in sedanjosti«. Na tej ravni

postane uporabljane, zlorabljanje in izkoriščanje partnerja škodljivo šele takrat, ko ti mehanizmi škodujejo razvoju partnerja in jih uporabljamo za manipulacijo z njim (ibid.).

Ule (2009: 345) glede obrambnih mehanizmov meni, da je glavna razlika med romantično in zrelo ljubeznijo predvsem v spremembi obrambnih mehanizmov, ko partnerja drug drugega sprejemata, čeprav jasno zaznavata določene nepopolnosti in slabosti drug drugega.

1.1.5. Fenomen zaljubljenosti in ljubezni skozi psihoterapevtski vidik

Pomembno se mi zdi vključiti tudi spoznanja psihoterapevta Milivojevića (2009:15), ki močno poudarja razliko med pojmom »zaljubljenost« in »ljubezen« ter razbija predstave, ki jih imamo ljudje o ljubezni.

Pravi, da je v kolektivni zavesti zahodnega človeka v zadnjem času prišlo do pomembnega razlikovanja, še vedno pa ni razumevanja bistvene razlike med pojmom. Le ta je povezana z odnosom do realnosti, saj v zaljubljenosti »slika drugega ne ustreza resničnosti njegove osebnosti, ker gre za sliko, ki jo subjekt projicira«, nasprotno pa gre v resnični ljubezni za realno sliko drugega. Razlika je povezana tudi s subjektivnim doživljanjem lastnega stanja, saj v zaljubljenosti posameznik čuti, da je sila močnejša od njega, ne more se ji upreti, vodi tudi njegova dejanja. Pravi, da je to posledica obsedenosti s predstavo o pravem partnerju, ki se »fiksira na lik osebe, v katero je zaljubljen, in ki kot razcepljeni psihični kompleks upravlja s subjektivnim egom.« V resnični ljubezni je »ego integriran«, kar je povezano z odločitvami glede partnerja in v razumevanju, da odnos posameznik lahko prekine, ve, da brez njega lahko živi in je tako usmerjen tudi na svet, v katerem živi. V zaljubljenosti posameznik verjame, da brez osebe v katero je zaljubljen ne more živeti, pojavlja se tudi afektivno stanje posameznika medtem ko se, v ljubezni močna občutja do partnerja pojavljajo samo v nekaterih situacijah. Pomembno razliko opisuje tudi skozi usmerjenost, saj je zaljubljena oseba obrnjena k samemu sebi, oseba, ki ljubi, pa je obrnjena k drugemu, ima občutek povezanosti, pripadnosti in zveze z drugim in drugimi in morebitno žrtvovanje za tiste, ki jih ljubi, ni tako »spektakularno« kot v zaljubljenosti. Navaja, da samožrtvovanje zaljubljenih v resnici ni zaradi drugega, temveč zaradi sebe in svojih občutij, ne iščejo se občutki drugih temveč lastna občutja, lastni užitek in lastno trpljenje (Milivojević 2009:144).

»Oseba je zaljubljena, vse dokler verjame, da je drugi tak, kakršen on misli da je, idealen ali pravi. Ko pa se sooči z resničnostjo druge osebe, takrat po definiciji zaljubljenost preneha. Oseba je lahko razočarana ali pa lahko zaljubljenost preide v ljubezen« (op.cit.: 117).

Ob pregledu teorij in ob razumevanju fenomena zaljubljenosti in ljubezni ugotavljam, da je ljubezen univerzalni pojav, ki je avtorje različnih smeri vedno znova spodbudila k razmišljanju in raziskovanju. Pomembna skupna značilnost je predvsem kronološka razporeditev faz, ki vodijo od začetne privlačnosti, zaljubljenosti do zrele ljubezni. Večina avtorjev poudarja pomembno razliko med romantično, strastno ljubeznijo, ki jo nekateri enačijo tudi s pojmom zaljubljenost ter zrelo ljubeznijo, ki v zahodni družbi velja za temelj partnerskega odnosa. Kljub temu, da avtorji izbirajo različne izraze, je v fokusu zaljubljenosti predvsem neustavljiva privlačnost med posameznikoma, zaslepljenost in strastnost, medtem ko je zrela ljubezen predvsem odraz medsebojne povezanosti, čustvene bližine, zaupanja in medsebojnega sprejemanja.

1.2 Pregled različnih teorij izbire partnerja

*»Vedno srečamo prave ljudi ob pravem času,
le namena srečanja ne določaš ti.«
- Sanja Rozman*

Na naše prepričanje in razumevanje ljubezni ima velik vpliv zahodnoevropska kultura, ki naše mišljenje usmerja k razmišljanju predvsem o romantični ljubezni in o pravem partnerju, ki nas bo v življenju osrečil. V nadaljevanju želim v kratkem pregledu z vidika biologije, socialne-psihologije, psihologije, psihoterapije prikazati, kako pri posamezniku poteka izbira partnerja in kaj ga pri tem usmerja.

Na področju biologije, se avtorji strinjajo z evolucijskim pomenom izbire partnerja in navajajo, da »vedenje zaljubljenca usmerja človekov biološki razum, ki naj bi posameznika gnal, da si izbere takšnega partnerja, ki bo primeren za nadaljevanje vrste«. Tako naj bi si moški izbral žensko, ki kaže da je mlada, zdrava in na vrhuncu rodnosti, ženska pa si nagonsko izbira moškega z lastnostmi, ki kažejo njegovo moč in sposobnost prevlade nad drugimi in jo bo dobro materialno preskrbel (Hendrix 1999: 5).

Zanimive ugotovitve glede instinktivnega obnašanja navajata Rushton in Nicholson (1989, 1988 v Musek 1995: 105) in opisujeta nezavedno zmožnost čutenja genske oziroma genetske podobnosti pri posamezniku, ki naj bi prav tako vplivala na občutja privlačnosti.

S človeško evolucijo se je razvijalo tudi obnašanje, ki omogoča uspešno reprodukcijo in tudi uspešno nego potomstva. Reprodukcijske strategije Buss (1988, v Musek 1995: 105) razlikuje glede na spol:

- ženske reproduktivne strategije: lahko rodijo manjše število otrok v omejenem življenjskem obdobju; iščejo moške, ki lahko njih in potomstvo zaščitijo; moškega vrednotijo glede na sposobnosti, uspešnost, status; pri moških jih privlači ljubezensko obnašanje, ki kaže na uspešnost in
- moške reproduktivne strategije: plodni od pubertete do konca življenja; iščejo ženske, ki lahko čim večkrat rodijo; ženske vrednotijo glede na mladost, zdravje, privlačnost; privlači jih obnašanje žensk, ki kaže možnost reprodukcije.

Zaključuje, da se je pri človeški vrsti razvila zmožnost ljubezni zato, ker krepi učinkovito reprodukcijsko strategijo, torej moški išče čim mlajšo izbranko, ženska pa uspešnega moškega, ki bo lahko skrbel za družino (Buss 1988, v Musek 1995: 106).

Na tem mestu je nujno poudariti opozorilo Muska (1995: 106), da so bile strategije bolj učinkovite v preteklosti. S časom so se v družbi spreminjale tudi spolne vloge, moški tako čedalje bolj izgubljajo reproduktivno vrednost s tem, ko niso več tako dominantni skrbniki družin.

Hendrix (1999: 6) opisuje, da naj bi po socialno-psihološki teoriji izmenjave poleg mladosti, zdravja in družbenega položaja bilo potrebno upoštevati tudi osebnost posameznika in na izbor gleda celoviteje kot biološka teorija. Ljubeznivost ali druge osebnostne značilnosti tako lahko nadomestijo nekatere pomanjkljivosti kot na primer status nižjega družbenega položaja.

Socialno-psihološka teorija izmenjave pravi, da se v življenju odločamo predvsem v skladu z dobički in izgubami, torej za tisto, kar se nam psihološko gledano najbolj splača oziroma izbiramo alternative, ki imajo maksimalno ugoden izid. To pogojuje tudi izbiro partnerja oziroma ohranjanje samega partnerskega odnosa. V oblikovanem odnosu se razvije 'raven primerjave', ki je notranji standard o pričakovanih odnosu. V primeru, da odnos to raven

dosega, takrat je posameznik z njim zadovoljen, v nasprotnem primeru pa poseže po alternativah, ki so bolj privlačne in oceni, da bo iz te odločitve pridobil večji psihološki, duševni in duhovni dobiček (op.cit.: 120).

Hendrix (op.cit.: 6) navaja, da je poleg romantične privlačnosti pri izbiri partnerja pomembno tudi, v kolikšni meri podpira predstavo o nas samih. Vsi imamo neke vrste 'masko', ki jo nosimo in se s to podobo kažemo drugim ljudem. Po tej teoriji se sprašujemo, kako bo partner našo podobo dopolnjeval in kako bo okolica reagirala in sprejela, če se z njim pojavimo v javnosti, pa tudi ali bomo sami ponosni ali se bomo tega sramovali. Tudi to naj bi ključno vplivalo na izbiro partnerja.

Psihoanalitične teorije razumejo vsa pozitivna čustva kot izraz psihične energije spolnega gona – libida, oziroma kot sprejemljiv način izražanja spolnih želja. Ženske gonske težnje naj bi se namreč premestile od očeta k drugemu moškemu, moške libidne težnje pa od matere k drugemu ženskemu liku (Musek 1995: 89-90).

Po mnenju psihoanalitikov, ima ljubezen na sebi nekaj 'transfernega'. V ljubezenskem odnosu dveh odraslih oseb se kažejo »prvine zgodnjega in zatrtga spolnega odnosa« do roditelja nasprotnega spola. Na nov način se kaže vzorec spolne navezanosti in naklonjenosti, ki ga je posameznik v svojem življenju že preskusil. V večji meri se ti vzorci prenesejo na poznejši ljubezenski odnos in v primeru, da so premočne, se ljubezen ne more dobro razvijati. Bodisi ljubljena oseba vzbudi v posamezniku močne nezavedne asociacije na potlačene in nedovoljene 'incestne' težnje in se ji posledično posameznik v intimnosti ne more približati bodisi posameznik v ljubljeno osebo preveč projicira poteze transfernega vzorca – jo tako preveč idealizira in je ob tem spoznanju razočaran, so motnje, do katerih prihaja tem pogostejše, čim manj je bil v preteklosti posameznika razrešen incestni kompleks Ojdipovega ali Elektrinega tipa (op.cit.: 97).

Freud (1914, v Brajša 1982: 259) navaja dva kriterija, ki nas zavestno oziroma podzavestno usmerjata pri izbiri partnerja – narcistično načelo in načelo opiranja in s tem »razkriva egoistično ozadje ljubezni«. V prvem primeru sami sebe potrjujemo, v partnerju iščemo del sebe, v drugem pa iščemo varstvo za nas, torej iščemo nekoga, ki nas bo branil – se varujemo.

Na dolgoletnih izkušnjah dela s pari zakonski terapevt Hendrix (1999: 3-55) utemelji teorijo izbire partnerja, na podlagi ustrežanja našemu *imagu*, ki je »notranja podoba ljudi, ki so najbolj vplivali na nas v zgodnjem otroštvu«. Meni, da prav to, koliko je posameznik podoben naši podobi, ključno vpliva ali bo pri nas vzbudil romantično privlačnost ali ne. Opisuje, kako si posameznik od rojstva naprej nezavedno ustvarja podobo osebe nasprotnega spola, ki ga vodi v iskanju idealnega partnerja, nekoga, ki bo nadomestil starše in hkrati »zatrte dele jaza«. Stari možgani, ki niso sposobni razlikovati podrobnosti, so si vse podatke o osebah, ki so za osebo skrbeli in jo obdajali v otroštvu, shranjevali v podatkovno bazo: »ljudje, ki so odgovorni za moje preživetje«. V spominu so najgloblje zapisane izkušnje iz najzgodnejšega otroštva in sicer tiste, ki so pustile najhujše rane, saj se je zdelo, da gre za življenje ali smrt. Meni, da vse življenje iščemo »enega in edinega«, takega, ki ima posebej izražene karakterne lastnosti oseb, ki so nas negovale v otroštvu, tako pozitivne kot tudi negativne. Poudarja, da na zavestni ravni sicer posameznik ves čas išče partnerja, ki bi imel izražene predvsem pozitivne lastnosti, osebe z nesrečnim otroštvom na primer iščejo nasprotja svojih staršev, so pa veliko bolj vplivne pri izbiri in privlačnosti prav negativne lastnosti (ibid.)

Hendrix (ibid.) torej pomembno sklepa, da možgani skušajo poustvarjati okolje otroštva, da bi si v novem odnosu zacelili otroške rane.

Izbiri zakonskega partnerja Brajša (1982) opredeli z vidika odnosne psihodinamike in z vidika delovanja odnosnega podzavestnega sklepa, da pri izbiri odločilno vpliva naša odnosna preteklost, pretekli odnosi in pretekle vezi z drugimi pomembnimi v našem življenju. V ozadju izbire zakonskega partnerja se skriva »podzavesten egoizem« - za dosego določenega cilja, rešitev problema, sprostitve notranje napetosti ali zadovoljitev določenih potreb. Iščemo zamenjavo za nekoga, ki je bil nekoč za nas emocionalno pomemben z upanjem, da lahko obnovimo naš nekdANJI odnos, ga ponovimo, rešimo in dokončamo. V partnerju lahko iščemo nekoga za varovanje in utrjevanje svoje osebnosti ali pa si ga izberemo zaradi zadovoljitve odnosnih potreb – potreb, ki jih lahko zadovoljujemo le v odnosu z drugim. Z pomočjo partnerja se torej ubranimo pred vsem kar nas ogrozi, vznemirja ali nas lahko uniči.

Brajša (ibid.) izbiro partnerja opisuje tudi skozi odnosni aspekt in navaja ideal izbiranja partnerja v skladu tako z funkcionalnim področjem – zadovoljevanje fizičnih, ekonomskih, socialnih potreb kot z ontološkim področjem – uresničevanje intimnega srečanja z ljubljeno

osebo. Poudarja, da si zakonskega partnerja izbiramo v razmerah, ki nam »onemogočajo resnično izbiro«, saj izbira ni to, kar mislimo da je in je zato ne moremo označiti kot najpomembnejše dejanje, ki odloča o razvoju zakona. Sama izbira partnerja je začetek nekega odnosa, ki ima, tako kot vsi odnosi, svojo razvojno pot in pravi: »Začetek ni v naši oblasti, konec pa je odvisen od naše zrelosti in sposobnosti za odnosni razvoj.«

Na izbiro je potrebno kritično gledati tudi s stališča komunikacije, se zavedati zapletenosti razmer in ne »živeti v utvari, kako je mogoče na izbiro partnerja vplivati z razumskim pojasnjevanjem in z logičnim sklepanjem«. V tem obdobju je komunikacija med partnerjema namreč pomanjkljiva, selektivna, saj je edini cilj ohranitev odnosa ne pa medsebojno spoznavanje (ibid.).

Naj zaključim z opisom ljubezni in zakona avtorja Khalil Gibrana (1991, v Satir 1995: 117), ki poudarja pomen celovitosti in nedotakljivosti vsakega posameznika v partnerskem odnosu:

»Toda naj bo v vašem sožitju dovolj prostora

in naj med vami zaplešejo vetrovi neba.

Ljubite drug drugega, toda iz ljubezni ne delajte spon;

naj med obalami vaših duš raje valuje morje.

Napolnajte čašo drugega, toda ne pijte iz iste čaše.

Delite si kruh, toda ne jejte od istega hleba.

Pojte in plešite skupaj in veselite se, toda vsak naj ostane sam,

podobno kot je vsaka struna na lutnji sama,

pa vendar skupaj odzvanjajo isti napev.

Podarite si srca,

toda ne izročite jih drug drugemu v posest.

Kajti le roka Življenja zmore zaobseči vaša srca.

In bodite skupaj, pa le ne pretesno:

Kajti vsaksebi stoje stebri v svetišču

in hrast in cipresa ne moreta rasti v senci drug drugega«.

1.3 Partnerski odnos

*»Nagnjenje k odnosu je izvirno... prvobitno, kot ponujena roka,
ki jo hvaležno sprejme partner...
Vse stvarno življenje je srečanje...
Človek postane jaz v stiku s ti.«
- Martin Buber*

1.3.1. Partnerski odnos je medosebni odnos

Kot vrste odnosov lahko ločimo prijateljske, ljubezenske, starševske in delovne odnose, za kontekst diplomskega dela pa je pomembno, da podrobneje opredelim in se osredotočim predvsem na ljubezenske oziroma intimne, partnerske odnose. Iz poglavij o zaljubljenosti, ljubezni in izbor partnerja lahko razberemo, da večina naštetih avtorjev kot začetno fazo ljubezenskega odnosa navaja medsebojno privlačnost, zaljubljenost, romantično oziroma strastno ljubezen, ki se s trajanjem odnosa umiri, razvija in preide v partnersko ljubezen oziroma v zrelo, resnično ljubezen.

Giddens (2000, v Ule 2009: 317) pravi, da gre v odnosih za povezovanje svojih življenj z življenji bližnjih oseb, za »povezanost življenj«.

Medosebni odnosi so »odnosi med dvema ali več osebami, za katere je značilna močna in raznolika soodvisnost, ki traja dlje časa« navaja Ule (2009: 316-318) in nadaljuje: »gre za strukture in dogajanja, ki izvirajo iz vsakdanjih interakcijskih situacij in komunikacijskih dogodkov, ki odnose vzpostavljajo in potrjujejo«. Poudarja, da se je potrebno zavedati, da ne gre pri medsebojnih odnosih le za »obstoje« temveč za »potek«, ki ga opredeli kot komunikacijsko dogajanje tako na verbalni kot neverbalni, zavedni in nezavedni ravni, v katerem posamezniki namerno ali spontano, skozi dogajanje predstavljajo sebe, svoja videnja

drug drugega in prav tako njihovega odnosa z drugimi. Pomembno je, da pride do medsebojnosti – do zaporedja izmenjav in da se vsak posameznik vede na določen način upoštevajoč dejavnosti vseh udeleženi v odnosu. Pravi, da lahko šele takrat govorimo o odnosu.

Musek (1995: 109) meni, da je navezovanje tesnih medosebnih stikov med najpomembnejšimi dogodki v življenju vsakega človeka, naravna potreba in vrednota priznana s strani vseh kultur in zaključuje, da si brez medosebnih zbližanj ne predstavljamo dobrega življenja in življenjske sreče.

Kako pomembno vpliva kakovost medosebnih odnosov na stanje duha razpoloženje, počutje, osebno rast, razvoj in na zdravstveno stanje se strinja tudi Ule (2009: 7): »Naše dobro počutje je pomembno odvisno od sposobnosti, da konstruktivno in učinkovito upravljamo s komuniciranjem in odnosi«.

Odnose lahko razlikujemo po več kriterijih navaja avtorica (op.cit.: 337-338): »glede na kvaliteto interakcij med partnerji, glede na značilnosti socialne izmenjave med njimi, glede na obseg in stopnjo medsebojnega nadzora partnerjev, glede na stopnjo medsebojnega zaupanja in bližine«.

Definiranje je v odnosu pomembno, ker prav poimenovanje pri udeleženi določa njihovo prihodnje vedenje in stopnjo zavezanosti odnosu, postane sestavni del življenja odnosa. Pri definiranju odnosa gre za medsebojna pogajanja o odnosu, gre za »pravila o stopnji osebne vpletenosti partnerjev v odnos in o mejah zasebnosti vsakega izmed njiju, torej tega, kje so meje samorazkrivanja in zadržanosti, menita Trenholm in Jensen (2000, v Ule 2009: 318-319) in z vidika odnosne dinamike navajata tri ključna pravila odnosnih definicij:

- »Odnosne definicije ustvarjata obe osebi v odnosu, ne posameznika« - Npr. v definiciji dominantnosti sodelujeta oba, torej tako partner, ki je dominanten in partner, ki je v takem odnosu podrejen;
- »Za odnosne definicije so ključni ponavljajoči se vzorci odnosov« - O odnosu nam več povejo ponavljajoča se dejanja, ki utrjujejo določene značilnosti odnosa, kot zgolj posamezna vedenja posameznika v odnosu;

- »Ni produktivno obtoževati posameznikov za to, kar se dogaja v odnosu« - Pomembno je, da partnerja v odnosih ne obtožujeta drug drugega, temveč da prepoznata skupno ustvarjene vedenjske vzorce odnosnega vedenja in se zanje čutita soodgovorna.

Zaključujeta, da zaradi kršenja naštetih pravil, prihaja v odnosih do številnih motenj. Sestavljenost odnosnega zaznavanja z namenom boljšega razumevanja, opisujeta skozi dva psihoanalitska procesa: »mehanizmov projekcije in mehanizmov prenosa«. V prvem primeru, svoje nezavedne konflikte in travme prenesemo oziroma projiciramo na druge, jih torej ugledamo pri drugih, v primeru prenosa, pa nas oseba spominja na kako pomembno osebo iz preteklosti in se v skladu s tem nanjo tudi odzivamo. Pravita, da je pomembno procesa pri sebi ozavestiti, saj je lahko čustvo, ki ga določena oseba pri nas vzbudi, rezultat nezavednega prenosa in ne le spontan odziv na »odnosno dimenzijo sporočil« (ibid.).

Lewis (1996, v Gostečnik 2001: 129-132) je v svojih študijah ugotovil, da temelj pri oblikovanju vsakega pomembnega odnosa predstavlja pogajanje v petih ključih temah: bližina, zaveza, intimnost, separiranost, samostojnost, moč. Pogoji, da partnerja v odnosu zaživita, torej da razrešita preteklost in uresničujeta želje in potrebe v sedanjosti, je soočenje z vprašanji zgoraj naštetih tem.

Bližina kot »sposobnost in želja po skupnem življenju« pomeni v kolikšni meri partnerja hočeta deliti svoje življenje z drugim. Zaveza vključuje »sposobnost, da se oba partnerja odločita, da bosta prav v ta medsebojni odnos vlagala največ svoje emocionalne energije«. Intimnost pomeni deliti svoje skrite želje, strahove, upe, ki jih po navadi zaradi strahu prizadetosti, velikokrat ne delimo z drugimi. Gre torej za vživljanje v lastna čutenja, sposobnost biti v stiku sam s seboj in zaupanje, da delitev te ranljivosti s partnerjem, ne bo imela negativnih posledic. Zmožnost partnerja, da sprejme partnerjev drugačen način razmišljanja, čutenja, dožemanja govori o separiranosti. Najmočnejša komponenta v partnerski opredelitvi odnosa je moč, saj lahko partner, ki ima več moči enostransko odloči glede definiranja odnosa v temah bližine, zavezanosti, intimnosti in separiranosti ter s tem drugega zasenči. V proces prineseta partnerja vse taktike moči z namenom, da opredelita odnos in prav rezultat »boja« je vzdušje, ki daje celotnemu odnosu najosnovnejše značilnosti (ibid.).

Za partnersko ljubezen je značilna predvsem medsebojna čustvena navezanost partnerjev, razumskost, sprejemanje drug drugega, kljub jasnemu zaznavanju določenih popolnosti ali slabosti drug drugega, potreb, partnerja postaneta drug za drugega odprta, poveča se tudi raven intimnosti, navaja Ule (2009: 344-345). Poudarja razlikovanje med ljubezenskim odnosom in trajno partnersko oziroma zakonsko zvezo in pravi, da v trajni partnerski zvezi ljubezen ne sloni na medsebojnih povračilih partnerjev, temveč predvsem na intimnosti in medsebojni navezanosti (ibid.).

Partnerski odnos ima značilnosti »bližnjih odnosov« navaja Musek (1995: 110):

- medosebno vplivanje in odvisnost;
- razvijanje in vzbujanje vzajemnih čustev in mišljenj;
- angažiranje v skupnih dejavnostih in ciljih.

Pomeni torej več kot zgolj bežno prijateljstvo, bistveno večji sta medosebna bližina, čustvena navezanost ter izkazovanje čustvene naklonjenosti in podpore (ibid.).

1.3.2. Razvoj partnerskih odnosov

Levinger in Snoek (1972, v Musek 1995: 110-111) navajata, da je temeljna značilnost »pravega bližnjega odnosa« kamor uvrščata tudi partnerski odnos, stopnja vzajemnosti, ki je zadnja stopnja v razvoju odnosov:

- ničelni stik – na tej stopnji še ni pravzaprav nobenega odnosa;
- bežni stik – še ni neposrednega kontakta, ena ali obe osebi pa dobita informacijo o obstoju druge osebe;
- površinski stik – ena izmed oseb začne s kontaktiranjem, ki je površno, navadno je stik kratek in posledica situacijskih okoliščin in vlog;
- vzajemni stik – v četrto stopnjo vodi poglobljanje stikov, dejavnosti in doživljanja obeh oseb se začnejo povezovati, prekrivati in medsebojno vplivanje lahko s časom še narašča.

Partnerski odnosi se lahko razvijajo in oblikujejo celo življenje in Levinger (1980, v ibid.) v razvoju partnerstva loči pet faz. Začetni stopnji privlačnosti (A) sledi poglobljanje odnosa z

vzpostavljanjem vzajemnih stikov in interakcij (B), kar vodi v stabilizacijo (C). Odnos torej doseže visoko stopnjo medsebojnega angažiranja in lahko od te stopnje napreduje, ne da bi prišlo do poslabšanja (D) ter doseže naraven konec, ko eden izmed partnerjev umre – prekinitev odnosa (E). Odnos pa lahko tudi stagnira, se ne pogloblja več, postopno upada ter se poslabša (D) ali pa doživlja vzpone in padce, kar pogosto vodi do končanja v obliki ločitve (E).

Ule (2009: 320) opisuje povezanost tesnosti odnosa z »medosebno inkluzijo«, torej z občutkom medsebojnega ujemanja partnerjev.

Partnerski odnosi se oblikujejo in razvijajo zelo različno, nekateri razpadejo že po nekaj dnevih ali tednih, pri nekaterih pa se partnerstvo ohrani do smrti enega izmed obeh partnerjev navaja Musek (1995: 116) ter kot pomemben kazalec trajanja odnosa upošteva predvsem stopnjo tesnosti oziroma bližnjosti.

Navezovanje prvih stikov z drugimi osebami »ni odvisno od zavestne izbire partnerjev«, temveč se dejavnikov, ki določajo površinski krog poznanstev komajda zavedamo. Kot bistven subjektiven pogoj za to, da začnemo z osebo vzpostavljati odnos je privlačnost posameznika. Privlačnost je »interakcijska in odnosna značilnost«, torej je privlačen predvsem odnos, ne le oseba. Pomembno vpliva tako na začetek kot tudi na nadaljevanje in ohranjanje odnosa. Dve temeljni komponenti privlačnosti sta naklonjenost, ki nastane na podlagi fizičnih ali socialnih značilnosti in spoštovanje, ki izvira iz sposobnosti, idej in dosežkov posameznika (Ule 2009: 353).

»Psihološka dejavnika, ki krepita občutek privlačnosti sta samozavest in samospoštovanje, ki ju izžareva privlačna oseba« meni Shoter (1994, v ibid.) ter opisuje primer osebe z majhno samozavestjo, ki obožujejo osebe z visokim samospoštovanjem, saj se le to posledično viša tudi pri njih. Govori tudi o tem, da osebe v odnosu izvajajo »skupna dejanja«, kamor uvršča občasne prepire, katere ustvarjata oba partnerja skupaj in tako pripadajo obema, čeprav velikokrat pride do obtoževanja le enega.

Duck (1988, v ibid.) se strinja, da ni nujno, da bo vsaka interakcija pripeljala do razvoja odnosa, saj gre lahko le za kratko srečanje ali izmenjavo določenih informacij. Poudarja, da so

medosebni odnosi »posledica trajnejših ponavljajočih se interakcij«, zahtevajo pa predvsem »občutek in zavest o tem, da so v odnosu«.

»Odnos temelji predvsem na čustvenem razmerju in je proces od »socialne interakcije k socialnemu odnosu« in po Ule (op.cit.: 355-358) poteka v več korakih:

- izbira: proces v katerem izberemo ljudi, s katerimi želimo stopiti v interakcijo oziroma faza približevanja in zbliževanja; preizkušamo različne načine vedenja in ugotavljamo kakšni bodo rezultati;
- pogajanje: na tej stopnji partnerji že nastopajo z definiranimi pričakovanji, kaj naj vsak v interakciji daje in dobi; globlje spoznavanje, oblikovanje pravil odnosa in vloge partnerjev v njem; velikokrat razpad interakcij;
- sporazum: udeleženci spoznajo, da je bolje, da se glede definicije razmerja sporazumejo; če ugotovijo, da sporazum ni mogoč se na tej točki interakcija konča, nasprotno pa se s sporazumom odnos definira; faza prehoda od interakcije k odnosu;
- zavezanost: za vzdrževanje odnosa je bistvenega pomena vzpostavitev »temeljnega zaupanja v odnosu«, je tudi faza zaupljivosti in samo-odprtosti; faza nastopi takrat, ko partnerji začutijo, da so »vpleteni« v življenja drugih – odgovorne se čutijo za odnos, za drugega, drug drugemu so naklonjeni in prevzemajo zadolžitve;
- institucionalizacija: odnos se gradi naprej, če partnerja zmoreta prevzemati skupne dolžnosti in socialne zahteve, ki jih odnos narekuje – zadnja stopnja pomeni tudi njegovo »simbolizacijo«, v obliki norm oziroma vlog partnerjev.

V obdobju, ko odnos napreduje, medsebojno povezanost udeležencev krepi, poleg zunanje in notranje komunikacije, tudi občutek pripadnosti odnosu. »Kolikor bolj vsak od udeležencev čuti, da pripadnost »diadi« - minimalni socialni skupini – pozitivno prispeva k njegovi samopodobi in je na splošno zanj nekaj koristnega, bolj dejavno bo podprl obstoj diade« (ibid.).

»Zakon ali partnerstvo ni trdno zakoličena zveza med dvema, ki se nikakor ne bi mogla spreminjati in razvijati. Zakon je psihološko popotovanje, ki se začne z vznemirljivo medsebojno privlačnostjo, potem vodi skozi trnovo pot odkrivanja samega sebe in partnerja

in se končuje v tesni, ljubeči in trajni zvezi. Ali boste prišli do konca ali pa omagali kje na sredi, ni odvisno od tega, koliko sreče boste imeli pri izbiri pravega partnerja, pač pa od vaše pripravljenosti za odkrivanje skritih kotičkov svoje lastne osebnosti» (Hendrix, 1999:VIII).

Hendrix (op.cit.: 73-77) opisuje razvoj partnerskega odnosa od nezavednega do zavestnega zakona. Prvo fazo nezavednega iskanja partnerja, ki ustreza našemu *imagu*, stanja zaljubljenosti in romantične privlačnosti opisuje skozi koncept nezavednega zakona, partnerski odnos, v katerem lahko dosegamo »najvišjo psihološko rast« in kjer »zavestno sodeluje z nezavednim umom v njegovih osnovnih motivih: biti varen, ozdravljen in enovit« pa poimenuje »zavestni zakon«.

Ponuja nam deset značilnosti zavestnega zakona, ki so pomembni za razumevanje temelja partnerskega odnosa:

- »Spoznate, da ima ljubezenska zveza skrite cilje – ozdravljenje otroških ran«: razumeti začnemo, da so v ozadju nagonskih potreb in želja skrite neuresničene potrebe iz otroštva in nad njimi pridobimo nadzor.
- »Ustvarite si realnejšo podobo svojega partnerja«: ob ozaveščanju odnosa uvidimo pravo podobo partnerja, ki je bila na začetku zamegljena s podobo našega *imaga* in projekcijami naših lastnih negativnih lastnosti.
- »Prevzemati začnete odgovornost za to, da partner izve, kakšne so vaše potrebe in želje«: sprijaznimo se z dejstvom, da je potrebno razviti dobro komunikacijo, da bi se s partnerjem sporazumeli in razumeli.
- »V odnosih postanete bolj premišljeni«: v nezavednem zakonu so odzivi nepremišljeni, saj dopuščamo, da stari možgani določajo naše obnašanje, v zavestnem je naše vedenje bolj konstruktivno.
- »Naučite se vrednotiti potrebe in želje partnerja na tak način, kot vrednotite svoje potrebe in želje«: vedno več pozornosti namenjamo partnerju, medtem ko v nezavednem zakonu predvidevamo, da je partnerjeva »življenjska naloga«, da poskrbi za nas.
- »Prepoznavati začnete temne plati svoje osebnosti«: priznavati začnemo, da imamo tudi mi svoje pomanjkljivosti in z zavedanjem, jih posledično manj projiciramo na partnerja, napetosti so tako v odnosu manjše in manj pogoste.

- »Naučite se novih načinov zadovoljevanja svojih osnovnih potreb in želja«: v nezavednem zakonu skušamo partnerja prisiliti, da bi nam bil na voljo, v zavednem pa z odrekanjem svoji samoobrambni taktiki spoznamo, da nam lahko pomaga.
- »V samem sebi začenjate iskati moči in sposobnosti, ki vam manjkajo«: točno določenega partnerja smo si izbrali, ker imamo občutek da ima tisto, kar nam primanjkuje in nam zato daje občutek popolnosti, s časom pa ugotovimo, da lahko ta občutek pridobimo tako, da lastnosti, ki jih pogrešamo najdemo v sebi.
- »Bolj se začenjate zavedati svoje potrebe po ljubezni, popolnosti in združitve s svetom«: v zavestnem zakonu ponovno odkrivamo, da imamo sposobnost ljubiti in občutiti povezanost s svetom.
- »Sprejmete dejstvo, da je zavestni zakon težko ustvariti«: v nezavednem zakonu mislimo, da je za dober zakon potrebno najti pravega partnerja, v zavednem pa ugotovimo, da moramo pravi partner postati mi – da je potrebna predanost, soomejevanje, pogum za osebno rast in spremembo.

1.3.3. Kakovost medosebnih odnosov

Ule (2009: 320) loči naslednje kazalce kakovosti odnosa:

- težnja po fizični bližini, stikih;
- pripravljenost na samoodprtost in samorazkrivanje;
- dajanje medsebojne pomoči;
- intenzivnost in obseg medsebojnega komuniciranja;
- obseg stvari, ki jih partnerji počno skupaj;
- občutek medsebojne povezanosti in soodvisnosti;
- zadovoljstvo z odnosom.

Temeljna značilnost in osnovna kvaliteta odnosov je bližina oziroma soodvisnost, ki je »oblika komuniciranja, pri kateri vsa dejanja ene osebe bistveno vplivajo na dejanja druge osebe«. Govorimo o visoki stopnji »osrediščenosti« in »pozornosti partnerjev drug na drugega«, prav tako pa tudi o razvoju zaupnosti, s katerim se povečuje pogostost srečanj, intenzivnost čustvenega odzivanja partnerjev na odnos in različnost izmenjavanjih signalov

med partnerji. Ko partnerji enako sodelujejo pri oblikovanju odnosa, dajanju čustvenih in mentalnih podpor, samo-odprtosti in zaupanju preidemo na stopnjo »vzajemnosti«, ki temelji na velikem medsebojnem spoštovanju in lojalnosti. Pri tem je ključen element čustveno zavzemanje obeh partnerjev, ki povečuje možnosti za vzajemnost. »Posebno intenzivne oblike vzajemnosti v odnosu spremlja občutek partnerjev, da je partner 'moja druga polovica', da je 'del mojega sebe'«. V primerih, ko je en partner dominantnejši, vplivnejši oziroma bolj kompetenten, soodvisnost v vzajemnost ne prerase in ta nesorazmerja lahko postanejo ovira za poglobljanje in ohranjanje odnosa (ibid.).

»Vzajemnost odnosa je pogoj za intimnost odnosa« in Burgoonova in Hale (1987, v Ule 2009: 322) kazalce vzajemnosti in intimnosti razvrščata v pet dimenzij intimnosti:

- vključevanje: sporočila ljudi, ki jih kažejo z govorom in vedenjem, nakazujejo težjo po vključevanju drugih v odnose bodisi po izločanju drugih;
- intenzivnost vpletenosti: sporočila kažejo drugim osebam kako pomemben je drugi za osebo, ki sporočila daje in kakšno pozornost mu namenja;
- globina: sporočila in znaki globine odnosa, torej koliko so se pripravljene drug drugemu samo-razkriti, kdor to odklanja s tem drugemu nakazuje, da želi odnos ohraniti na distanci;
- Ljubezen in sovraštvo: »najpomembnejša ključa intimnosti«, sporočila hitro dekodiramo, ker se jih že zgodaj naučimo prepoznati, saj pogosto nastopajo po »več kanalih sporočanja hkrati«;
- zaupanje: pomeni, da osebe v odnosu ne bodo izrabile intimnih sporočil, ki so jim bila zaupana; posamezniki, ki drug drugemu zaupajo, so pripravljene na večja tveganja, lažje pokažejo svojo ranljivost in se lažje razkrivajo.

Pomembno je ločiti med pojmom intimnosti in tesnosti odnosov, saj se pojma velikokrat izenačuje. Intimni odnosi so tesni odnosi, ni pa nujno, da ne intimni odnosi niso tesni, kot je na primer tesen odnos med prijateljema, ki pa ni nujno tudi intimen. Značilnosti intimnega odnosa so visoka stopnja samo-razkrivanja, medsebojna podpora partnerjev, skupni interesi, visoka stopnja izražanja čustev in občutkov, izražanje medsebojne bližine, brezpogojna podpora, fizični stiki in tudi zaupanje varovanja intimnih zadev partnerjev.

Spolnosti ne navaja kot nujni pogoj za intimnost, saj je vsebina odnosa v takem primeru lahko le spolnost brez čustvene dimenzije in zaupnosti (ibid.).

1.3.4. Dinamika medosebnih odnosov

Po Stierlinu (1976, v Brajša 1982: 56) ločimo pet »odnosnih polaritet«: trenutek – trajanje, različnost – podobnost, zadovoljevanje – frustracija, stimulacija – stabiliziranje, bližina – oddaljenost.

Dinamika odnosov se razvija med obema poloma in od načina, kako so v odnosu te razsežnosti zajete, je odvisna tudi kakovost odnosa. Za ohranjanje odnosa, je torej pomembno, da se v odnosu razvija dinamika, ki med skrajnostima zagotavlja ravnovesje navaja Brajša (1982, v ibid.) in v zgoraj naštetih odnosih polaritetah vidi »pet temeljnih razsežnosti odnosa«:

- Časovna: V medsebojnem prepletanju sedanjosti trenutka in perspektivo trajanja, torej vidika preteklosti in prihodnosti, lahko odnos zadovolji odnosne potrebe človeka in ima svoj smisel. Prav ta časovna razsežnost je posebna značilnost človeških odnosov, saj si ne moremo zamišljati trenutka brez trajanja in trajanja brez trenutka. Pomembna je njuna medsebojna dialektika, zakoreninjenost v sedanjem trenutku kot tudi v preteklosti in prihodnosti.
- Vsebinska: »Da bi se približali drugemu, moramo poiskati nekaj, kar je skupno, podobno, enako, da pa bi ostali z njim in ohranili sebe, moramo sprejeti in priznati tudi razlike«. Kadar sta v odnosu oba pola, tako podobnost kot tudi različnost, lahko govorimo o obojestransko zadovoljujočem odnosu, obstajati pa mora tudi »recipročna prožnost«, torej da se lahko »podobnost spremeni v različnost in različnost v podobnost«. Potrebno je dobivati novo vsebino, vnašati razlike in iskati podobnosti v razlikah, saj partnerja le tako vedno znova odkrivata nove razloge, da odnos ohranjata.
- Nagonska: Odnos bi moral vsebovati tako zadovoljevanje potreb kot tudi odpovedovanje potreb. Da bi lahko zadovoljevali svoje potrebe je potrebno, da upoštevamo tudi partnerjeve, torej se moramo znati lastnim potrebam tudi odpovedovati oziroma jih prenesti na kasnejši čas. Le ob stalnem izmenjavanju

zadovoljevanja in »frustriranja« (prenosa) lahko odnos traja in zadovoljuje oba partnerja.

- Dinamična: Dinamika je pogojena s »stimuliranjem«, ki spodbuja, vznurja in spreminja kot tudi s »stabiliziranjem«, ki umirja, varuje in zagotavlja. Partnerja potrebujeta oba pola, potrebujeta dajati in sprejemati, »se gibati in mirovati«. Obe razsežnosti skupaj ustvarjata »energetsko podlago odnosa, ohranjata ga živega in aktivnega«.
- Prostorska: V razsežnost spadata pola bližina – oddaljenost, odnos pa pomeni izmenjujočo se bližino in oddaljenost, ki s svojo dinamiko odnos ohranjata.

O dveh temeljnih protislovjih piše tudi Gostečnik (2001: 97-98) ter navaja, da kljub temu, da je vsak romantičen odnos enkraten in svojstven, imajo vsi odnosi skupno dinamiko: »nenehen boj med silami, ki se potegujejo za popolno združenje z ljubljeno osebo, in silami ki se potegujejo za samostojnost in avtonomijo ali individuacijo«. Ljudje, ki imajo možnost ohraniti »iskrico romantičnosti« imajo s tem možnost razviti intimen odnos, v katerem se oba partnerja počutita varna tako v njuni avtonomiji kot tudi v »zlitju oziroma simbiozi« (ibid.).

Bayter in Montgomerz (1996, v Ule 2009: 332-336) sta v svoji teoriji odnosne dialektike oziroma protislovij obdelali dinamiko odnosov in predpostavljata, da prav napetosti ustvarjajo najmočnejšo dinamiko v odnosnem komuniciranju in so spodbuda za dialog – za »soočenje partnerjev z odnosom« kjer se partnerja ločujeta in povezujeta obenem. Kot prvo in temeljno protislovje v odnosih navajata »soodvisnost nasproti avtonomiji«. V tem protislovju se kaže konfliktna želja posameznika po povezanosti in neodvisnosti, torej med potrebo po soodvisnosti z drugimi in nepripravljenostjo odpovedati se svoji polni avtonomiji.

Morris (1971, v ibid.) skozi tri metafore oziroma stopnje opiše razmerje vezanost-avtonomija:

- »trdno me drži«;
- »spusti me«;
- »pusti me samega«.

Proces je viden že v otroštvu, ko se otrok premika iz faze »trdno me drži«, do »spusti me« v obdobju raziskovanja okolja in dojemanja sveta okoli njega, v času pubertete nastopi obdobje »pusti me samega«. V partnerskih odnosih težnjo »trdno me drži« spremlja tudi želja po

neodvisnosti in avtonomiji in ko se potrebi združujeta se tudi odnos razvija v novo obliko, v kateri se intimnost lahko prav zaradi tega še okrepi (ibid.).

Naslednje protislovje »stabilnost nasproti spremembam« partnerjema predstavlja izziv za spoprijemanje z željo po stabilnosti, predvidljivostjo odnosa, ki odnos ohranja varen in željo po novostih, ki odnos ohranja zanimiv. Poleg želje po intimnosti, samo-razkrivanju v odnosih težimo tudi k ohranjanju določene stopnje zasebnosti in distance. Te želje velike bližine in »zasičenosti« z bližino in odnosom ustvarjajo odnos med »odprtostjo in zaprtostjo«. Iz zgoraj opisanega prepoznamo tudi protislovji »integracija nasproti separaciji« in »gotovost nasproti negotovosti«, ki prav tako pomembno vplivata na dinamiko v odnosu (ibid.).

1.3.5. Konfliktnost in komunikacija v partnerskih odnosih

*»Vsak odnos mora vsebovati možnost za nasprotovanje in konflikte...
Harmonija... nastaja na podlagi premaganih konfliktov
in priznanih razlik.«
- Helm Stierlin*

Duck (1994, v Ule 2009: 375) primerja družbeni mit, da se »odnosi kar zgodijo, da odnosi, na katerih je treba delati, niso dobri« z nakupovanjem v trgovskem centru. Če odnos ne funkcionira, mogoče nismo izbrali dobro in se vrnemo z »novim seznamom« v druge »ponudbe odnosov« ter poudarja, da je potrebno na odnosu delati. Kot so socialne, psihološke, biološke ali kulturne razlike namreč lahko vodijo do nesporazumov in konfliktnosti in zaključuje: »Zdravi odnosi niso tisti, ki ne vsebujejo konfliktov, temveč tisti, v katerih vpleteni konflikte uspešno rešujejo«.

Nesoglasja, napetosti in konflikti, so kljub strategijam za upravljanje z različnostmi »neizogiben del komuniciranja in odnosov« meni Ule (ibid.), ter loči različne dimenzije konfliktov:

- Načelni – skupnostni konflikti: Načelni konflikti so temeljni in lahko ogrozijo komuniciranje ali odnos, zajemajo pa nesoglasja v temeljnih idejah, ciljih ki nastanejo

kot posledica neuskklajenosti glede pravil. Skupnostni konflikti to temeljno nesoglasje vsebujejo, nesporazum pa nastane v uresničevanju idej in načrtov.

- Realistični – nerealistični konflikti: Ko je vir napetosti nesporazum med partnerji in ga prepoznavo govorimo o realističnem konfliktu, nerealistični pa nastanejo iz situacije, v kateri se osebe ne morejo soočiti z »izvori napetosti« in le-to izrazijo na drugih.
- Medosebni – nadosebni konflikti: Medosebni konflikt izvira iz vedenja osebe, ki ima neprijeten ali sovražen vpliv na drugo osebo, ko pa je posameznik prizadet s strani celotne skupina, govorimo o nadosebnem konfliktu.
- Neizraženi – izraženi konflikti: Neizraženi konflikti ostajajo po navadi neizraženi zaradi strahu posameznikov, da bodo s tem ogrozili odnos, vendar se prav »potisnjena napetost« lahko kopiči do nerazrešljivih konfliktov.
- Vedenjski – atribucijski konflikti: Konflikt se lahko izrazi z aktualnim vedenjem, ko pa pride do razraščanja konflikta zaradi različnosti razlag in pripisovanj vzrokov za dogodek govorimo o atribucijskem konfliktu.
- Antagonistični – dialektični konflikt: Antagonistični konflikt izhaja iz odnosnih potreb partnerjev – v prvem primeru imata partnerja nasprotne potrebe, eden hoče več avtonomije medtem drugi več povezanosti, ko pa partnerji izberejo »medsebojno odvisne potrebe« govorimo o dialektičnem konfliktu. V tem primeru izpolnitev ene potrebe onemogoča izpolnitev druge.

Na osnovi svojih raziskav je Kerr (1988, v Gostečnik 2001: 170) ugotovil, da zakonski konflikt večkrat omogoča stabilnost in razrešuje konfliktne odnose na podlagi potrebe po bližini in oddaljenosti med partnerjema. »Deluje kot urejevalec, ki se stopnjuje oziroma zmanjšuje v skladu s čustveno bližino oziroma oddaljenostjo«. Po prenehanju strahu pred ranljivostjo, izpostavljenostjo ali zlitjem z drugim, se osnovna želja po bližini in intimnosti namreč ponovno pojavi in na ta način se proces intimnosti in konflikta obnavlja ter vzdržuje.

Tudi Trenholm in Jensen (2000, v Ule 2009: 379) menita, da čeprav so konflikti boleči in povzročajo čustvene napetosti, razrešeni pomembno prispevajo k izboljšanju kakovosti odnosa. Osredotočata se na pozitivne značilnosti konfliktov:

- poudarjajo soodvisnost med partnerji: udeležene opozarjajo na to, da so drug od drugega »soodvisni«, saj so konflikti vezani na usklajevanje življenj in odnosov;

- signalizirajo potrebo po spremembi: konflikti dajejo priložnost za ponovno definiranje in razvoj odnosa in če znamo z njimi ravnati, se odnos pogosto okrepi in partnerje zbliža;
- dopuščajo diagnozo problemov: v konfliktih pridobimo informacije glede potreb in pričakovanj partnerjev, je tudi »varnostni ventil, ki omogoča, da težave ne izbruhnejo premočno«.

Kljub zgoraj naštetim pozitivnim vidikom konfliktnosti v odnosih se soočanju s konflikti velikokrat izogibamo. Ule (2009: 379) meni, da je razlog v tem, da nismo usposobljeni za ravnanje in soočanje z njimi in jih spreminjamo v »rušilno silo«. Potlačeni in neizrečeni konflikti s stopnjevanjem vodijo do resnejših konfliktov, ki pomembno obremenijo odnose med partnerji.

S prekinitvijo romantične ljubezni se začne proces zakonskega konflikta, ki ga spremljata dinamiki merjenja moči navaja Gostečnik (2001: 188-193):

- Zahteva – umik: eden od partnerjev zahteva odzivnost, bližino in intimnost, drugi pa na to odgovarja z molkom, neodzivnostjo ali umikom, kar je spodbuda prvemu za še večjo zahtevnost. Partner tako še močneje »zasleduje umikajočega se« z novimi zahtevami in konflikt se s tem stopnjuje. V nadaljevanju se partner, ki zahteva bližino odmika, prvi pa se mu zaradi strahu pred samoto in odrinjenostjo, začne previdno približevati. Četrta stopnja pomeni napad prej umikajočega-se partnerja, ta pa odreagira s protinapadom. Oba se počasi oddaljujeta in »zasidrata na varni razdalji« kjer ostajata do novega konflikta, ki se odvija na podoben način.
- Konflikt – izogibanje: konflikta se oba partnerja bojita, zato naredita vse, da se mu izogneta. Prihaja do navideznega razumevanja oziroma zanikanja stvarnosti, ki vodi v različne oblike psihične vznemirjenosti ali organske bolezni. Partnerja se v tem primeru »na zunaj« dobro razumeta, saj konflikt znata prikrivati ter potlačiti neprijetna oziroma nesprejemljiva čustva kot so jeza, bes ali razočaranje.

Konflikti torej izzovejo napetosti, nelagodje, strah ali ogroženost, vzbudijo pa tudi potrebo po razreševanju. Le to je lahko bolj ali manj destruktivno, ki konflikte pogloblja in vodi do

porušenja odnosa, negativna čustva pa kopiči, ali produktivno, ki odnos utrjuje, zagotavlja uspešnost in obnavlja medsebojno podporo ter čustveno navezanost partnerjev (Ule 2009: 284).

Če med seboj komuniciramo spretno in »realistično« to pomembno pripomore k upravljanju s konflikti, čeprav tudi komunikacija vseh nesoglasij in konfliktov ne more odpraviti. Baxter in Montgomery (1996, v Ule 2009: 380) navajata naslednje strategije za upravljanje s konflikti:

- zanikanje: najmanj učinkovita strategija reševanja konfliktne situacije, saj sebe in partnerja skušamo prepričati, da konfliktnosti v partnerskem odnosu ni;
- dezorientacija: udeleženci se počutijo nemočne in se tako niso sposobni soočiti s težavami, »temu sledi dezorientacija, zamrznitev odnosa ali beg iz njega«;
- selekcija: partnerji uspešno upravljajo z enim delom konfliktov, druge plati pa ignorirajo, npr. partnerji ugotovijo da je potrebno v odnos vnesti spremembe, ampak se napor za spremembo zdi prevelik in zato to opustijo;
- strategija menjave: gre za menjavo strategij pri upravljanju s konflikti, npr. včasih so partnerji med seboj odkriti in intimni, drugič pa zaprti;
- strategija segmentacije: partnerji ločijo področja odnosov, npr. pri skupnih poslovnih zadevah so odprti, na področju zasebnega življenja pa so zaprti in nekatere dele zadržijo le zase;
- popuščanje: pripravljenost partnerjev na kompromise, tudi »ublažitev«;
- redefiniranje: »partnerji prevrednotijo situacije, tako da se prejšnja nasprotja in napetosti zmanjšajo«;
- potrditev: najustreznejša strategija saj spoznamo, da se napetostim ne moremo izogniti, ker so del odnosov, jih sprejmemo, se z njimi soočimo in »spremenimo v izziv za razvojne spremembe« - vodi do spoznanja, da »ostajamo skupaj«, ker smo zaradi preživetih napetosti tudi osebnostno rasli, odnos pa je dosegel novo kvaliteto, ki jo je vredno ohranjati.

Pomembno je omeniti Mertensov koncept »vzgoje sposobnosti za konflikt«, ki pomeni »pridobljeno, naučeno sposobnost posameznika, da zazna konflikt za motenimi interakcijami in komunikacijami, ga prepozna in se z njimi sooči, da bi ga bodisi začel reševati bodisi zmoget živeti z njim«. Sposobnosti se učimo že v družini, otrok naj bi v medčloveški

interakciji in komunikaciji videl vsebovano konfliktnost, se z njo spoprijel ter konfliktno vsebino metakomuniciral (1974, v Čačinovič Vogrinčič 2008: 229-235).

Poleg »sposobnosti za konflikt« se v družini prav tako naučimo tudi negirati in potlačevati konflikte. Pomembno je spoznanje, da je varnost, ki jo človek v družini potrebuje, varnost spreminjanja, v kateri človek zdrži napetost in stres, ki ga doživlja ob soočanju s stvarnostjo, v družini pa je nujno, nabirati moči za to, da v stvarnosti zdržimo. Učenje sposobnosti je tudi »učenje, ki usposablja za osveščenost o družinski skupini, o ravnanju s potrebami in čustvi, o značilnosti strukture družine, o ravnanju s spreminjanjem, delitvijo moči in delovno strukturo«. Konflikte je možno tvegati v družini v kateri so jasno postavljeni pogoji za njihovo reševanje (ibid.).

Ule (2009: 384) k temu dodaja, da sposobnost upravljanja s konflikti temelji na »odpovedi romantičnim in utopičnim predstavam o harmoničnih razmerjih in odnosih«, kajti šele s tem spoznanjem pridobimo sposobnost upravljanja in določanja. Prav tako je vezana na sposobnost empatije, refleksije odnosov in metakomunikacije in omejena s pritiski kulturnih norm, ekonomskimi pritiski in zaradi pomanjkanja izkušenj upravljanja s konflikti.

Kot odnosno bitje je človek nujno tudi komunikacijsko bitje, brez odnosov – brez komuniciranja z drugimi, človek izgubi svoje temeljne značilnosti in »preneha biti človek«. Brez komunikacije ne moremo obstajati, komuniciranje pa nas po drugi strani lahko tudi ločuje, pomembno je torej na kakšen način komuniciramo. »Komunikacija je dvorezen meč: lahko združuje, lahko pa tudi odtuja, lahko zbližuje, vendar tudi oddaljuje, lahko rešuje probleme, lahko pa nerešene probleme še bolj zaplete...« (Brajša 1982: 62-63).

V simetrični zakonski komunikaciji partnerja izpovedujeta predvsem enaka ali podobna mnenja, v komplementarni pa si izpovedujeta različna in dopolnjujoča se mnenja. V prvem tipu zakona sta partnerja skladna, enako mislita, občutita, govorita in se nikoli ne prepirata. Kljub temu, da to velikokrat povezujemo s pojmi harmoničnega, srečnega in urejenega zakona, pretirana simetričnost zakonsko komunikacijo siromaši, jo dela monotono, dolgočasno in vse manj privlačno. Na drugi strani komplementarnost zakonskih odnosov prinaša komunikacijo, ki je dopolnjujoča, komplementarna, usklajujoča. Prav s svojo

različnostjo se partnerja med seboj dopolnjujeta in skupaj tudi razvijata, različnost postaja skupna podlaga za razvoj »aktivne podobnosti«. Zakon ne traja sam po sebi, temveč ga ohranjata partnerja z razvojem »od znotraj«, torej z ohranjanjem različnosti in medsebojnim dopolnjevanjem (Brajša 1982: 305-306).

Čačinovič Vogrinčič (2008: 205) dodaja, da se v nemotениh odnosih obe obliki izmenjujeta, tako simetrična kot komplementarna, saj simetrična komunikacija zahteva, da enakopravni izmenjavi mnenj sledi umik v komplementarni odnos. Le-ta omogoča pristajanje na argumente drugega in če umika ni, »ostane le boj«.

»Kompleksnost komunikacijskega dogajanja v diadi dobi svoj smisel šele v celoti skupine, ki ji dvojica pripada«, navaja Čačinovič Vogrinčič (2008: 192-196), saj norme in vrednote skupine ter njena specifična struktura, sodoločajo vsebino in obliko komuniciranja. Ker gre v družini za interakcijo v skupini, to izredno poveča kompleksnost procesa. Komunikacija v družini nosi breme izdelave pravil, oblikovanja vlog, ustvarjanja relativno trajne strukture in določanja pogojev za spreminjanje. Vedno bolj se zdi pomembno, da imata posameznik in družinska skupina sposobnost, da se soočita, prepoznata, oblikujeta odnose oziroma raziščeta »labirint komunikacij« ter obvladata njegova pravila.

Satir (1985, v Čačinovič Vogrinčič 2008: 206) dojema komunikacijo kot merilo, s katerim dva človeka merita stopnjo lastne vrednosti in hkrati orodje, s katerim je to stopnjo mogoče spremeniti. Opisuje štiri komunikacijske vzorce, ki so značilni za družinsko skupino, običajno pa posamezni člani uporabljajo enega od vzorcev. Za njimi posameznik skriva prizadetost, strah pred izgubo samospoštovanja in pred zavrnitvijo:

- pomirjanje, glajenje s sporočilom skuša preprečiti jezo, napad;
- obtoževanje, napad, demonstracija moči skuša ustraševati sogovornika;
- racionaliziranje, navajanje argumentov stroke, javnosti, zdrave pameti ponuja stvarno razpravo namesto osebnih doživetij;
- odvracanje pozornosti – sporočilo pravi »ne obstajam, nič ne pomenim«.

Te vzorce socialne obrambe družina potrebuje tako dolgo, dokler ne potrebuje spremembe. Takrat potrebuje peti komunikacijski vzorec, to je kongruentna komunikacija, ki je sporočilo o resničnem doživetju, sporočilo o tem, kdo sem, kaj želim, kaj potrebujem. »Prepoznavanje

običajnih obrambnih komunikacijskih vzorcev je lahko pomemben korak k preseganju fragmentiranosti družinske komunikacije in k vpogledu v družini potrebno celoto« (Čačinovič Vogrinčič 2008: 207).

1.3.6. Osnovne potrebe posameznika

Že v poglavju značilne dinamike v partnerskih odnosih, smo se srečali z določenimi potrebami in željami posameznika, ki s svojo polariteto pripomorejo k ohranjanju in razvoju partnerskega odnosa. Kot sem že omenila, Gostečnik (2001: 97-98) navaja, da imajo odnosi kljub svoji različnosti, isto skupno dinamiko: »nenehen boj med silami, ki se potegujejo za popolno združenje z ljubljeno osebo in silami, ki se potegujejo za samostojnost in avtonomijo ali individuacijo«. Na eni strani tako ločimo željo po povezanosti in neodvisnosti, na drugi neodvisnost in avtonomijo, željo po stabilnosti in željo po novostih, po intimnosti in zasebnosti, integraciji in separaciji in kot zadnji, željo po gotovosti in negotovosti.

Po Vriesu in Bouwkampu (2002: 24) je temeljna danost našega obstoja dejstvo, da »smo celota, ki je del večje celote«. Ob raziskovanju svojih potreb in razmišljanju o sebi se zamislimo nad svojimi občutenji, prav tako pa ideje in načrte razvijamo glede na »doživeto celoto, ki jo upravljajo lastni procesi«. Da smo del večje celote začutimo, ko vstopamo v svet z željo, da bi izpolnili svoje potrebe, da bi vplivali na dogodke na tak način, da se uresničijo naši načrti, saj zaznamo, da smo odvisni tudi od drugih in da je tudi od njihovih možnosti in nezmožnosti odvisno, kateri naši načrti so uresničljivi in kateri ne.

Koestler (1981, v ibid.) navaja, da ta dvojnost našega obstoja ustvarja potrebo po avtonomiji in potrebo po povezanosti z drugimi. Potrebo po avtonomiji kot izraz naše celosti in potrebo po povezanosti, ki je »priča«, da smo del nečesa.

Kljub temu, da ju avtorji v literaturi različno poimenujejo, v izpolnjevanju teh dveh potreb vidijo nujen pogoj za naš obstoj.

Potreba po avtonomiji pomeni željo biti to, kar smo, željo po razvijanju in odkrivanju sebe, po neodvisnosti in svobodi v svojem govoru in mišljenju in s tem namenom iščemo načine

obvladovanja situacij, da bi bili sposobni učinkovitega in odgovornega reagiranja na vse dogodke v življenju in da bi bili sposobni zavzeti neodvisno stališče (Agnal, 1973 v ibid.).

Posamezniki lahko obstajamo samo v odnosu z drugimi, ob njih lahko doživimo sebe kot človeka. Želimo si, da nas drugi vidijo in sprejmejo. Ko se zavemo, da smo nujno potrebni del večje celote, je ta občutek najizrazitejši in postane tudi »osnovno priznanje našega obstoja«. Potreba po povezanosti se izraža tudi v želji po tem, da vsebinsko prispevamo k življenju drugih ljudi (Kempler 1991, v ibid.).

Vries in Bouwkamp (2002: 25-27) povzemata, da sta naši potrebi po avtonomiji in povezanosti torej »temeljnega pomena«, saj usmerjata in določata naš razvoj. Tako ju označita kot pozitivni potrebi, posledice ob zadovoljevanju teh potreb pa se lahko izkažejo tudi kot negativne. Kot primer opisujeta možev lastnost, da probleme rešuje sam in to vrednoto ocenjuje pozitivno, njegova žena pa prav zaradi tega pridobi občutek nepotrebnosti in doživlja to isto lastnost kot negativno. Od učinka, ki ga imajo različne vrste dejanj na nas, je odvisno ali se vedenje ocenjuje kot pozitivno ali negativno. Obe potrebi obstajata v našem življenju istočasno, potreba po avtonomiji je vedno povezana s potrebo po povezanosti. Da smo neodvisni, svojski in kompetentni pomeni, da mora obstajati okolje, v katerem oblikujemo to potrebo, naša povezanost z drugimi, pa je pogoj za individualni obstoj in osnova naše rasti.

Na zanimiv način Satir (1995: 278) našteje splošne človeške potrebe, ki so navzoče v vseh obdobjih našega življenja in ne glede na starostno obdobje:

»Človek mora ljubiti in biti ljubljen, biti mora opažen, prepoznan in spoštovan, da bo čutil dotik, dobesedno in v prenesenem pomenu.

Človek mora nekaj pomeniti in imeti namen.

Človek potrebuje spodbudo in željo po učenju novih stvari.

Človek mora imeti zadovoljujoče in intimne odnose z drugimi ljudmi.

Človek potrebuje zabavo in zdrav humor.

Človek mora čutiti ekonomsko varnost.

Človek potrebuje duševno in telesno zdravje.

Človek mora komu pripadati.

Človek mora biti del kakšne skupine prijateljev ali kolegov.

Človek mora biti v stiku s svojo življenjsko silo, vero in božanskim izvorom v sebi.»

1.3.7. Osnovne potrebe v partnerskem odnosu in v družini

Pomembno je, da se zavedamo vloge partnerskega odnosa in družine pri zadovoljevanju posameznikovih potreb. S tem namenom v nadaljevanju združujem bistvena spoznanja avtorjev, ki so raziskovali področje potreb v partnerskem odnosu oziroma v družini. Pomembno je poudariti razumevanje družine danes, saj enoznačne definicije sodobne družine ni mogoče postaviti. Potrebujemo zavedanje o pluralnosti družinskih oblik in o raznolikosti, kompleksnosti družinskega življenja.

Minuchin (1973, v Vries, Bouwkamp: 27) v odnosih in družini vidi dve temeljni vlogi. Prva je usmerjena navznoter in vsebuje psihosocialno zaščito in razvoj partnerjev oziroma družinskih članov, druga z usmerjenostjo navzven proti večji celoti, sestavljeni iz družine in življenjske skupnosti, vsebuje dejavnike, ki določajo prilagajanje in prenos določene družbene kulture na kasnejše generacije oziroma nečlane.

V prvi nalogi družine, ki je usmerjena na zaščito ter razvoj partnerjev, Kempler (1984, v ibid.) loči dve bistveni funkciji. V družini mora posameznik pridobiti svoj avtonomni obstoj, prav tako se mora naučiti živeti z drugimi, da sebe ali druge ne prikrajša, »naučiti se mora pravilno ravnati v konfliktnih situacijah«

Čačinovič Vogrinčič (2008: 134) opisuje, da je za posameznika »družina prvi socialni sistem v katerem začne poimenovati, prepoznavati svoje potrebe; to je prvi socialni sistem v katerem se uči z njimi ravnati, jih izraziti, jih zadovoljiti«. V družini vse življenje iščemo ravnotežje med skrbjo zase in skrbjo za druge, med vedenjem o sebi in vedenjem o drugih, vsaka družina pa na svoj način ravna s tema potrebama (ibid.).

Bistvo odnosov je, da lahko vsak posameznik izrazi tisto, kar se mu zdi pomembno in potrebno in da je v tem tudi slišan, menita Vries in Bouwkamp (2002: 28). S tem, ko

potrjujemo svoj obstoj in obstoj drugih kot »avtonomen obstoj«, se v odnosih učimo živeti z drugimi, ki se v značaju, potrebah in interesih razlikujejo. Učimo se »boriti za blaginjo drugih ravno toliko kot za svojo blaginjo in to je pravi način, da se naučimo integrirati svoje potrebe po avtonomiji in povezanosti«.

V družini individualne potrebe staršev in otrok soobstajajo s potrebami družinske skupine in tako se mora »vedno znova razreševati nasprotje med individualnimi potrebami posameznikov in nujnostjo, da se družinska skupina ohrani«. Posameznik je tako pri zadovoljevanju svojih potreb postavljen pred vprašanje »kolikšen in kakšen je njegov prispevek k ohranitvi družinske skupine in kakšna je njegova vloga pri zadovoljevanju družinskih potreb«. Pri zadovoljevanju in odkrivanju lastnih potreb se posameznik srečuje in pristaja tudi na potrebe drugega skozi usklajevanje in rezultat »mora biti komunikacija, ki omogoča hkrati enkratnost in integriranost v družino« (Čačinovič Vogrinčič 2008: 134).

Pri razumevanju nam je v pomoč teorija avtorja Lidza (1963, v Čačinovič Vogrinčič 2008: 51-57), ki navaja temeljne značilnosti, ki morajo v družini biti zagotovljene, da bi zadovoljila osnovne potrebe posameznika, usmerjala njegov razvoj in omogočila integracijo v kulturo in družbo. Ugotavlja, da interakcija med zakoncema določa strukturo in interakcijo družinske skupine, prav tako pa vpliva tudi na razvoj otroka v vseh obdobjih njegovega odrasčanja. Starši morajo zadovoljiti temeljne potrebe otroka, mu zagotoviti zaščito in pogoje za osebni razvoj, saj se otrok v življenje v družini »uvaja v intenzivni navezanosti na starše z asimiliranjem in ponotranjenjem njihovih lastnosti«. Pri tem je pomembno, da sta partnerja v svojih starševskih vlogah odvisna drug od drugega in ne od otroka.

Lidz (ibid.) navaja tri pogoje, ki morajo biti zagotovljeni v družinski skupini, da bi se lahko otrok v njej razvijal:

- Koalicija staršev pomeni enotnost, povezanost med starši, kjer se roditelja podpirata v vlogah in tako vzajemno povečujeta občutke varnosti in gotovosti. S tem, ko se vlogi zakoncev in vlogi roditeljev ne izključujeta temveč dopolnjujeta, otroku omogočata integracijo otrokove strukture ega ter onemogočata poskuse, da bi razbil starševsko diado. »Starševska koalicija prispeva k razvoju otrokovega ega, saj frustrira ojdipske fantazije«, omogoča mu identifikacijo z roditeljem istega spola in primarni objekt ljubezni v roditelju nasprotnega spola. Kjer starša tekmujeta za otrokovo naklonjenost

in ne spoštujeta drug drugega, zaveznitva ni mogoče ustvariti in v tem primeru mora otrok izbirati. Tako otroku lahko ostanejo občutki krivde, lahko svoje otroštvo porabi za to, da obema ustreže v nezdržljivih pričakovanjih ali prevzame vlogo krivca za nesporazume (ibid.).

- Ohranitev generacijskih razlik pomeni, da starši morajo in smejo biti v zadovoljevanju svojih potreb odvisni drug od drugega in ne od otrok. Otrok namreč potrebuje svojo odvisnost od staršev, da bi se počutil varnega in mobiliziral svoje moči za lastni razvoj. Ohranitev generacijskih razlik je pogoj za oblikovanje vloge otroka, ki ni v konfliktu z vlogo enega ali drugega roditelja. Porušene generacijske razlike pomenijo odvisnost starša, ki je v vlogi otroka in ogrožajo otrokov osebnostni razvoj. Le-ta mora namreč svoje moči v tem primeru uporabiti za zadovoljevanje njunih potreb (ibid.).
- Sprejemanje vloge lastnega spola kot zadnji pogoj je izredno pomemben za njegov razvoj, saj je pomembno da si otrok pridobi dovolj gotovosti v spolni identiteti. Kot model za odraščanje potrebuje roditelja, ki sta v svoji koaliciji vzpostavila in ohranila v družbi zaželeno spolno vlogo. »Za otroka je usodno, če se en spol razvrednoti in ponižuje« (ibid.).

1.4 Teorija navezanosti

V fokusu diplomskega dela je teorija navezanosti, ki se je primarno osredotočala na zgodnje odnose med otrokom in figuro navezanosti, v zadnjih dvajsetih letih pa postaja teorija navezanosti vse bolj pomembna za razumevanje odraslih partnerskih odnosov.

Že utemeljitelj teorije navezanosti Bowlby (1979, v Erzar, Kompan Erzar) nakaže, da navezanost, ki se oblikuje v otroštvu pomembno vpliva na vse nadaljnje odnose v življenju posameznika: »Navezovalno vedenje je oblika vedenja, ki stremi k vzpostavljanju ali ohranjanju bližine s priljubljeno ali posebej določeno osebo... Navezovalno vedenje je posebej očitno v zgodnjem otroštvu, toda domnevamo lahko, da zaznamuje človeška bitja od zibelke do groba«.

Teorija navezanosti je prva teorija sodobne znanosti o človeku, ki ovrednoti materinsko ljubezen in pokaže, da gre v odnosu mati – otrok, predvsem za vzajemni odnos in vzajemno

ljubezen ter čustveno povezanost. Pokazala je, da ne gre le za potrebo matere po stiku z otrokom in tudi ne le za potrebo otroka po hrani in preživetju. S tem odpre pomembno dimenzijo dojemanja globine človeške povezanosti, pripadnosti ter razumevanja človeških odnosov vse od otroštva do odraslih intimnih odnosov (Erzar, Kompan Erzar: 2011: 7-8).

Pines (1999, v Kompan Erzar 2006: 165) ugotavlja, da način vzpostavljanja intimnega odnosa v odraslosti pomembno spominja na način, kako je posameznik kot otrok vzpostavljal in ohranjal stik z materjo in meni, da je zbira partnerja najmočnejše pogojena prav s stilom navezanosti.

1.4.1. Teorija navezanosti v otroštvu

Teoretični začetnik britanski otroški psihiater in psihoanalitik John Bowlby je svojo teorijo predstavil v treh delih svoje knjige Navezanost in izguba, v letih od 1969 do 1980. Raziskoval je razvoj navezanosti pri otrocih, od rojstva do adolescence. Ugotovil je, da so za razvoj navezanosti na pomembne druge oziroma na »like navezanosti«, ključnega pomena prva leta otroštva, iz tega obdobja pa predvsem negativne izkušnje, ki se v duševni strukturi otroka ponotranjijo in postanejo sestavina njegove individualnosti. Te v njegovem nadaljnjem življenju sooblikujejo njegove medosebne, zlasti partnerske odnose (Bowlby 1969, v Ule 2009: 325-326).

Pri oblikovanju svoje teorije so mu bile v pomoč raziskave, ki so se nanašale na vedenje različnih živalskih vrst ob prisotnosti ter odsotnosti matere. Z raziskavami, ki jih je navajal je pomembno zavračal teorije sekundarnega gona, ki verjamejo, da otrok išče bližino z mamo predvsem zato, da je nahranjen: »Zadovoljevanje potrebe po lakoti daje otroku občutek zadovoljstva, navzočnost mame pri tem pa postane za otroka sekundarno naučena potreba« (Bowlby 1969, v Žvelc 2011: 93). V eksperimentih z opičjimi mladiči, ki so bili hranjeni iz dveh nadomestnih modelov mame, so raziskovalci ugotovili, da je »kontaktno ugodje tisto, ki vodi do navezanosti, ne pa sama hrana«. Mladiči so namreč preživeli veliko več časa ob mehkeemu modelu mame, ne glede na to, če je žičnati model zagotavljal hrano (ibid.).

Bowlby (1969, v ibid.) tudi opisuje kako ima bivanje otrok v bolnišnici brez staršev negativne posledice ter loči več faz odzivov ločenih dojenčkov, starih od 15 do 30 mesecev:

- protest: faza nasprotovanja in jokanja, s katerim hočejo priklicati mater lahko traja od nekaj ur do tedna ali več;
- obup: čeprav je še vedno opazna preokupiranost z mamo, otrok že izraža brezupnost, je umaknjen, neaktiven, njegov jok pa je enakomeren ali s presledki;
- odmaknjenost: značilna je otrokova usmerjenost vase, razvije interes za materialne stvari in ne za druge ljudi, ob vrnitvi staršev pa se do njih vede ravnodušno.

Te raziskave in opažanja hospitaliziranih otrok so pripeljali do oblikovanja teorije, da je za otrokov normalni razvoj nujna prisotnost osebe na katero se lahko naveže. Tako je bila izpodrinjena do tedaj prevladujoča in veljavna Freudova teorija o nagonih temeljih otrokovega razvoja (Erzar, Kompan Erzar 2011: 15-16).

Po Sieglu (1999, v Žvelc 2011: 94) je navezanost »sistem vedenja, ki ima lastno obliko notranje organizacije ter svojo funkcijo. Sistem navezanosti motivira dojenčka, da išče bližino ter vzpostavitev komunikacije s starši in drugimi primarnimi skrbniki«. Pravi, da ima dojenčkova navezanost na pomembno osebo več funkcij, na najbolj osnovnem evolucijskem nivoju pa navezanost zviša možnosti za dojenčkovo preživetje. Vzpostavljen medosebni odnos omogoča, da nezreli možgani dojenčka uporabljajo zrele funkcije staršev za regulacijo lastnih procesov. Občutek varnosti namreč otrok pridobi s tem, ko starši ojačajo določena pozitivna emocionalna stanja in zmanjšajo neprijetna čustva otoka ter ga s tem pomirijo. Te izkušnje postanejo ponotranjene v obliki »mentalnih modelov«, kar otroku omogoča občutiti varnost v svetu – Bowlby (1969, v ibid.) to poimenuje »varna baza«. Medosebni odnos med dojenčkom in starši vpliva na rast nevronov razvijajočih se možganov in tako oblikuje strukturo dojenčkovih razvijajočih se možganov.

V razvoju navezanosti Bowlby (1969, v Žvelc 2011: 94-95) navaja več faz:

- Faza orientacije ter signalov z omejenim ločevanjem oseb v okolici traja od rojstva do 8.-12. tedna starosti. Dojenček se v tem obdobju do katerekoli osebe v njegovi okolici vede z orientacijo, s sledenjem z očmi, smejanjem ter prijemanjem te osebe.

- Sledi faza orientacije in signalov, ki so usmerjeni k eni ali več diskriminiranih oseb. Do okoli 6. meseca se odziva na isti način kot v prvi fazi, bolj pa na mater kot ostale ljudi v okolici.
- V 3. fazi, fazi vzdrževanja bližine s specifično osebo z gibanjem in signali, se otrok bolj diskriminativno vede do različnih ljudi, obseg njegovih odzivov pa se razširi na sledenje odhajajoči materi, pozdravljanje matere ter uporabo matere kot baze za raziskovanje sveta. Faza se začne med 6. in 7. mesecem ter se nadaljuje do 3. leta in v tem obdobju nekateri ljudje postanejo možne figure navezanosti.
- V fazi oblikovanja partnerstva otrok pridobi uvid v materina čustva in motive, saj v prejšnji fazi še ne razume vplivov na materino vedenje kot tudi ne predvideva vedenja matere. To omogoči bolj kompleksen odnos med njima.

Pojem »varnega izhodišča« oziroma »varne baze« je postal osnovni pojem teorije navezanosti. Po naravni poti se otroci obračajo k primarnim skrbnikom po tolažbo in zaščito, predstavljajo pa tudi izhodišče za otrokovo raziskovanje sveta in okolice. Zaupanje v starše, ki se razvije v prvem letu otroka, je posledica tega, kako mati odgovarja na otrokove potrebe predvsem ob boleznih ali bolečinah, čustvenih pretresih. Razvoj občutka varnosti in zaščite je neposredno povezan s kvaliteto odnosov med njim in starši. Ko je otrok ogrožen, prestrašen ali pod stresom pri primarnem skrbniku poišče fizično bližino, čustveno oporo in mu tako predstavlja »varno zatočišče«, ko pa se pomiri uporablja skrbnika za »varno izhodišče«, kar pomeni do od tod raziskuje okolico. V tem vzajemnem uglasjevanju med otroki in starši se do okoli tretjega leta starosti, oblikujejo trajni modeli navezanosti. Otrok namreč že v prvem letu starosti »posrka« odgovore staršev na svoje potrebe ter se nanje »uglasi« s tem, ko spremeni način sporočanja in dojemanja svojih potreb ter posledično oblikuje pričakovanja v zvezi z lastno varnostjo (Erzar, Kompan Erzar 2011: 13-17).

Siegel (1999 v Žvelc 2011: 96) pravi, da je od vzorca komunikacije med staršem in otrokom zelo odvisno kakšno navezanost bo otrok razvil. Genetičen, vrojen sistem navezanosti je oblikovan z izkušnjami, vsak otrok pa ima lahko različne strategije navezanosti na vsakega starša.

1.4.2. Stili navezanosti

Bowlbyjevo teorijo je utrdila ter empirično podprla ameriška psihologinja Mary Ainsworth s sodelavci, ko je leta 1970 v laboratorijskem okolju z metodo poimenovano »preizkus tuje situacije« ugotavljala interakcijo oziroma kvaliteto odnosa med materjo in otrokom pri prvem letu starosti. Otroci so bili v igralnici z igračami opazovani v prisotnosti, odsotnosti in ob vrnitvi matere. Kazalec otrokove navezanosti na mater je bilo otrokovo reagiranje na materin odhod in prihod, kvaliteta raziskovanja in igranja v njeni odsotnosti in prisotnosti ter sposobnost otroka, da se potolaži. Ključno za razlikovanje med varno in ne-varno navezanostjo pa se je izkazalo prav vedenje otroka ob materini vrnitvi. Na podlagi tega postopka je Ainsworthova (1970, Erzar, Kompan Erzar 2011: 16-20) prepoznala tri oblike navezanosti:

- Varna navezanost: Več kot polovica (55% - 65%) otrok kaže v svojem vedenju vzorce varne navezanosti. V prisotnosti skrbnika otroci okolje svobodno raziskujejo, igra je sproščena, vseeno pa občasno preverjajo skrbnikovo prisotnost. Ob separaciji svoje raziskovanje omejijo in ob tem izražajo različne stopnje strahu, stresa ter zaskrbljenosti. Na materin prihod se odzovejo pozitivno in ob stiski z njo poiščejo stik ter se pomirijo. Starši varno navezanih otrok se zanesljivo in trajno odzivajo na otrokove znake, sprejmejo njegovo stisko tako, da jo prepoznajo, jo razumejo kot del otrokovega doživljanja in ga ob tem skušajo potolažiti (ibid.).
- Ne-varna navezanost: Starši so v tem primeru navadno manj odzivni na znake stiske pri otroku in skušajo v taki situaciji otroka zamotiti, zmanjšati pomen in čustven naboj stiske. Ne prepoznajo otrokove potrebe po tolažbi in zaščiti, njihove reakcije so nepredvidljive in pogosto so čustveno nedostopni, kar se dogaja zaradi njihovih lastnih čustvenih težav (npr. neizžalovane izgube, travme, lastne potrebe po navezanosti in zaščiti, zasvojenost). Otroci ne pridobijo občutka, da se na starše lahko zanesejo in da jih bodo vedno zaščitili, zato se v njihovem vedenju kažejo znaki negotovosti, pretirane samostojnosti, navidezne samozadostnosti ter zavračanje stika in pomoči (ibid.).

- Izogibajoča navezanost: V to skupino spada okoli četrtnina otrok z vzorcem izogibajočega vedenja, kar je pogosto posledica neustreznega odzivanja na otroško stisko s strani staršev. Na videz enako reagirajo na prisotnost ali odsotnost skrbnika, jih ignorirajo ter se stiku z njim izogibajo. Ob prisotnosti skrbnika svoje okolje raziskujejo in z njim ne iščejo stika, ob odhodu pokažejo le minimalne znake vznemirjenosti, ob prihodu pa le minimalne znake veselja ter olajšanja. Kljub navideznemu nezanimanju ti otroci v odsotnosti skrbnika doživljajo celo večjo mero fiziološkega vznemirjenja kot drugi otroci, kar kaže na to, da so se naučili stisko ter potrebe zadržati zase in jih skriti (ibid.)

Cugmas (1998, v Žvelc 2011: 97) dodaja, da so v to kategorijo pogosto uvrščeni otroci, ki so fizično zlorabljeni, imajo emocionalno nekoristne matere ali pretirano vsiljive, spodbujajoče matere. V zadnjem primeru se otrok obrača stran od matere takrat, ko so kapacitete za procesiranje informacij preobremenjene. Zaradi težav, ki jih imajo matere s spuščanjem na otrokov nivo ali ko se izogibajo telesnim stikom z otrokom, le ti razvijejo notranji model navezanosti, ki se nanaša na neuporabnost staršev za zadovoljevanje čustvenih potreb. Ob ponovnem snidenju ne vidijo smisla v iskanju starša in se zato stiku z njim izogibajo.

- Ambivalentna navezanost: Otroci izražajo potrebe po navezanosti na pretiran način, ko tudi v prisotnosti staršev neradi raziskujejo okolje in si prizadevajo pritegniti njihovo pozornost. Igra je hiperaktivna, raztresena in pogosto prekinjena. Ob odhodu ali oddaljitvi matere otrok doživlja izjemen stres, medtem ko ob njeni vrnitvi istočasno išče in zavrača stik z njo. Otrok se kljub stiku in prisotnosti skrbnika ne more pomiriti oziroma se upira temu, da bi ga skrbnik pomiril, saj na njegove poskuse pomirjanja odgovarja zadržano in nezaupljivo. Starši teh otrok odgovarjajo na potrebe po navezanosti nedosledno, posledica ogroženosti v odnosu s skrbnikom pa je otrokov notranji občutek negotovosti in nevarnosti (Ainsworth 1970, v Erzar, Kompan Erzar 2011: 16-20).

Siegel (1998, v Žvelc 2011: 98) dodaja, da skušajo starši teh otrok biti z njimi povezani na način, ki ni skladen s signali in potrebami otroka, saj v odnosu med materjo in otrokom pride do uglasčevanja, vendar je le to nepredvidljivo. Emocije staršev ter njihova mentalna

stanja onemogočajo, da bi zaznali kaj otrok čuti in kaj potrebuje, otrok pa zaradi tega ostane negotov ali bodo njihove potrebe zadovoljene in zaznane.

Mary Main (1991, v Erzar, Kompan Erzar 2011: 19-20) je po pregledu posnetkov »tuje situacije« dodala še tretjo kategorijo nevarne navezanosti. Ugotovila je, da tudi otroke, ki niso bili razvrščeni v nobeno od zgoraj naštetih kategorij družijo enaka pomembna značilnost:

- Dezorganiziran tip navezanosti: Približno 5% otrok se je v preizkusu ob soočanju z vznemirjenjem in stresom vedlo brez načrta oziroma so svoj način vedenja nenehno spreminjali, še preden bi se lahko izoblikoval v prepoznaven vzorec. V tem primeru je bila njihova igra ponavljajoča ali stereotipna. Ob stiski so se ti otroci kljub prisotnosti skrbnika vedli dezorientirano. Njihova zmedenost in strah sta bila še posebno opazna kadar so pri skrbniku iskali zavetje, zato so se mu približevali z vstran obrnjeno glavo ali pa so svoje vedenje zaustavili v nenavadnih držah telesa ter v transu podobnem stanju (ibid.).

Siegel (1999 v Žvelc 2011: 98-99) poudarja, da je za odnos med otrokom in staršem v prvem letu značilna nenavadna komunikacija v obliki »Pridi sem in pojdi proč!«. Starši takih otrok so pogosto prestrašeni, disociirani, dezorientirani in delujejo zastrašujoče do otrok, njihovi odzivi so zmedeni in v takem vedenju otrok težko najde smisel in red. Ko so otroci v stiku s takšnim staršem, doživljajo strah in grozo, ob njih nimajo možnosti, da bi se počutili varno, starš pa kot izvor strahu ne more modulirati njihovih občutenj. Klinična študija raziskovalcev Lyons-Ruth, Alpern in Reapcholi (1993, v ibid.) z otroci, ki so doživeli fizično, seksualno ali emocionalno zlorabo je pokazala, da približno 80% otrok kaže dezorganizirano navezanost.

1.4.3. Navezanost v letih odraščanja in najstniških letih

Raziskave kažejo, da mnogi starši intuitivno vedo, da le njihova stalna, konsistentna, rahločutna, sprejemajoča drža, odzivna na stisko otroka, vodi do njegove čustvene varnosti in občutka sprejetosti. Ima dolgotrajne pozitivne učinke tako na otrokov čustveni in socialni razvoj, bodoče vrstniške in intimne odnose kot tudi na bodoči stil starševstva (Erzar, Kompan Erzar 2011: 17).

Avtorja Erzar in Kompan Erzar (op.cit.: 20-22) poudarjata, da se je pomembno zavedati, da merilo otrokove navezanosti ni le posamezna oblika vedenja pri starših ali otroku, saj daje šele dalj časa trajajoča drža do otroka ustrezen čustven pomen posameznim dejanjem ter določa, ali je ravnanje trajno, predvidljivo in zanesljivo. Šele v času okoli enega leta lahko razberemo kakšna drža staršev do otroka je prevladovala, saj se otrok njihove drža uči od najzgodnejših faz razvoja. Kljub temu, da se otrokov temeljni vzorec navezanosti razvije v prvem letu življenja, lahko otrok določeno mero varnosti in zaupanja pridobi tudi kasneje. Različne okoliščine v katerih se znajde namreč njegov notranji občutek varnosti in zaupanja spreminjajo in poglobljajo.

Navezovalno vedenje se v najstniškem obdobju bistveno razlikuje od oblik navezanosti v obdobju med 3. in 6. letom starosti, kot tudi od vedenja enoletnih otrok, ki predstavljajo temelj teorije navezanosti. Najstništvo zaznamuje spremenjen odnos s starši: postopna slabitev navezanosti na starše zaradi potrebe po avtonomiji in samostojnem odhodu v svet na eni strani ter ohranitev in poglobljanje odnosa, ki mladostniku še vedno predstavlja varnost na drugi strani. Mladostnikova avtonomija sicer ne pomeni zmanjšanja varne navezanosti na starše, saj samostojnost izhaja iz občutja varnosti in kompetentnosti, ki je omogočeno s strani varne navezanosti. Tudi potreba po samostojnosti in mladostnikovo zavračanje pomoči staršev je pogosto le želja po priznanju in sprejemanju avtonomije z njihove strani. Mladostništvo je prav tako čas integriranja različnih vedenjskih vzorcev, ki so jih pridobili z različnimi skrbniki v enoten model, ki postane izhodišče njegovega prihodnjega vedenja do lastnih otrok in intimnih partnerjev. V tem času notranji model mladostnika izkazuje tako plat aktualnih odnosov, ki stopajo v ospredje, kot tudi plat dolgoročnih odnosov varnosti s starši, ki sicer stopajo v ozadje zato, ker postajajo »del ponotranjenih trajnih značilnosti mladostnikovega modela« (op.cit.: 128).

1.4.4. Teorija navezanosti v odraslosti

»Čustvena varnost prihaja iz odnosov navezanosti in upravičeno lahko rečemo, da odrasli intimni odnosi partnerjem dajejo tako čustveno varnost kot jo poznamo iz odnosov med starši in otrokom« pravita Erzar in Kompan Erzar (2011: 198-200) in proces navezanosti v otroštvu primerjata z odraslimi intimnimi zvezami:

- Prednavezanost: Otrok gre v procesu navezovanja skozi predhodno fazo, v kateri kaže zanimanje za interakcijo in stik s širšo okolico, kmalu pa se število ljudi zoži na »domače osebe«. To obdobje je primerljivo z odraslim spogledovanjem, iskanjem stika in izžarevanjem privlačnosti, pri katerem imajo veliko težo »poteze navezanosti, ki kažejo globlji potencial neke zveze«. Začetna spolna privlačnost tako odpira pot trajnejšim odnosom, čustveni bližini in navezanosti.
- Nastanek navezanosti: Signali, ki jih otrok izraža se pri starosti treh mesecev usmerijo le na osebo, ki je do takrat zanj skrbela. Glasovi in odzivanje otroka se uglasijo s skrbnikovimi, stik med njima pa se pogloblja z zrenjem drug v drugega, dotikanjem lic in objemanjem. S tem procesom sklada čas zaljubljenosti v odraslih zvezah, ko poleg vznemirjenosti to obdobje prinaša tudi trenutke pomiritve, miru ter varnosti. V odnosu se začne obdobje zaščitništva, pokroviteljstva, čas, ko se partnerja držita za roke in si izražata otroške nežnosti. Ob razkrivanju bolečih spominov, izkušenj in strahov se preizkuša prijateljstvo in zvestoba njune zveze, kar kaže na bodočo vzajemno skrb in nego in tako služi ustvarjanju varnega zavetja.
- Prava navezanost ali prava ljubezen: Pri otrokovem navezovalnem obdobju prava navezanost nastopi med 2. ali 3. letom in se kaže v zmanjšanju fizične bližine med materjo in otrokom, v manj odkritem navezovalnem vedenju ter v raziskovanju okolice na ozadju preverjene in zanesljive starševske opore. V odraslih zvezah se po fazi zaljubljenosti poveča pomen čustvene opore, povezanosti, zmanjša pa se pomen spolnosti. Vznemirjenje, ki ga je prej par doživljal v spolnosti, se v tem obdobju kaže v potešitvi in pomiritvi prek čustvenega stika. To tudi daje podlago za poglobitev navezanosti.

Odrasla partnerja v svoji intimni zvezi iščeta in prejemata varnost, tolažbo, medsebojne bližine pa si želita še posebno v času stiske. Na ločitev od partnerja ali na znake nedostopnosti reagirata s protestom. »Tako lahko odrasle intimne zveze upravičeno obravnavamo kot odnose navezanosti tako po njihovi funkciji, časovni dinamiki, kot po bioloških in nevrobioloških podlagah« zaključujeta Erzar in Kompan Erzar (ibid.).

Hinde (1997, v Ule 2009: 326) navaja, da je navezanost med odraslimi bolj obojestranska, saj lahko govorimo o vzajemnem omogočanju čustvene bližine, zaupnosti in intimnosti. Fizična bližina ni tako pomembna kot postane v odnosu pomembna psihološka dosegljivost. Navezanost v otroštvu je prav zaradi vsestranske odvisnosti otroka od skrbnikov in zaradi eksistenčnega pomena, ki ga ima za otroka, pretežno simbiotična. Kljub omenjeni razliki pa stresne okoliščine tako pri otrocih kot odraslih poudarijo nezavedne vzorce navezanosti – poveča se potreba po varnosti in bližini.

»Ne le majhni otroci, ampak ljudje vseh starosti, to je zdaj jasno, so najsrečnejši in lahko svoje talente razvijejo do konca takrat, kadar se lahko zanesejo, da za njimi stoji ena ali več zaupnih oseb, ki jim bodo priskočile na pomoč, če bodo naleteli na težave. Osebe, ki jim zaupamo, nudijo varno izhodišče za naše delovanje« navaja Bowlby (1973, v Erzar, Kompan Erzar 2011: 101).

Dolgoročni in trajni pomen odnosov navezanosti je torej nakazal že utemeljitelj teorije Bowlby (1969, v Erzar, Kompan Erzar 2011: 194) predvsem z idejo notranjega delovnega modela, ki pojasnjuje, kako se ponotranjene izkušnje kažejo v pričakovanjih posameznika glede dostopnosti, odzivnosti bližnjih oseb oziroma intimnih partnerjev.

Bowlby (1982, v Kompan Erzar 2006: 171) pojem notranjih modelov opiše kot »mehanizem, preko katerega zgodnje izkušnje navezanosti pri otroku vplivajo na njegove odnose skozi vse življenje«.

Te ponotranjene sheme delovanja shranjujejo izkušnje bistvenih značilnosti odnosov v realnosti in s tem omogočijo presojanje in načrtovanje novih aktivnosti v skladu z zapisanimi pričakovanji. Tako bo posameznik, ki je v otroštvu računal na podporo, zaščito s strani skrbnikov, zelo verjetno svoje nadaljnje odnose doživljal kot prostor iskrenega sodelovanja, varne bližine ter odprte komunikacije, imel bo občutek, da se na odnose lahko zanese in iz njih črpa moč in podporo (Erzar, Kompan Erzar 2011: 102).

Žvelc (2011: 101) navaja raziskovalce Bartolomew in Horowitz (1991), Hazan in Shaver (1987), ki so njegovo delo nadaljevali in potrdili tezo, da »navezanost ni omejena le na otroštvo, temveč se nadaljuje skozi celo življenje«. Prav tako navede tudi Ainsworthovo (1991) in Antonucci (1976), ki ugotavljata, da je navezanost »vseživljenjski proces« (ibid.).

Prvič sta tezo leta 1987 empirično potrdila raziskovalca Hazan in Shaver (1987, v *ibid.*) v okviru psihologije osebnosti in socialne psihologije. Temeljne komponente teorije navezanosti sta razvila v koncepte, ki so primerni partnerski zvezi odraslih. Strinjata se, da je romantična ljubezen proces navezanosti, opišeta pa ga kot »biopsihosocialen proces, kjer se med odraslima partnerjema oblikujejo čustvene vezi, podobno kot se izoblikujejo čustvene vezi zgodaj v življenju med otroci in njihovimi starši«. Ugotovila sta, da imajo ljudje z različnimi stili navezanosti prav zaradi različnih delovnih modelov tudi različne izkušnje v ljubezenskih odnosih.

Kljub temu, da so nadaljnje raziskave opozorile na nestabilnost opredeljenih stilov navezanosti, sta s testi pokazala, da se odrasli samo-razvrščajo v tri stile, ter predlagata tipologijo navezanosti (Hazan, Shaver 1987, v Ule 2009: 326):

- varni stil: poudarjajo zadovoljstvo v odnosu, čustveno bližino s partnerjem, medsebojno zaupanje v odnosu;
- izogibalni stil: bližine in intimnosti se bojijo, glede odnosov so pesimistični, nimajo zaupanja v svoje partnerje, drugi jih imajo velikokrat za sovražno razpoložene;
- anksiozni / ambivalentni stil: obsesivni, kratkotrajni odnosi, ljubosumnost, partnerjem se hitro samorazkrijejo, imajo majhno samospoštovanje.

Feeney, Noller in Callan (1994, v Erzar, Kompan Erzar 2011: 204) so ob analizi vprašalnikov v ozadju treh skupin odkrili dve dimenziji: »Dimenzija, ki meri stopnjo sproščenosti glede čustvene bližine«, na enem polu vsebuje varno navezanost, na drugem izogibajočo navezanost, »dimenzija, ki meri stopnjo tesnobe glede odnosov« pa združuje vsebine o skrbi glede odnosa, kot so pričakovanja glede partnerjevega odhoda, občutja ljubosumja, nezaupanje, dvomi glede ljubljenost s strani partnerja, potreba po izjemni tako čustveni kot fizični bližini, dvomi o lastni vrednosti.

Bartholomew in Horowitz (1991, v Žvelc 2011: 116) izhajata pri opisih navezanosti v odraslosti iz koncepta notranjih modelov in iz opisov stilov Hazana in Shaverja. Predlagata model definiran na podlagi dveh temeljnih dimenzij:

- model sebe – odvisnost: pozitiven: 'sem vreden ljubezni'; negativen: 'nisem vreden ljubezni';
- model drugih – izogibanje: pozitiven: 'drugi ljudje so vredni zaupanja'; negativen: 'drugi ljudje so nezanesljivi in zavračajoči'.

S specifično kombinacijo dimenzij sta sestavila samo-ocenjevalni *Vprašalnik medosebnih odnosov z opisi štirih stilov navezanosti* (Bartholomew, Horowitz 1991, v *ibid.*):

- Varno navezan: »Brez težav se čustveno zbližam z drugimi ljudmi. Počutim se prijetno in varno, če se lahko zanesem nanje in oni name. Prav nič me ne skrbi, da bi ostal/a sam/a, ali da me ljudje ne bi sprejeli«.
- Plašljivo – izogibajoč: »Pri navezovanju tesnih stikov z drugimi ljudmi nisem sproščen/a. Čeprav si želim imeti tesne odnose, le težko popolnoma zaupam in se težko na nekoga popolnoma zanesem. Skrbi me, da bom prizadet/a, če si bom dopustil/a priti z nekom preblizu«.
- Preokupiran: »Želim se popolnoma čustveno zbližati z drugimi ljudmi, toda pogosto ugotovim, da si drugi ne želijo biti tako blizu z mano, kot bi si želel/a sam/a. Brez tesnih odnosov se ne počutim dobro in včasih me skrbi, da me ljudje cenijo manj kakor jaz njih«.
- Odklonilno – izogibajoč: »Dobro se počutim brez tesnih čustvenih odnosov z drugimi ljudmi. Zame je zelo pomembno, da se počutim neodvisen/a in samozadosten/a ter, da se drugi ljudje ne zanašajo name, niti jaz nanje«.

»Izogibanje navezanosti se lahko nanaša na strah pred intimnostjo ali pa na pomanjkanje interesa in motivacije za intimne odnose« ugotavlja Bartholomew (1990, v *ibid.*) in prav zato loči dva stila navezanosti povezana z odraslim izogibanjem. V plašljivo-izogibajočem stilu prevladuje strah pred navezanostjo, v odklonilno-izogibajočem stilu pa poudarjanje neodvisnosti in nepomembnosti medosebnih odnosov.

Preverjanje tega modela stilov navezanosti je pokazalo, da so posamezniki s pozitivno samopodobo in pričakovanji, manj odvisni od drugih in v medosebnih odnosih radi iščejo intimnosti ter podporo partnerja. Posamezniki z negativno samopodobo iščejo samopotrditve

pri drugih in se intimnosti v odnosih izogibajo (Shaver in Mikulincer 2006, v Ule 2009: 327).

Mainova in Goldwyn (1991, v Žvelc 2011: 102) sta v raziskovanju stilov navezanosti naredila korak naprej in razvila *Intervju navezanosti v odraslosti* [AAI –Adult Attachment Interview]. Ker skuša intervju meriti notranje reprezentacije odnosov, je za razvrstitev posameznika v določeno kategorijo navezanosti, ključnega pomena način in proces pripovedovanja zgodbe, ne le vsebina povedanega. Temelji na kvalitativni analizi pripovedi, v kateri ocenjevalec oceni zgodbo otroških izkušenj s starši in vzorec komunikacije intervjuvanca z raziskovalcem ter ga glede na to uvrsti v eno izmed sledečih kategorij:

- Avtonomno stanje uma: osebe v tem primeru cenijo svoje izkušnje navezanosti, medosebne odnose. Njihov pogled na otroštvo je uravnotežen, ne pretirano idealiziran. Spomnijo se avtobiografskih podatkov, starše opisujejo uravnoteženo in tudi zgodbe so notranje skladne.
- Neavtonomno stanje uma – odklonilnost: izkušnje navezanosti osebe ocenjujejo kot nepomembne, saj jim je v otroštvu primanjkovalo medosebne povezanosti. Pri spominjanju otroštva imajo težave in na vprašanja odgovarjajo s splošnimi opisi, ki niso podprti s specifičnimi spomini.
- Neavtonomno stanje uma – preokupiranost: bližine z drugo osebo si močno želijo, bojijo se, da bi to osebo izgubili in da pomembni drugi ne bi zadovoljili njihovih potreb. V zgodbi se njihova preteklost ne prepleta s sedanjostjo in pripovedovanje je večkrat ovirano s starimi čustvenimi spomini.
- Neavtonomno stanje uma – dezorganiziranost: osebe postanejo med intervjujem dezorganizirane, ko opisujejo travmatične izkušnje postanejo zmedene ali pa mrtvo osebo dojemajo kot da je še živa. Pogosto nerazrešena travma, izguba moti skladnost pripovedovanja in nadaljevanja intervjuja zaradi preveč boleče vsebine.

1.4.5. Trajnost in spreminjanje stilov navezanosti

Po teoriji navezanosti vzorci navezovalnega vedenja vztrajajo celo življenje. Način vedenja, ki ga otrok izkazuje do matere, napoveduje tako strategije navezovanja v nadaljevanju

življenja kot tudi kakšno razvojno pot bo v življenju ubral. Raziskava na kalifornijski univerzi je potrdila tezo, da navezanost v otroštvu v veliki meri napoveduje stil navezanosti v adolescenci (Erzar, Kompan Erzar 2011: 25).

V nasprotju s tem Shaver in Mikulincer (2006, v Ule 2009: 326) navajata, da se vzorci navezanosti na pomembne druge v življenju posameznika spreminjajo, kot pomembni dejavniki sprememb, pa se kažejo spremembe v izvorni družini, na primer odsotnost, ločitev staršev, rojstvo brata ali sestre. Drugi ključni vir sprememb v vzorcih navezanosti so izkušnje prvih intimnih odnosov v adolescenci in odraslosti. Tudi Žvelc (2011: 102) navaja ugotovitve Kobaka in Hazana (1991) ter Siegela (1999), ki kažejo, da se stil navezanosti lahko spreminja tudi v partnerskih in terapevtskih odnosih.

1.4.6. Stili navezanosti in pomen za terapevtsko delo

Sue Johnson (2004: 51-52; naš prevod), avtorica *V čustva usmerjene partnerske terapije* [Emotional Focused Therapy], je v svojem terapevtskem delu s partnerji in družinami izhajala iz razumevanja vpliva teorije navezanosti v odraslosti na partnerski odnos. Pravi, da se ključno vprašanje partnerskih konfliktov namreč skriva v čustveni vezi med partnerjema in kot ključen vpliv na spremembe tako na osebni kot partnerski ravni, navaja oblikovanje nove čustvene vezi oziroma »celjenje ran navezanosti«.

Avtorja Erzar in Kompan Erzar (2011: 221-222) povzemata ugotovitve, da sta tako sposobnost prepoznavanja in sprejemanja čustvenih stanj pri partnerju, kakor sposobnost prilagajanja lastnega čustvenega odzivanja na potrebe drugega, najboljša pokazatelja zadovoljstva v odnosu, ki potrjujejo glavno tezo teorije navezanosti. Poslabšanje v partnerskem odnosu naj bi se nadaljevalo vse dokler se v času stiske in stresnih okoliščin nadaljujejo negativni cikli iskanja bližine, razumevanja in opore. Partnerski in terapevtski odnos pridobita novo težo z zavedanjem, da se v odraslih odnosih odražajo notranji modeli in občutki posameznika, a se hkrati tudi soustvarjajo. Odnosi torej pomembno vplivajo na to, kako bodo izkušnje ponotranjene in kako se bodo vpisale v notranji svet posameznika. »Kakor na eni strani stari vzorci utrjujejo stari občutek zase, lahko novi vzorci navezovanja, v katerih partner izkusi druge kot naklonjene in sebe kot vrednega ljubezni, privedejo do novega občutka zase in nove samopodobe«.

V nadaljevanju avtorja opisujeta uveljavljanje *Na čustva usmerjene partnerske terapije*, ki je v zadnjih dvajsetih letih postala ena najbolj raziskanih in empirično podprtih terapij parov. Strinjata se z zagovorniki, da je teorija navezanosti ena izmed najustreznejših teorij terapije parov, saj pojasnjuje pomemben vidik pomena bližine osebe, na katero je posameznik navezan ob soočanju s strahom in tesnobo (op.cit.: 222-225).

Davis in Butler (2004, v ibid.) navajata, da »zdravljenje ran navezanosti« oziroma »dopolnjevanje ne-varnih oblik navezanosti z bolj varnimi« potrebuje globoko čustveno vključenost obeh partnerjev v terapevtski proces in »preoblikovanje starih vzorcev z udeležanjem novih vzorcev v realnem času terapije«.

1.4.7. Stili navezanosti in pomen za socialno delo

De Vries in Bouwkamp (2002: 12-13) poudarjata v uvodu svojega dela *Psihosocialna družinska terapija*, da razlika med socialnim delom in terapijo ni povsem jasna, naloga socialnega dela ob soočanju s psihosocialnimi problemi uporabnika pa je nuditi tudi terapevtsko pomoč: »Pomoč, ki ne deluje terapevtsko, to je pomoč, katere cilj ni povečati klientovo sposobnost reševanja problemov in izboljšati občevanje z drugimi, ni nobena pomoč, pač pa je opravljanje storitev«.

Čačinovič Vogričič (2008) pravi, da socialno delo ni terapija vendar ima kljub temu terapevtske učinke. Skupen element tako družinske terapije kot socialnega dela je mobilizacija družine, njene moči in virov, je pa družinska terapija usmerjena predvsem na reševanje notranjih konfliktov družine, izhodišče za pomoč tako najdemo v družinskem sistemu. V kontekstu socialnega dela je izhodišče za raziskovanje in omogočanje sprememb v družini, kompleksni socialni problem. Temelja delovnega odnosa sta instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev, v središču pa sta dialog in sodelovanje v katerem soustvarijo svojo udeleženo pri oblikovanju rešitve. Pomembno je, da socialni delavec zna vzpostaviti in vzdrževati kontekst socialno- delavskega razgovora in podeliti strokovna znanja z uporabniki ter tako omogočiti prevajanje v osebni jezik in nato nazaj v jezik stroke. Potrebno je, da na socialno-delovni način prevajamo, prenašamo in uporabljamo elemente družinskih terapij, saj lahko prispevajo k še učinkovitejšemu delu z družinami.

»Socialno delo z družinami je bilo vedno pomembno področje socialnega dela« in prav socialno delo z družinami je tudi pomembno prispevalo k razvoju znanja o družini in znanja o pomoči, o tem, kako pomagati, navaja Čačinovič Vogrinčič (2008: 26).

Predmet socialnega dela z družino je pomoč družini pri reševanju kompleksnih psihosocialnih problemov, kot vir podpore in krepitve moči pri reševanju mnogih zgodb in skupnega oblikovanja rešitev pa potrebujemo tudi udeležnost družin uporabnikov. Pri tem nam je v veliko pomoč element delovnega odnosa avtorja Rosenfelda (1993 v *ibid.*), element znanja za ravnanje, ki nas torej spodbuja, da z uporabnikom podelimo načine ravnanja ter omogoča prevajanje jezika stroke v osebni jezik. Rešitve zahtevajo spremembe v družini in razvidnost le teh, kar pa je mogoče le z dovolj družinsko-psiholoških znanj in s poznanjem zakonitosti družinske dinamike. V delovnem odnosu z družino delamo na dveh ravneh, po principu dvotirnosti, kjer po prvem tiru, ki zajema proces stabilizacije, soustvarjamo instrumentalno definicijo problema ter dobre izide, po drugem tiru pa soraziskujemo in razrešujemo notranje konfliktne strukture, kjer družina postaja sebi bolj razvidna (*ibid.*).

2. PROBLEM

Kot študentka sem se s temo navezanosti v otroštvu srečala že v prvih letnikih študija, z navezanostjo v odraslosti pa le posredno prek spoznavanja *V čustva usmerjene terapije*, avtorice Sue Johnson (2004). Takrat sem se začela spraševati, kako stil navezanosti partnerjev vpliva na dinamiko v partnerskem odnosu. Raziskovanje partnerskih odnosov skozi prizmo teorije navezanosti je na področju socialnega dela novost. Doslej je večina raziskav bila opravljenih predvsem na področju terapevtskega dela.

Namen raziskave je, da v socialnem delu na področju dela z družino pridobimo še več nujno potrebnih družinsko-psiholoških znanj ter znanj o družinski dinamiki. V veliko pomoč pri soustvarjanju izvirnih delovnih projektov z družinami so nam namreč elementi delovnega odnosa, pri tem pomembno element znanja za ravnanje, avtorja Rosenfelda (1993, v Čačinovič Vogrinčič 2008), ki nas spodbuja, da z uporabnikom podelimo načine ravnanja, prav tako pa tudi omogoča prevajanje strokovnega znanja v lokalni jezik. Z raziskavo želim doprinesiti k elementu znanja za ravnanje, tako da bi imeli več razumevanja in več besed, s katerimi lahko ubesedimo želene premike, rešitve in cilje v soustvarjanju novih zgodb v partnerskih odnosih oziroma v družini

V delovnem odnosu z družino delamo na dveh ravneh oziroma po principu dvotirnosti, kjer prvi tir zajema proces stabilizacije in soustvarjanje instrumentalne definicije problema ter dobre izide, drugi pa soraziskovanje in razreševanje notranjih konfliktnih struktur, kjer družina sama sebi postaja bolj razvidna pravi Čačinovič Vogrinčič (2008).

Raziskovanje partnerskega odnosa skozi prizmo teorije navezanosti bo torej pomemben prispevek za delo z družinami predvsem na drugi ravni, pri raziskovanju in podpiranju sprememb, ki jih družina potrebuje in zmore, da bi lahko uspešno načrtovala rešitve, ki jih želi.

Namen raziskave je odgovoriti na temeljno raziskovalno vprašanje:

- Kaj teorija navezanosti in poznavanje stilov navezanosti prispeva k razumevanju dinamike v partnerskem odnosu?

Ugotavljati želim:

- Kako se stil navezanosti povezuje z izbiro partnerja?
- Kako se stil navezanosti povezuje s komunikacijo med partnerjema?
- Kako se stil navezanosti povezuje z reševanjem konfliktov med partnerjema?
- Kako se stil navezanosti povezuje s soočanjem s spremembami in stresnimi okoliščinami?
- Kako se stil navezanosti povezuje z uravnavanjem potrebe po avtonomiji in povezanosti?
- Kakšna je trajnost oziroma možnost spreminjanja stila navezanosti pri posamezniku skozi izkušnjo partnerskega odnosa?

3. METODOLOGIJA

3.1 Vrsta raziskave

Raziskava je ekplorativna oziroma poizvedovalna. Namen raziskave je bil, da se seznanimo z osnovnimi značilnostmi novega pojava oziroma področja problematike, saj med pregledovanjem literature nisem zasledila raziskave glede partnerskih odnosov skozi prizmo teorije navezanosti na področju socialnega dela.

Prav tako je tudi kvalitativna, kar pomeni, da sem zbirala besedne opise, ki so se nanašali na raziskovani pojav. Mesec pravi (2009: 84): »Kvalitativna raziskava je raziskava, pri kateri sestavljajo osnovno izkustveno gradivo, zbrano v raziskovalnem procesu, besedni opisi ali pripovedi, in v katerih je to gradivo tudi obdelano in analizirano na beseden način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila, in brez operacij nad števili«.

V diplomski nalogi sem se osredotočila na raziskovanje naslednjih tem:

- stil navezanosti posameznika v povezavi z izbiro partnerja,
- stil navezanosti posameznika v povezavi s komunikacijo med partnerjema,
- stil navezanosti posameznika v povezavi z reševanjem konfliktnih situacij,
- stil navezanosti posameznika v povezavi s soočanjem s spremembami in stresnimi okoliščinami,
- stil navezanosti posameznika v povezavi z uravnavanjem potrebe po povezanosti in avtonomiji,
- trajnost oziroma možnost spreminjanja stila navezanosti posameznika skozi izkušnjo partnerskega odnosa.

3.2 Merski instrumenti ali viri podatkov

V prvem delu raziskave sem za ugotavljanje prevladujočega stila navezanosti pri sogovornikih kot merski instrument uporabila že oblikovan vprašalnik:

*Vprašalnik medosebnih odnosov*¹ (Relationship Quoestionnaire) avtorjev Bartholomew in Horowitz (1991), ki sta ga iz angleščine v slovenščino prevedla ter priredila avtorja Žvelc in Žvelc (2000), ugotavlja prevladujoči stil navezanosti in izraženost vseh štirih stilov navezanosti pri posamezniku.

Vprašalnik ima 4 postavke, ki zajemajo opise stilov navezanosti: A – varno navezan, B – plašljivo izogibajoč, C – preokupiran, D – odklonilno-izogibajoč. Posameznik se pri vsaki postavki sam opredeli v kolikšni meri je zanj značilna (od 1 - sploh ni značilno zame do 7 - zelo značilno zame), izmed opisov stilov navezanosti, pa tudi izbere tisto postavko, za katero meni, da ga najbolj opisuje.

V drugem delu raziskave sem kot merski instrument uporabila smernice za poglobljen intervju, vprašanja odprtega tipa, ki sem jih okvirno pripravila vnaprej. Med pogovorom sem vprašanja glede na potek pogovora sprotno oblikovala, prilagajala in dodajala, tako da sem dobila širok vpogled v problematiko ter čim gostejše besedne opise, ki so predstavljali osnovno gradivo za analizo.

3.3 Populacija in vzorec

Populacija:

- Stvarno: Posamezniki, ki so trenutno v partnerskem odnosu in stari od 25 do 40 let
- Časovno: Meseca aprila in maja leta 2016
- Krajevno: Slovenija

Vzorec:

Izbrala sem neslučajnostni priložnostni vzorec, pri katerem enote populacije niso imele enake možnosti, da so izbrane v vzorec. Sestavljali so ga posamezniki, ki so bili v času opravljanja raziskave v partnerskem odnosu in v tolikšnem številu, da sem z analizo pridobljenih podatkov prišla do raznolikih informacij. V vzorec sem tako zajela šest posameznikov, od tega štiri osebe ženskega spola in dve osebi moškega spola, katere sem že prej poznala.

¹ Uporabljen vprašalnik je priložen v Prilogi 8.1.

3.4 Zbiranje podatkov

Podatke sem zbirala s pomočjo delno standardiziranega poglobljenega intervjuja pri katerem nisem uporabljala vnaprej do potankosti pripravljenega vprašalnika, temveč le širše teme ter okvirni seznam vprašanj. Glede na smer pogovora sem vprašanja prilagajala ter dodajala podvprašanja, ki so pomembno odpirala prostor pogovora in doprinesla k širšemu vpogledu v zgodbe sogovornikov. Postavljala sem odprta, jasna, nevtralna, posamična vprašanja in sledila naravnemu toku dogajanja.

Podatke sem zbirala v mesecu aprilu in maju leta 2016, na mojem domu oziroma domu sogovornikov, kjer sem lahko zagotovila, da sva imela s sogovornikom mir in kjer naju nihče ni zmotil. Intervjuji niso bili časovno omejeni, trajali pa so od 45 minut do 90 minut, odvisno od tega, koliko se je pogovor o določeni temi razvil. V uvodnem klepetu sem sogovornikom pojasnila, da želim z njim vzpostaviti tak delovni odnos, da bo pogovor potekal sproščeno in jim s tem zagotovila varen prostor, kjer so lahko govorili o svojih izkušnjah do tolikšne mere, kolikor so se sami hoteli razkriti. Tekom pogovora sem v določenih primerih dobila občutek, da je sogovorniku nelagodno govoriti o določeni temi, zato dodatnih, globljih vprašanj nisem postavljala. Pojasnila sem jim tudi, da bodo pridobljeni podatki uporabljeni le za namene diplomske raziskovalne naloge ter jim zagotovila anonimnost. Tako sem njihova imena in podatke, ki bi lahko razkrili osebnost sogovornika prekrila, to pa ni pomembno vplivalo na nadaljnjo analizo podatkov. Vsi sogovorniki so se s takim načinom dela strinjali in mi dovolili, da sem pogovore snemala. S tem sem zagotovila boljše gradivo za analizo brez izgube morebitnih pomembnih podatkov.

Pred intervjujem sem vsakemu posamezniku dala v izpolnjevanje tudi *Vprašalnik medosebnih odnosov* (Relationship Quoestionnaire, Bartholomew in Horowitz 1991; prevod in priredba: Žvelc in Žvelc, 2000), s katerim sem ugotavljala prevladujoči stil navezanosti.

3.5 Obdelava in analiza gradiva

3.5.1. Obdelava vprašalnika medosebnih odnosov

Stil navezanosti sem pri posamezniku preverjala s pomočjo *Vprašalnika medosebnih odnosov*² (Relationship Questionnaire, Bartholomew, Horowitz, 1991; prevod in priredba Žvelc, Žvelc 2000).

Sogovorniku sem tako pripisala tisti stil navezanosti, za katerega je sam menil, da najbolje opiše lastno obnašanje in stil vedenja do ljudi, s katerimi si je blizu.

3.5.2. Obdelava intervjujev

Obdelava pridobljenih podatkov iz intervjujev je potekala po metodi kvalitativne analize. Besedilo sem analizirala na beseden način brez uporabe merskih postopkov, ki dajo števila in brez operacij nad števili. S kategoriziranjem in klasificiranjem enot gradiva sem oblikovala pojme, ki sem jih nato povezala in oblikovala teoretične pojasnitve.

1. Zbrano gradivo sem najprej uredila tako, da sem posnete pogovore dobesedno zapisala³. S poudarjenimi črkami, sem nato v vsakem intervjuju na vsebinsko smiseln način določila relevantne dele besedila, enote kodiranja. Vsakemu intervjuju sem pripisala svojo kodo (A, B, C, D, E, F) ter relevantne izjave oštevilčila.

Primer izbora relevantnih delov besedila:

Intervju B

A: Kaj pa te je pri njemu privlačlo? Kaj je blo tisto, da si se potem odločila da boš z njim?

B: Lih to, **ker sem se ob njemu počutla, da sem lahko to kar sem(B10)**, da sem lahko taka kot se zjutri zbudim, da se ne rabim sekirat, al **če sem žalostna sem lahko žalostna z njim,**

² Rešeni vprašalniki sogovornikov se zaradi zagotovitve anonimnosti hranijo pri avtorici.

³ Dobeseni zapisi pogovorov se zaradi zagotovitve anonimnosti hranijo pri avtorici.

če sem vesela sem vesela z njim(B11)...ni blo treba tisto igranje a veš da moraš.. sproščeno sem se počutila z njim že od vsega začetka(B12)

2. S pomočjo tabele, sem vsaki izjavi v slogu »brainstorminga« pripisala pojem, nato pa še kategorijo, nadkategorijo in temo.

Primer odprtega kodiranja⁴:

OZNAKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
B10	ker sem se ob njemu počutila, da sem lahko to kar sem	Občutek sprejemanja	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
B11	če sem žalostna sem lahko žalostna z njim, če sem vesela sem vesela z njim	Občutek sprejemanja čustev	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
B12	sproščeno sem se počutila z njim že od vsega začetka	Občutek sproščenosti	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja

3. V naslednjem koraku je sledilo osno kodiranje, torej sem vsaki temi pripisala ujemajočo se nadkategorijo, kategorijo in pojme. Pojme intervjujev oseb, katerih vprašalnik je pokazal, da imajo prevladujoči ne-varni stil navezanosti, sem označila z odebeljenimi črkami, z namenom večje razvidnosti značilnosti posameznega stila navezanosti v povezavi s kategorijo, nadkategorijo in temo.

Primer osnega kodiranja⁵:

IZBIRA PARTNERJA

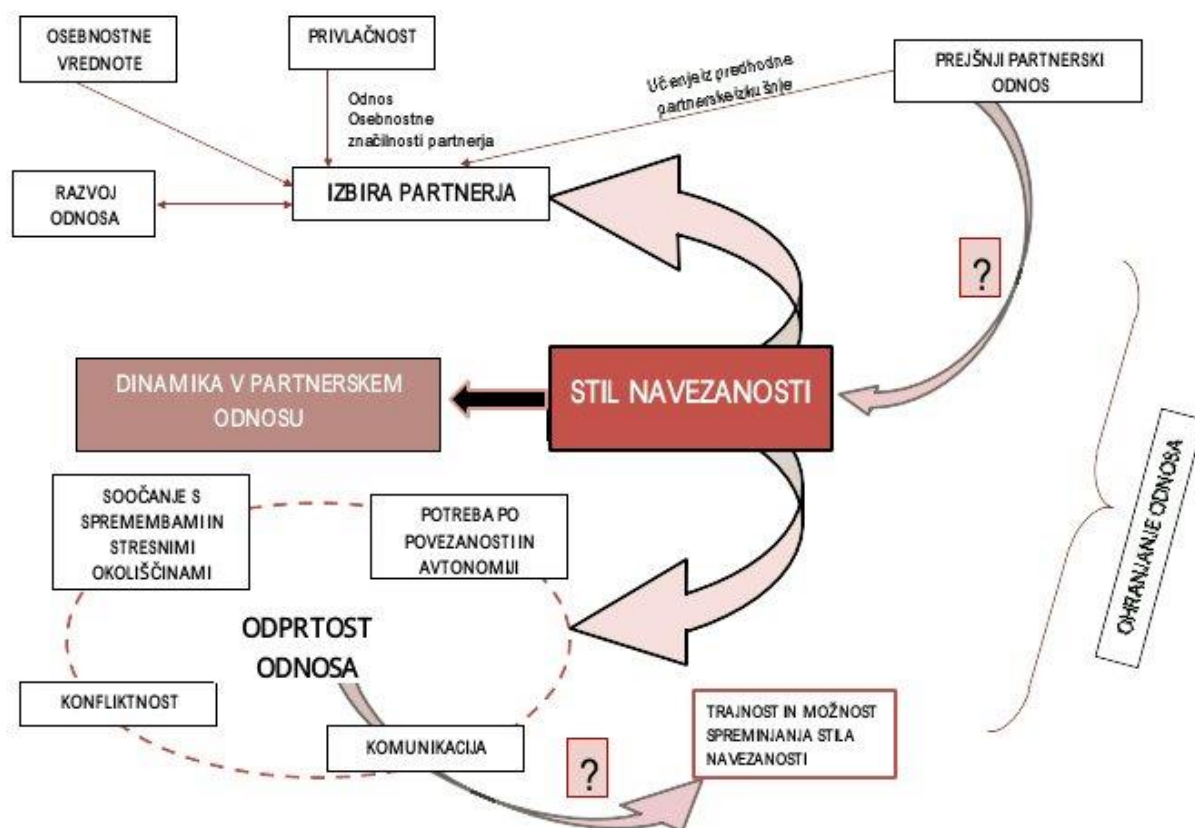
Privlačnost

⁴ Celoten postopek odprtega kodiranja je priložen v Prilogi 8.3.

⁵ Celoten primer osnega kodiranja je priložen v Prilogi 8.4.

- Odnos
 - Navezanost in povezanost (A28), (F47), (E14)
 - Občutek sprejemanja (B10), (A15), (E27), (F26)
 - Občutek sprejemanja čustev (B11), (E30), (F48)
 - Občutek sproščenosti (B12)
 - Občutek spoštovanja (B13)
 - Občutek razumevanja (A12), (F9), (F11)
 - Občutek zaupanja (A29), (E24), (F49), (F54)

4. Z odnosnim kodiranjem⁶ sem skušala najti povezave med posameznimi temami in nadkategorijami ter s stili navezanosti in jih slikovno prikazala.



⁶ Prikaz odnosnega kodiranja je v večjem formatu priložen v Prilogi 8.5.

Pridobljene rezultate sem zapisala po sklopih, glede na raziskovane teme. Ker so se ob raziskovanju vnaprej zastavljenih tem odpirala tudi pomembna druga področja ter vidiki, sem tudi te uvrstila med rezultate, saj menim, da doprinesejo pomembne vidike k raziskovanim temam.

V prvem delu rezultatov sem s pomočjo tabele prikazala rezultate pridobljene s pomočjo *Vprašalnika medosebnih odnosov* ter opredelila prevladujoče stile navezanosti pri posameznikih.

V drugem delu sem s pomočjo pojmov, kategorij in nadkategorij predstavila pridobljene rezultate s pomočjo poglobljenega intervjuja ter jih povezala s prevladujočimi stili navezanosti. Za boljšo razvidnost sem nadkategorije in teme zapisala z odebeljenim tiskom, izjave pa v poševnem tisku.

Ob rezultatih sem v odstavkih z zamikom in z ležečo pisavo zapisala razpravo.

4. REZULTATI IN RAZPRAVA

4.1 Rezultati pridobljeni iz vprašalnika medosebnih odnosov

Vprašalnik medosebnih odnosov je pokazal, da so se trije sogovorniki (A, B, C) umestili v varen stil navezanosti in trije sogovorniki (D, E, F) v ne-varen stil navezanosti in sicer plašljivo-izogibajoč stil navezanosti.

Oznaka intervjuja	Stil navezanosti				Prevladujoči stil navezanosti
	VAREN	PLAŠLJIVO - IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ODKLONILNO - IZOGIBAJOČ	
A	6	4	4	3	VAREN
B	7	2	5	1	VAREN
C	6	3	2	4	VAREN
D	2	7	5	1	NE-VAREN (plašljivo-izogibajoč)
E	4	5	2	3	NE-VAREN (plašljivo-izogibajoč)
F	4	5	3	4	NE-VAREN (plašljivo-izogibajoč)

Tabela: Pregled prevladujočega stila navezanosti pri sogovorniku

Potrebno je poudariti, da so se sogovorniki ob izpolnjevanju vprašalnika težko odločili za izbiro zgolj enega stila navezanosti. Iz zgornje tabele je razvidno, da sta le dva sogovornika (B, D) ob možnosti številčne opredelitve izraženosti določenega stila navezanosti, izbrala možnost številke 7 - »zelo značilno zame«. Pri opredelitvi gre lahko za kombiniranje različnih stilov in tako ne morem z zagotovostjo trditi, da posameznik, ki se je samoopredelil za varen ali ne-varen stil navezanosti, res deluje v skladu z že ugotovljenimi značilnostmi določenega stila navezanosti, prav tako pa tudi ni namen etiketiranja posameznikov glede na njihovo samoopredelitev stila navezanosti.

Poleg tega tudi ne morem izključiti, da so se osebe ocenile v skladu s tem, kako resnično dojemajo same sebe in doživljajo odnose in ne kakor bi želele, da se vidijo oziroma kakor bi želele, da jih drugi doživljajo. Kljub navedenim možnim pomanjkljivostim menim, da sem z vprašalnikom pridobila zadosten vpogled najbližjega stila navezanosti, ki je značilen za posameznika.

4.2 Stil navezanosti, izbira partnerja in razvoj partnerskega odnosa

Izbira partnerja in razvoj partnerskega odnosa poteka pri vsakem posamezniku različno, kljub temu pa so sogovorniki izpostavili tri glavne dejavnike, ki na to vplivajo. Partnerja si osebe izbirajo glede na **privlačnost**, glede na **osebnostne vrednote** in na podlagi **učenja iz predhodne partnerske izkušnje**.

Na prvem mestu **privlačnosti**, je **privlačnost samega odnosa**, torej vzdušja, ki se ustvari med osebama: občutek sprejemanja: [...] »ker sem se ob njemu počutla, da sem lahko to kar sem«(B10), občutek sprejemanja čustev, občutek zaupanja, povezanosti in navezanosti: [...]»sem čutu to neko povezanost in vse to ful bol kot pa v prejšnjih zvezah«(F47), ter razumevanja. Pomembnost privlačnosti odnosa, so izpostavile predvsem osebe, ki so se opredelile za ne-varen stil navezanosti, pri tem še posebno občutek zaupanja, ki so ga v interakciji doživljale: [...]»tud ko se pogovarjaš pa tak, pač iskreno kar je blo rečeno«(E24). Osebe, ki so se predelile za varen stil navezanosti so poleg privlačnosti odnosa opisale tudi **telesno privlačnost**, torej zunanji izgled partnerja: [...]»tudi fizično privlaču, je bil tudi lep, mi je bil všeč, tudi za videt«(B19), **privlačnost občutka podobnosti družinskih vzorcev** ter **privlačnost osebnostnih značilnosti partnerja**, kot je komunikativnost: [...]»se je vedno rad pogovarjal, me je vedno vprašal ne samo une površinske stvari ampak tudi tko kako se pa ti počuteš, kako je blo«(B15), pozornost, spoštovanje odločitev in mnenj. Ne glede na opredeljen stil navezanosti, pa so posamezniki osebo doživljali kot drugačno in posebno: [...]»pač ena iskrica je bla, neki je imel. Pa ne da bi bila mogoče med nama, ampak on se mi je takoj zdel poseben«(C5), hkrati pa podobno glede razmišljanja: [...]»tudi že sam to, ko sva se menla, sam nek pogled na svet, razmišljanje, o življenju«(E13).

Predvsem osebe, ki so se opredelile za varnen stil navezanosti, so pri izbiri izpostavile tudi dejavnik **osebnostnih vrednot**. Pomembno jim je, da jih partner dopolnjuje: [...]»podobno lahko čutim do vseh kar sm jih mela do zdej, da s tistim ki bom, ne bom samo zaradi tega kar je on meni ane, ampak tudi to kar on povleče iz mene«(B40), da jih sprejema, razume in posluša.

Prav tako, so v večini posamezniki, ki so se umestili v varen stil navezanosti, opredelili kot pomemben dejavnik, ki vpliva na izbiro partnerja **učenje iz predhodne partnerske izkušnje**. Navajajo **zavest o odnosu**, torej prepričanje ob vstopu oziroma zavesten vstop v partnerski odnos: [...]»sem bol zavestno šla v to da bom mela fanta in zvezo«(B38), **samospoznavanje**, saj so se bolje zavedali lastnih potreb ter lastnih nepopolnosti: [...]»prav tudi te nepopolnosti ko jih ma, ko jih mam itak vsi, so mi perfektn«(C21), pojavilo se je spreminjanje mišljenja in doživljanja odnosa: [...]»js takrat tega še nisem vidla, nisem znala, drugač je blo moje mišljenje, moja čustva«(B42). Veliko vlogo so pripisali tudi **osebnostnemu razvoju posameznika**, torej, da so se posamezniki zavedali pomena poznavanja svojih želja in osebne rasti ter pomena notranje lepote partnerja, ne zgolj fizične privlačnosti: [...]»je ja ful pomembna notranjost, sm to ful iskala, iskala enega takega zaradi prejšnje zveze no«(B18). Opisali so tudi **razvoj avtonomnosti**, predvsem pomen zavedanja, da je lastna avtonomnost pogoj za odnos: [...]»ti sam svoj karakter, svoboden in da tudi drugemu pustiš to isto in potem lahko to združiš in gradiš naprej«(A44) ter zavedanja, da je ljubezen predvsem sprejemanje drug drugega. Ne glede na opredeljeni stil navezanosti so posamezniki ob izbiri partnerja bolj poznali lastne želje in so se zanje lahko postavili oziroma jih zagovarjali: [...]»prav odločila sem se da ne bom tako, čeprav zdej dostikrat zgleda kot da je zmer vse po mojem«(D22). Pri izbiri partnerja posamezniki vidijo tudi pomemben prispevek **zrelosti za partnerski odnos**, v prvi vrsti v uvidu, da je zadovoljstvo s seboj pogoj za zadovoljstvo s partnerjem: [...]»odkriješ to, da moraš bit ti sam s sabo najprej zadovoljen«(A43), pravijo, da drugače iščeš lastne pomanjkljivosti v partnerju. Zrelost tudi v spoznanju, da je zaupanje temelj partnerstva ter v sprejemanju partnerjevih želja in potreb [...]»da se ne norčuješ iz njegovih idej, želja« (C19).

Menim, da je za učenje iz **predhodne partnerske izkušnje** ključnega pomena uvid v **razlog za prekinitev odnosa**, saj so razloge za prekinitev utemeljevale in izpostavljale predvsem osebe, ki so se opredelile za varen stil navezanosti, katere so tudi utemeljevale povezanost izbire partnerja z učenjem iz predhodne partnerske izkušnje. Kot razlog za prekinitev prejšnjega partnerskega odnosa so izpostavile predvsem **nerealno sliko, ki so jo imele o partnerju** oziroma slepo zaljubljenost: [...]»noro zaljubljena, maš neka pričakovanja«(A33), **karakter partnerja**: [...]»drugačen tip človeka, in vem da ni bil zame«(B35) ter **različnost družinskih vzorcev**. Razlog je bila tudi **neenakomerna razporeditev moči**, ko so se

partnerju v odnosu podrejale: [...]»da sva se vidla samo za konec tedna ubistvu, samo takrat ko je imel on čas«(B86) ter lastna **nezrelost za partnerski odnos**.

Ugotovila sem, da je poleg izbire partnerja tudi vsak **razvoj partnerskega odnosa** edinstven, lahko bi tudi rekla, da se z izbiro partnerja razvoj odnosa povezuje. Sogovorniki so opisovali dve obdobji začetka razvoja odnosa, in sicer **obdobje spoznavanja** in **obdobje začetka odnosa**.

Obdobje spoznavanja, ki sovpada z izbiro partnerja, so skoraj vsi sogovorniki opisali kot **začetno obdobje razumevanja**. Pri tem je posameznikom ne glede na opredeljen stil navezanosti skupen predvsem razvoj prvih začetnih občutkov privlačnosti prek druženja z osebo: [...]»sva se dobivala vedno bolj pogosto in pol sva kar začela bit malo skupi«(A4) in dobro poznavanje drug drugega: [...]»nakladala pozno v noč, razglabljalala vse žive debate, o nama, o nenama«(F10). V večji meri so temu obdobju dali pomen posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, saj je ob skupnih dejavnostih, izražanju zanimanja in želje po komunikaciji s strani partnerja, podpori in soočenju z realnostjo: [...]»on šel z mano na urgenco in naslednji dan me je nadrl, da kaj si mislim in naj se spravim k sebi«(D3), pomembno vplivalo na zbližanje med partnerjema: »Tko zraslo čez vse te debate, k se zbližaš, začutiš«(F50). Začetno obdobje razumevanja so osebe, ki so se opredelile za ne-varen stil navezanosti občutile tudi kot hitro začetno razumevanje in v občutku privlačnosti že ob prvem srečanju: [...]»takoj sem jih uočil«(F1). Le v primeru sogovornice »D« je obdobje spoznavanja predstavljalo **začetno obdobje nerazumevanja**, ko se je ob spoznanju pojavilo nesprejemanje osebe predvsem zaradi karakterja in nato postopno sprejemanje osebe zaradi skupnih prijateljev: [...]»imela sva skupne prijatelje, smo se vsi skupaj družili in sem nekako tudi njega počasi sprejela«(D1).

Obdobje začetka odnosa sogovorniki opisujejo kot obdobje **nedefiniranja odnosa**, kljub nedefiniranju odnosa, nedorečenosti če sta ali nista par, pa je s tem sovpadala zavest, da partnerja sta v odnosu: »Nisva definirala tega da sva par, ampak sva bla, že od takrat ko sva se začela družiti«(A35). Posamezniki, ki so se opredelila za ne-varen stil navezanosti, z definiranjem niso hoteli uničiti prijateljskega odnosa: [...]»pol po temu sva mela nek ta prvi pogovor kam te stvari vodijo, in pol sva rekla bol da ne, da ne bi tega dela prijateljskega, ker

*sva se ful zaštekala, uničla»(E3), odnosa niso definirali tudi zaradi neodločenosti ter ker definiranje deluje kot pritisk. Ne glede na opredeljen stil navezanosti kasneje odnos **definiranje** in ga vzpostavijo predvsem na podlagi prijateljstva, na podlagi že vzpostavljenega odnosa ter brez začetne zaljubljenosti: [...]»v njega nisem bla nikol tko zaljubljena kot vse ostale, ampak sva totalno drugače že od vsega začetka bla skupi«(A32). Pri tem, posamezniki, ki so se umestili v ne-varen stil navezanosti predvsem omenjajo pogovore glede poimenovanja odnosa in izpostavljajo partnerstvo na podlagi zaupanja: [...]»po mojem je blo zaupanje že preden sva midva bla uradno bla skup«(E26). Kot zanimivost se je pri osebi »D« pojavilo definiranje odnosa s strani družbe, osebno pa ji definiranje odnosa pomeni to, da za odnos pove svojim staršem: [...]»meni bo pomenlo da sva prav fant in punca, ko bom js povedala tudi doma«(D8).*

- *Poglobljen pregled nad dejavniki, ki so posameznika vodili pri izbiri partnerja kaže, da na izbiro partnerja poleg stila navezanosti posameznika vplivajo tudi drugi dejavniki. Na prvem mestu se kaže odločilna vloga privlačnosti, predvsem privlačnost odnosa. Le-ta se kaže v občutku sprejemanja, zaupanja, povezanosti, navezanosti in razumevanja med partnerjema. Musek (1995: 86) opiše privlačnost kot izjemno pomemben osebni in medosebni pojav, temelj za oblikovanje bližnjih odnosov, prijateljstva in partnerstva, ne pa kot zadosten pogoj, saj so pri tem pomembni tudi drugi psihološki dejavniki, ki izvirajo iz globljih čustvenih povezav ter medsebojnega poznavanja. Posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, glede privlačnosti odnosa izpostavljajo predvsem pomen občutka zaupanja. Zanje je namreč značilno, da kljub želji po vzpostavitvi tesnih odnosov z drugimi, le težko zaupajo, saj se bojijo, da bodo prizadeti (Žvelc 2011: 120). Medtem osebe, ki so se opredelile za varen stil navezanosti, poleg privlačnosti, izpostavljajo tudi dejavnik osebnostnih vrednot in pomen učenja iz predhodne partnerske izkušnje, kot je učenje o zavesti o odnosu, boljše samospoznavanje, osebni razvoj in razvoj avtonomnosti, torej skrbi zase. Zdi se, da je za učenje iz predhodne partnerske izkušnje ključnega pomena prav uvid v razlog za prekinitev prejšnjega odnosa.*

Na tem mestu se odpira vprašanje, ali izkušnja prejšnjega partnerskega odnosa morda vpliva tudi na stil navezanosti osebe? Posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, so namreč izrazito dajali pomen izkušnji prejšnje partnerske zveze v

kateri je prevladovalo predvsem pomanjkanje avtonomije in nepoznavanje lastnih potreb, kar pa se je do vnovične izbire partnerja spremenilo. Razlago lahko najdemo v notranjih delovnih modelih, kakor ugotavlja Feeney (1999, v Erzar, Kompan Erzar 2011: 209), saj lahko pomembni dogodki v najožjem smislu sprožijo temeljne spremembe v doživljanju in vedenju, spremembe pa pari povezujejo s svojimi preteklimi izkušnjami, ki so vplivale na doživljanje sebe in drugih - tako v varnem odnosu celijo 'rane navezanosti' iz prejšnjih odnosov. Seveda pri tem ne smemo spregledati tudi drugih dejavnikov, ki lahko vplivajo na kriterije za izbiro partnerja v primerjavi s prejšnjimi partnerji. Tako na primer Milivojević (2009: 62) opozarja na obstoj pomembnih podobnosti med vsemi izbranimi partnerji, saj naj bi notranji kriteriji določali, katere osebe so nam lahko všeč in v katere se lahko zaljubimo in je torej ob izbiri partnerja, ki je različen od prejšnjih, to lahko znak spremembe kriterijev in vrednot, na osnovi katerih se partner izbira.

Ne glede na opredeljeni stil navezanosti, pa je za partnerski odnos potrebna osebna zrelost posameznika, tako v uvidu, da je lastno zadovoljstvo pogoj za zadovoljstvo s partnerjem, kot v spoznanju pomena zaupanja in vzajemnega sprejemanja v odnosu, o čemer piše tudi Milivojević (2009: 83): »Ena od osnovnih resnic je, da je za kvaliteten odnos ljubezni potreben hkraten obstoj tako samoljubezni kot ljubezni do drugega«.

Izbira partnerja lahko umestimo v začetno obdobje razvoja partnerskega odnosa oziroma v obdobje spoznavanja, za katero je značilno predvsem začetno razumevanje. V tem obdobju se prek druženja v odnosu razvijajo prvi začetni občutki privlačnosti, partnerja se med seboj tudi vedno bolj poznata. Velik pomen temu obdobju pripisujejo zlasti posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, saj predstavlja pomembno obdobje zbližanja med partnerjema. Zanje je namreč značilno, da jim je bližina z drugimi neprijetna, drugim tudi težko zaupajo in se nanje težko zanesejo (Žvelc 2011: 120). To se kaže tudi v primeru začetnega nerazumevanja in razumevanja med posameznikoma šele po preteku določenega časa.

Obdobje začetka odnosa predstavlja tudi obdobje v katerem se odnos definira oziroma poimenuje. Ule (2009: 318) navaja, da z množenjem odnosnih sporočil prihaja do

definicije odnosov prek komuniciranja, ko udeleženci dobijo občutek, kaj drug drugemu pomenijo, kar pa določa nadaljnje vedenje, kot tudi stopnjo zavezanosti v odnosu. Ne glede na opredeljeni stil posameznika, se pojavlja začetno obdobje, ko partnerja odnosa ne definirata, kljub temu pa je zanju značilna zavest, da sta v odnosu. »Definicija odnosa postane sestavni del življenja odnosa«, v intimnih odnosih je tako predvsem pomembno, da sta partnerja enotna glede kakovosti svojega odnosa, torej, da se strinjata ali gre za resnejši odnos ali zgolj kratko romanco (Ule 2003: 318). »Pogosto se napačno domneva, da je zaljubljenost prva zelo intenzivna faza ljubezni oziroma ,da se ljubezen začne z zaljubljanjem« popačene predstave o ljubezni razbija Milivojević (2009: 420) in to se je pomembno izkazalo tudi v primeru sogovornikov. Namreč, definiranje partnerskega odnosa poteka po različnih kriterijih, posamezniki pa navajajo, da je za definiranje odnosa pomembna podlaga prijateljstva in kvaliteta vzpostavljenega odnosa, kar kaže na to, da partnerji odnos redko definirajo zgolj na podlagi zaljubljenosti. Tudi na tem mestu osebe, ki so se opredelile za ne-varen stil navezanosti kot pomembno kvaliteto za definiranje odnosa navajajo zaupanje. Glede na to, da plašljivo-izogibajoč stil pogosto razvijejo osebe, ki so jih starši zavračali, naj bi ti posamezniki namreč zaključili, da so tako drugi kot tudi oni sami, nevredni zaupanja (Žvelc 2011:121).

4.3 Stil navezanosti in komunikacija v partnerskem odnosu

Kakovost komunikacije v partnerskem odnosu se v prvi vrsti odraža v **sprejemanju različnih mnenj** in sogovorniki se ne glede na opredeljen stil navezanosti zavedajo pomembnosti usklajevanja različnih mnenj: *»Če si partner še vedno ne moreš totalno drugače razmišljati o enih pomembnih stvareh«(A83)* in v odnosu dopuščajo pogovor o drugačnem mnenju in stališču: *[...]»meni se zdi, da je itak normalno da maš neke različne poglede in da tudi sprejmeš neko drugo mnenje in tudi ni nujno, da se ti z njim strinjaš, ga pač deliš«(E32).* Različna mnenja v odnosih sprejmejo v večini primerov predvsem s prilagajanjem oziroma kompromisi. Pri tem je zanimivo, da sogovornica »D«, ki se je opredelila za ne-varen stil navezanosti, izrazi težko sprejemanje in napadalen odziv ob sprejemanju različnih mnenj strani s partnerja: *[...]»skače v besedo, prekinja, te drži za vsako besedo, ki jo rečeš, jo zagradi da dobi neki kontra«(D58),* v nasprotju s tem, pa sogovornik »F«, ki se je prav tako

opredelil za ne-varen stil navezanosti, izrazi afektiven odziv s svoje strani, ki pa ga sicer skuša spremeniti v konstruktivno izražanje mnenja: [...]»človek mal v afektu govori al pa tko, tko da glede tega se trudim, ne bom reku, da mi vedno rata, vseen pa ta meja kdaj to zaviti v nek celofan je ful tanka«(F20). Hkrati je mnenja, da se skozi usklajevanje mnenj njun odnos razvija: »Tko skos prideš čez neke take debate, eni temu pravjo kreganja, greva skupi pa greva narazen, se mi zdi, da tko diha ta najin odnos«(F14). Posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti ob **sprejemanju kritike** menijo, da je potreben čas, da oseba najprej pri sebi razume: [...]»včasih je isto, da v tistem momentu ne, ampak rabi en čas pri sebi, da dojame«(E36), v kritiki pa osebe ne glede na opredeljeni stil navezanosti, vidijo priložnost za spremembo. Kakovost komunikacije se pomembno kaže v **odprtosti odnosa**, odprtosti za pogovor in razumevanje: [...]»se morva res ful pogovarjat, ker imava vsak po svoji strani ful domišljijo«(C54). Sogovorniki poudarijo, da je komunikacije med partnerjema še vedno premalo, oseba »B« pa posebno poudari možnost metakomunikacije, ki jo ceni v partnerskem odnosu: »Ja že ogromnokrat sva se pogovarjala tudi o samem pogovoru, ki ga mava kako zgleda«(B108). Zanimivo je tudi oseba »F« poudarila zavedanje posledic, ki jih prinaša direktno izražanje, hkrati pa tudi pričakovanje iskrene komunikacije v odnosu: [...]»pač js ji povem in to pričakujem tudi od nje, da mi iskreno pove, tut če je najbolj boleče, pač povej mi«(F16).

Razvoj komunikacije sogovorniki opišejo kot **nadgrajevanje** s tem, ko poudarijo vedno večjo odprtost drug do drugega ter s časom boljše prepoznavanje neverbalne komunikacije: [...]»zdej že bol veš, kaj enemu paše, kaj mu ne paše, ne pride več do unih majhnih kiksov več, veš kaj koga jezi«(D81). Ne glede na opredeljen stil navezanosti je osebam skupen razvoj komunikacije v **sprejemanju odgovornosti, da partner izve potrebe** in sicer s pogovorom o lastnih željah, potrebah in občutjih: [...]»moraš povedat stvari, ker partnerju ni samoumevno, da se ti takrat tko in tko počutiš, kaj želiš«(B109).

- *Kakovost komunikacije se v partnerskem odnosu odraža predvsem v odprtosti odnosa za sprejemanje različnih mnenj ter v sprejemanju kritike s strani partnerja. Ne glede na opredeljen stil navezanosti, je pri tem najpomembnejši dejavnik zmožnost dopuščanja izražanja različnih mnenj in stališč, sprejemanja in usklajevanja,*

predvsem s prilagajanjem in kompromisi. Kritika v odnosih pomeni predvsem priložnost za pozitivno spremembo tako pri sebi kot tudi v odnosu. Posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, izražajo različne nekonstruktivne načine komuniciranja kot so na primer hitri afektivni odzivi. Menim, da gre tu za odziv, ki temelji na strahu nesprejemanja posameznikovega mnenja ali kritike, saj naj bi bila, kot pravi Žvelc (2011: 122), za plašljivo-izogibajoči stil navezanosti značilna pozornost in občutljivost na to, kako se drugi odzivajo nanje in v kolikšni meri jih drugi sprejemajo, prav tako pa tudi navaja, da je zanje značilno, da se v manjši meri zavedajo svojega psihološkega vzbujenja. Tudi ob sprejemanju kritike posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti potrebujejo čas, da kritiko pri sebi razumejo in se z njo soočijo. Vedno večja medsebojna odprtost, boljše prepoznavanje neverbalne komunikacije ter sprejemanje odgovornosti, da partner izve potrebe, kažejo na pomemben razvoj komunikacije v partnerskem odnosu. Ne glede na opredeljen stil navezanosti in kakovost komunikacije, se posamezniki zavedajo pomena konstruktivne komunikacije v odnosu. Ule (2009: 359) navaja, da se odnosi razvijajo, ko partnerji medsebojno usklajujejo svoje vedenje, delovanje in prav tako tudi občutke, misli, čustva in svoj odnos do odnosa. Kakovostna dolgotrajnost odnosa je možna le ob kvalitetni komunikaciji med partnerjema, pa pomembno sklepa Brajša (1982: 291). Prav s tem se lahko strinjam tudi sama na podlagi dobljenih rezultatov, saj se tema komunikacije pojavlja pri vseh raziskanih področjih dinamike v partnerskem odnosu pri tem pa izrazito izstopa predvsem pomen odprtosti odnosa, ki predstavlja možnost za odprto komunikacijo med partnerjema.

Ob raziskovanju komunikacije med partnerjema, se je pomembno razvila tudi tema **čustev** v partnerskem odnosu. Osebe ne glede na opredeljen stil navezanosti, glede **sprejemanja čustev** menijo, da lahko vsa čustva izražajo, poleg izražanja pa jim je pomembno tudi razumevanje, kaj določeno izraženo čustvo pomeni oziroma kakšno težo ima: »Vem da mi takrat pove ko to res misli in čuti in ne rabim da mi to skos govori, vidim z drugimi stvarmi kje sva«(A63). Osebe, ki so se opredelile za ne-varen stil navezanosti so pomembno izpostavile, da čustva besedno izražajo, kljub temu pa jim je lažje nebesedno izražanje z dejanji oziroma je besedno izražanje lažje s strani partnerja: [...]»on meni to lahko brez ovire pove«(D69). Izpostavile so torej **omejevanje izražanja in sprejemanja čustev v odnosu s**

tem, ko težko izrazijo in ubesedijo čustva. Sogovornik »F« to pripisuje predhodno naučenim vzorcem: [...]»al so sprejeta z ene in z druge strani ne vem, vsak od naju pa ma neke vzorce od prej, ko naju mogoče na nek način omejujejo na trenutke«(F91). Osebe, ki so se opredelile kot varno navezane čutijo omejitve pri izražanju in sprejemanju čustev predvsem ob pojavu konfliktnih situacij v odnosu: [...]»boljše da v kakšnem konfliktu ne izrazim svoje jeze točno v tistem trenutku«(A87). Tudi na področju čustev so osebe ne glede na opredeljen stil navezanosti zaznale v **odnosu razvoj**, predvsem se jim zdi odnos pomemben za predelavo in soočanje s čustvi: »Če si v dveh si lahko pomagaš, če poveš določene stvari se potem boljše počutiš«(A94), čedalje boljše pa tudi prepoznajo neubesedena čustva prek dejanj posameznika. Osebe, ki so se opredelile kot varno navezane, so v odnosu spodbujale izražanje partnerjevih čustev in opazile, da se partner bolj čustveno izraža kakor na začetku: [...]»od začetka do sedaj, več pove tudi glede odnosov z drugimi... vedno bolj se odpirajo neke stvari«(B86).

- *Posamezniki imajo ne glede na opredeljen stil navezanosti občutek, da imajo v partnerskem odnosu možnost izražanja vseh svojih čustev, pomembna razlika pa se kaže pri posameznikih, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, saj so manj čustveno izrazni. Prav tako se tudi na tem področju odnosa kaže razvoj in tako predstavlja čedalje varnejši prostor za predelavo in soočanje s čustvi. Osebe, ki so se opredelile kot varno navezane prek spodbujanja izražanja čustev v odnosu, pomembno doprinesejo k razvoju čustvene izraznosti partnerjev. Zanje je namreč značilno, da se brez večjih težav čustveno zbližajo z drugimi in da se v odnosih počutijo varne (Žvelc 2011: 119). Čutijo pa omejitve pri izražanju čustev v konfliktnih situacijah, predvsem jeze, kar lahko prav tako povežemo s stilom navezanosti. Doživljanje in izražanje jeze oseb, ki so se opredelile za varno navezane, je namreč bolj konstruktivno ter situaciji primerno v primerjavi z ostalimi stili navezanosti, predvsem zaradi fleksibilnega modela, ki se razvija tekom sprejemanja novih informacij, katere so varno navezani posamezniki v primerjavi z ostalimi stili navezanosti pripravljeni sprejeti (Žvelc 2011: 119).*

Ob tem se tema čustev pomembno povezuje s temo **intimnosti**, katera ima različen **pomen za posameznike**, vsem sogovornikom ne glede na opredeljen stil navezanosti pa je skupno, da pojem intimnosti ne povezujejo le s spolnostjo: *»Intimnost zame definitivno ni samo seks«(B102)*. **Pomen v partnerskem odnosu** sogovorniki zajamejo pod pojmom **medsebojno sprejemanje**, kar so izpostavile predvsem osebe, ki so se opredelile kot varno navezane: *[...]»nikoli v nobenem drugem odnosu nisem imela tega kar imam zdaj, nikoli nisem upala biti to kar sem«(A99)*, ter **medsebojno dopuščanje bližine**. Slednje so poudarili predvsem posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, saj jih večina težko dopušča bližino oziroma zaznavajo večje dopuščanje bližine s strani partnerja. Oseba »B«, ki se je opredelila za varen stil navezanosti, tako poudari velik pomen bližine v partnerskem odnosu: *[...]»bližina pomeni ogromno, in vidim da tudi njemu«(B113)*. Sogovorniki zaznavajo, da se je tudi intimnost v **partnerskem odnosu razvijala**, predvsem glede **medsebojnega sprejemanja** ter **samorazkrivanja**. Sogovorniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti čutijo razvoj medsebojnega sprejemanja v vedno večjem sprejemanju drug drugega ter v dopuščanju in sprejemanju avtonomnosti: *[...]»da ti partner pusti da si sam, da si totalno svoboden je bolj težko kot kadar si s kom in ko se usmerjaš, ko se bol nasloniš na nekoga«(A100)*, osebe, ki pa so se opredelile za ne-varen stil navezanosti, pa v razvoju od fizičnega do čustvenega dela intimnosti, ki na koncu prevlada. Prav tako poudarjajo razvoj v samorazkrivanju, ko zaznavajo vedno večje poglobljanje v odnosu, spoznavanje novih platí čustev in poudarjajo pomen pogovora o intimnosti. Ne glede na opredeljen stil navezanosti, pa osebe poudarjajo pomen gradnje tudi na tem delu odnosa: *[...]»če si ne vzameš časa za intimnost tudi nisi toliko povezan z drugim«(C79)*.

- *Intimnost ima za vsakega posameznika svojstven pomen, zagotovo ne gre tu le za spolnost, v partnerskem odnosu pa intimnost predstavlja medsebojno sprejemanje in medsebojno dopuščanje bližine. Ule (2009: 323) navaja, da intimnost zajema predvsem veliko intenzivnost ter pripravljenost na samorazkrivanje partnerjev, kaže pa se tudi v veliki medsebojni podpori partnerjev, visoki stopnji izražanja čustev in občutkov ter v izražanju medsebojne bližine. Pomembno se je pokazala razlika v stopnji intimnosti med opredeljenimi stili navezanosti, saj posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, lažje, ter v večji meri dopuščajo čustveno bližino, kot pa osebe, ki so se opredelile za ne-varen stil navezanosti. Pomembno se razvija*

tudi intimnost v partnerskih odnosih, saj osebe, ki so se opredelile kot varno navezane, čutijo vedno večje medsebojno sprejemanje kot tudi vedno večje dopuščanje avtonomnosti. Enako bi lahko trdila tudi za posameznike, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, saj intimnost opisujejo kot razvoj od fizičnega do čustvenega dela, ki prevzame glavni pomen, pojavlja pa se tudi poglobljanje intimnosti in sicer v vedno večjem samorazkrivanju. Za izogibajoč stil navezanosti je namreč značilen strah pred intimnostjo, občutek imajo, da partnerji želijo več intimnosti kot oni sami (Žvelc 2011: 120). Ne glede na opredeljeni stil navezanosti se posamezniki zavedajo pomena intimnosti v partnerskem odnosu, menim pa, da prav vzajemno razkrivanje v odnosu daje posameznikom, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti varnost, ki jim omogoča večje dopuščanje bližine ter posledično tudi večjo stopnjo intimnosti.

4.4 Stil navezanosti in konfliktnost v partnerskem odnosu

Sogovorniki s konfliktnimi situacijami v partnerskem odnosu **ravnajo** zelo različno, lahko pa ločimo ravnanje, ki sem ga opredelila kot **destruktivno** in ravnanje, ki sem ga opredelila kot **konstruktivno**.

V primeru **destruktivnega spopadanja** so sogovorniki omenjali predvsem lasten umik pred partnerjem: [...]»takrat ostanem js tiho, ga pustim na miru ker vidim da pač ni trenutek za se pogovarjat naprej«(A71), neizražanje občutij zaradi prilagajanja na partnerjevo reakcijo, prenašanje negativnih občutij na partnerja in razlaganje v afektu: [...]»moja interpretacija je mogoče dostikrat problematična ker dost stvari tko v nekem afektu razlagam«(F66). Posamezniki so izpostavili ravnanje s strani partnerja, ki ga v odnosu doživljajo kot destruktivno: partner se brani in zagovarja: [...]»on se itak začne branit in zagovarja, pač on se bo zvleku vn pa tudi če bo to njegova zadnja in tut če ve da ima narobe«(D42), obtoževanje s strani partnerja, hitra reakcija partnerja in popuščanje s strani partnerja. Skupno se spopadata partnerja na destruktiven način, ko se strinjata v nestrinjanju: [...]»se strinjava v tem da se ne strinjava in to je to«(D61) ali ko potrebujeta dolgo časa, da se o problemu lahko pogovorita.

Ko se partnerja spopadata s konfliktnimi vsebinami na **konstruktiven način**, to pomeni, da pri reševanju konfliktnih vsebin sodelujeta ter jih rešujeta s pogovorom: »Najboljše jih rešiva

takrat kadar se slišiva, kadar ni noben izmed naju tolk jezen»(C68) in imata možnost pogovora o občutjih med konfliktom. V primeru sogovornice »C« sta partnerja sklenila dogovor o načinu komunikacije med konfliktom: [...]»sva se prav dogovorila. Ko je en razburjen, mora bit drug tiho, pa poslušat, tud če ma ful za povedat«(C60). Osebe, ki so se opredelile za ne-varen stil navezanosti konstruktivno ravnaajo predvsem z zavedanjem lastnih povodov za konflikt: [...]»en del mojga karakterja je ziher tlele no, ta energičnost, nemirnost, k skos to na nek način rabm«(F70), z zavedanjem potrebnih sprememb pri sebi in s sposobnostjo priznati lastno napako: [...]»da pride do tega, da se tebi ne zdi narobe in da se njej to recimo zdi narobe, in ti ugotoviš da je blo dejansko narobe, da greš nekako čez sebe, ni zdej zarad ponosa pa to, da js ne bom priznal«(E34), kakor tudi z zavedanjem nujnosti reševanja konfliktov. Ne glede na opredeljen stil navezanosti pa so osebe ob destruktivnem ravnanju opisovale osebno zavedanje potrebe po razreševanju: [...]»meni se zdi, da dokler stvari ne razčistiš, sprašuješ, je pač treba o tem govorit, ni pač zdej to da bi on povedal tisto kar on dejansko ne misli in potem konc debate«(A75).

Ne glede na stil navezanosti imajo konfliktne vsebine **pomen za odnos** predvsem v **razvoju novih ravnanj**, s tem, ko se partnerja zavedata obremenitve odnosa in destruktivnega reševanja s strani obeh. Izpostavili so tudi pomen vsakodnevnega učenja: [...]»pa pol če se drugič soočiš s to situacijo, če je bil prvič zaključek situacije v negativnem smislu, da to pač znaš ne ponovit oziroma na drugačen način obravnavat«(E67) ter dogovor o drugačnem ravnanju ob prihodnjih konfliktnih situacijah. Osebe, ki so se opredelile kot varno navezane, opisujejo tudi pomen konfliktnosti za **odpiranje novih vsebin**, ko na primer odkrivajo ozadje konfliktov in spoznavajo vplive konfliktov na počutje. Posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti pa vidijo v konfliktnih vsebinah predvsem možnosti **utrjevanja in razvoj odnosa**, saj menijo, da konfliktne situacije vplivajo na zavedanje, da je potrebno želje in potrebe v odnosu ubesediti: »Se naučiš ful nekih stvari skupnih, v smislu odnosa, čustev«(E69). Sogovornik »F« izpostavi da, uspešno rešeni konflikti doprinesejo k večjemu občutku povezanosti in konflikte doživlja kot priložnost za razvoj odnosa: [...]»karikiram, ne vidm zveze sam kot neki lepga, kot uno med in mleko, ampak zato da maš neke dobre trenutke, moraš kdaj zmetat vn, spucat, povedat«(F36).

- Sogovorniki ravnaajo s konfliktnimi vsebinami zelo različno, saj poleg stila navezanosti na ravnanje v odnosu vplivajo tudi drugi dejavniki. Ule (2009: 376) navaja, da k

razvoju nesporazumov, napetosti in neskladnosti doprinesejo različnosti, ki jih najdemo v sobivanju ljudi in so lahko posledica medkulturnega, socialnega, psihološkega ali biološkega izvora. Posamezniki se lahko v partnerskem odnosu s konflikti soočajo bodisi na destruktiven bodisi na konstruktiven način. Značilnosti destruktivnega ravnanja se lahko pojavljajo tudi samo s strani enega partnerja v odnosu, kamor spada umik pred partnerjem, afektivno razlaganje, neizražanje občutij zaradi prilagajanja na partnerjevo reakcijo ali prenašanje lastnih negativnih občutij na partnerja. Prihaja tudi do obrambe, zagovarjanja, obtoževanja in popuščanja. V odnosu se takrat, kot skupno destruktivno ravnanje, pojavi partnerjevo strinjanje v nestrinjanju ali pa partnerja potrebujeta veliko časa, da se o problemu lahko pogovorita. Gottman (1994, v Ule 2009: 378) nekaj izmed zgoraj naštetih strategij navaja kot ključen prispevek, ki ruši odnose, ter našteva: nenehno pritoževanje in kritiziranje, izražanje nezadovoljstva z odnosom; nenehno izpostavljanje partnerjevih šibkih točk; obrambno vedenje partnerja, ki je napadan in kritiziran, z zavračanjem kritike, izogibanjem, zapiranjem pred partnerjem ter tudi kopičenje spornih zadev. Velik pomen bi pripisala konstruktivnemu načinu ravnanja s konfliktnimi vsebinami, ko posamezniki svoje želje, potrebe, mnenja in stališča odkrito izražajo skozi odprt pogovor v odnosu. Pomembno se mi zdi tudi že samo zavedanje potrebe po razreševanju s strani partnerjev, saj prav to, kljub občasnim destruktivnim vzorcem, pomembno prispeva k ohranjanju odnosa. Kažejo se značilnosti predvsem oseb, ki so se opredelile za ne-varen stil navezanosti, s tem, ko se zavedajo lastnih povodov za konflikt, potrebnih sprememb pri sebi ter v sposobnosti, da priznajo lastno napako. Za osebe z izogibajočim stilom navezanosti je značilno večje reagiranje z jezo, kar pa lahko razumemo kot kontrolni mehanizem za postavljanje emocionalne meje oziroma distance v medosebnih odnosih, navaja Žvelc (2011: 121). Ponovno se kaže pomen odprtosti odnosa za komunikacijo, torej, da partnerja v odnosu lahko izrazita konfliktne vsebine, da se lahko na odprt način pogovorita ter s tem prispevata h kakovosti odnosa. Čeprav komuniciranje ne more odpraviti vseh nesoglasij in konfliktov lahko spretna in realistična komunikacija pomembno vpliva na upravljanje s konflikti v odnosu (Ule 2009: 380).

Partnerji v konfliktnih vsebinah, ne glede na opredeljeni stil navezanosti, vidijo v uspešnem soočanju s konflikti predvsem pozitiven pomen za odnos, kar se kaže v razvoju novih ravnanj ob prihodnjem spopadanju s konfliktnimi vsebinami. Posamezniki, ki so se opredelili kot varno navezani, poudarjajo predvsem pomen odpiranja novih vsebin, na primer spoznavanje ozadja konfliktov, posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, pa predvsem možnost za utrjevanje in razvoj odnosa. To v neki meri lahko pripisujemo značilnostim delovnega modela posameznikov. Varno nevezani posamezniki s fleksibilnim modelom, so namreč tudi tiste informacije, ki niso v skladu z modelom, pripravljeni sprejeti, medtem, ko pa imajo osebe z nevarnim stilom navezanosti bolj zaprt in nefleksibilen model predstav o sebi in drugih, informacije sprejemajo selektivno, kar potrjuje obstoječo predstav o sebi in drugih (Žvelc 2011: 119). Menim, da konfliktne vsebine partnerje pomembno učijo predvsem zavedanja potrebe po izražanju lastnih želja in potreb v odnosu, uspešno ravnanje ob soočanju s konflikti v odnosu pa pomembno ohranja kakovost partnerskega odnosa oziroma ga izboljšuje.

4.5 Stil navezanosti in soočanje s spremembami in stresnimi situacijami

Ob raziskovanju teme soočanja s spremembami in stresnimi situacijami, so osebe najprej izpostavljale kakšne so njihove lastne potrebe, torej kakšne so **potrebe posameznika**. Osebe, ki so se opredelile za varen stil navezanosti, so utemeljile, da v stresnih situacijah potrebujejo **s strani drugih** pogovor in razumevanje in sicer predvsem s strani bližnjih: [...]»podporo, ljubezen, ne prijatelje na splošno ampak družino, sestre, tiste osebe ki jim res zaupaš, s katerimi si si res blizu(A106), bližino in potrditev. Sogovornica »A« izpostavi, da bi večkrat potrebovala dovoliti pomoč s strani drugih. Sogovornica »D«, ki se je opredelila za ne-varen stil navezanosti, potrebuje različna mnenja s strani drugih, v nasprotju pa sogovornik »E«, ki se je prav tako opredelil za ne-varen stil navezanosti, ne potrebuje podpore s strani drugih temveč potrebuje podporo zgolj **s strani sebe** torej reševanje sam pri sebi, kakor tudi sogovornik »F«: [...]»js rabim nek čas zase, mir, da sam pri sebi to predelam«(F67). Osebe, ki so se opredelile kot varno navezane, s strani sebe potrebujejo več samozaupanja, samospoštovanja, potrebujejo pa tudi povedati: [...]»največkrat je že to, da samo povem«(D55) in izraziti potrebo po pomoči drugih. Ob soočanju sogovorniki potrebujejo s

strani partnerja, ne glede na opredeljen stil navezanosti, predvsem vrednotenje potreb: *[...]»če bi ji js nekaj povedau in da bi bla ona sam tko aha, kul, brez nekega feedbacka, pa nekega interesa, pripravljenosti da s tabo govori«(E54)* in razumevanje doživljanja. Posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, so še posebno izpostavili, da ob soočanju z lastno stresno situacijo oziroma spremembo, s strani partnerja potrebujejo podporo, razumevanje, fizično bližino, večje zbližanje ter možnost pogovora, posamezniki, ki so se opredelili kot ne-varno navezani, pa s strani partnerja predvsem poslušanje in konstruktiven komentar.

Glede **soočanja v odnosu**, torej ko se partnerja soočata s skupnimi stresnimi okoliščinami in spremembami, so posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, izpostavljali predvsem občutek **sočutja in pozitivnosti, zaupanja**, predvsem s tem, ko imajo možnost izraziti občutja, potrebe in želje *[...]»si tolko zaupava da se lahko o tem pogovoriva, si poveva kako bi en, kako bi drug, kaj čutiva«(B99)*. Ob tem je sogovornik »F«, ki se je opredelil kot ne-varno navezan izrazil, da prav zaradi občutka zaupanja v odnosu svoje potrebe lahko izrazi in jih ne potlači: *[...]»vedno lahko fight, lahko pa to požirava.. js mislm da je vedno boljš fight, lahko je to zdrav, nezdrav.. mislm da moraš prvo razumet«(F39)*. Posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, pomembno izpostavijo **skupne interese po reševanju**, ko s partnerjem dosežeta kompromis in se angažirata v reševanju, ter pomen **odprtosti odnosa**, odprtost za pogovor in razumevanje. Stresna situacija tudi pomembno pripomore k boljšemu poznavanju potreb partnerjev: *[...]»vsaka stresna situacija je vplivala na to, da sva se bolj spoznala, kako si lahko pomagava, kaj kdo v tistem trenutku potrebuje«(A105)* in k večjemu sprejemanju partnerjevih reakcij. Ne glede na opredeljeni stil navezanosti, pa so sogovorniki izpostavili občutek **vzajemne podpore**, ki jo doživljajo v odnosu, partnerja sta drug drugemu v oporo in se zavedata soodvisnosti: *[...]»partner s katerim boš živel, oziroma si to predstavljaš, in stvari, ki so del tvojega življenja, so tudi del skupnega življenja«(E50)*.

Pri raziskovanju te teme se je pomembno odprlo vprašanje **zaupanja**. Sogovorniki, ne glede na opredeljeni stil navezanosti menijo, da je **raven zaupanja** v partnerskem odnosu visoka: *»Zaupanje mora bit tko kot ena bajta, to so temelji ne«(F56)*. Pri nekaterih se je zaupanje razvijalo skozi čas: *»Na začetku sva bla ful bol skup, se mi zdi ker si ne zaupaš tolk, pa si itak*

*hočeš dokazat in pokazat neko najboljšo podobo.. bol sm tipala al je to varno, ker je neki novega»(C41). Zaupanje jim v odnosu pomeni **ranljivost in razkrivanje**, ko zaupaš v besede in dejanja, ko sprejmeš dejstvo, da če si z nekom v odnosu mu moraš zaupati: [...]»mislim da si oba zaupava, tud zaupanje je tko..moreš zaupat osebi v odnosu.«(A89). Nekateri občutijo to tudi z možnostjo, da izrazijo svoje želje, potrebe in cilje.*

- *Ob temi soočanja s spremembami in stresnimi situacijami so posamezniki navajali predvsem potrebe, ki se pojavijo pri posamezniku ob soočanju z lastnimi spremembami in stresnimi situacijami ter potrebe, ki se v partnerskem odnosu pojavijo ob soočanju s skupnimi spremembami in stresnimi situacijami.*

Posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, ob soočanju s stresnimi situacijami potrebujejo pogovor, razumevanje, bližino in potrditev predvsem s strani bližnjih oseb, pri nekaterih se pojavlja tudi zavedanje, da potrebujejo potrebo po pomoči in podpori drugih večkrat izraziti. Izpostavili so tudi vidik, da ob stresnih situacijah potrebujejo prav tako s strani sebe več samozaupanja in samospoštovanja. Žvelc (2011: 118) navaja, da varno navezane osebe ohranjajo svojo individualnost, hkrati pa so z drugimi povezane, se na druge zanesejo in tudi drugi se zanesejo nanje. To se kaže tudi v tem, da tudi s strani partnerja potrebujejo ob soočanju podporo, razumevanje ter fizično bližino. Posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti na eni strani, s strani drugih potrebujejo različna mnenja, s strani partnerja, da jim predvsem prisluhni in jim poda konstruktiven komentar, na drugi strani, pa ne potrebujejo podpore, ampak situacijo raje rešujejo sami pri sebi. Erzar in Kompan Erzar (2011: 211) navajata, da je izogibajoči stil navezanosti izrazito povezan z nizko stopnjo medsebojne pomoči in vključenosti v odnos, kar se z dobljenimi podatki po eni strani ujema, po drugi pa ne, saj ne glede na opredeljeni stil navezanosti, s strani partnerja ob soočanju z lastnimi stresnimi okoliščinami osebe potrebujejo vrednotenje potreb in razumevanje njihovega doživljanja.

Ob soočanju partnerjev s skupnimi stresnimi situacijami in spremembami v odnosu, imajo osebe, ki so se opredelile za varen stil navezanosti, občutek sočutja, pozitivnosti in zaupanja. Za osebe z varnim stilom navezanosti je namreč značilno, da svoje emocije uravnavajo bolj konstruktivno, imajo prav tako tudi boljše možnosti prilagajanja, navaja Žvelc (2011: 119). To lahko povežem tudi z opisanimi rezultati.

Čutijo skupne interese po reševanju, predvsem takrat, ko s partnerjem dosežeta kompromis ali se skupno angažirata v reševanju. Erzar in Kompan Erzar (2011: 212) navajata izsledke raziskav, ki pravijo, da varno navezane osebe v konfliktnih situacijah pogosteje uporabljajo strategijo rešitev in oblikovanje kompromisov, kar se prav tako povezuje z dobljenimi rezultati. Pomembno izpostavijo pomen odprtosti odnosa, torej, da se lahko v primeru stresnih situacij s partnerjem odkrito pogovorijo. Stresne situacije pripomorejo k boljšemu poznavanju potreb kakor tudi k večjemu sprejemanju partnerjevih reakcij. Zanimivo se pri tem izpostavi vidik osebe, ki se je opredelila za ne-varen stil navezanosti, ko lahko svoje potrebe izrazi in jih ne potlači, prav zaradi občutka zaupanja v odnosu. Ne glede na opredeljeni stil navezanosti, se v partnerskem odnosu pojavlja občutek vzajemne podpore.

Pri tem so sogovorniki pomembno izpostavili področje zaupanja. Pri vseh posameznikih, ne glede na stil navezanosti, se je izkazalo, da trenutno čutijo visoko raven zaupanja, kljub temu, da se je pri nekaterih zaupanje razvijalo skozi čas. Zaupanje predstavlja predvsem ranljivost in razkrivanje, ko v partnerskem odnosu zaupajo v besede in dejanja drugega, kot tudi možnost izražati svoje potrebe, želje in cilje. Pomembno poudarijo tudi dejstvo, da je zaupanje temelj odnosa.

4.6 Stil navezanosti in uravnavanje potrebe po povezanosti in avtonomiji

Za uravnavanje **potrebe po avtonomiji** sogovorniki, ne glede na opredeljeni stil navezanosti, kot ključen dejavnik smatrajo predvsem **uravnavanje potrebe pri samemu sebi**. Skoraj vsi sogovorniki so izpostavili pomen skrbi zase, težnje po samostojnosti in neodvisnost ter pomen samoodvisnosti: *[...]»to da vem da je nekdo odvisen od mene, tega ne maram, res ne«(C53)*. Sogovorniki »B« in »D« sta posebej izpostavili zavedanje premalo zadovoljevanja lastnih potreb in zato posledično zavestno dajeta prednosti lastnim potrebam: *[...]«delam zdej na temu ful, delam stvari ki so meni kul in ne drugim«(B71)*. Pri tem so sogovorniki izpostavili, da imajo občutek, da je vzorec težko spremeniti, ne glede na to ali dajejo prednost lastnim potrebam ali potrebam drugih: *»Pa je res zanimivo, ker sem sama a veš kriva, ker tko kot se navadiš tako pol maš«(C30)*. Posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti čutijo,

da imajo v partnerskem odnosu dovolj časa zase: »Kadar hočem si vzamem čas zase, res, to sploh ni problem« (A51), oseba »D«, ki se je opredelila za ne-varen stil navezanosti, pa poudari, da potrebuje v odnosu potrebo po času zase izrecno izraziti, v primeru nezadovoljene potrebe pa z njene strani sledi umik pred partnerjem: [...] »po tem pol sledi kej takega, da js mal odbijem vse skupi nazaj, mislim da nisva tolik skupej, ker se mi zdi prou...«(D52). Sogovorniki, ne glede na opredeljen stil navezanosti pravijo, da je za uravnavanje potrebe po avtonomiji pri posamezniku, pomemben tudi **partnerjev prispevek**. Osebe, ki so se opredelile za varen stil navezanosti vidijo prispevek partnerja predvsem v neomejevanju in izkazovanju občutka lastne samostojnosti, osebe, ki so se opredelile za ne-varen stil navezanosti pa v nevsiljivosti in v upoštevanju želja: [...]»vseeno če pokažem neko nejevoljo, ne sili, me upošteva«(D18).

Pri **uravnavanju potrebe po povezanosti** sogovorniki menijo, da je ključen **prispevek skupnega časa v odnosu**, ki predvsem posameznikom, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, prinaša občutek navezanosti: »Nisva odvisna drug od drugega, bolj kot to sva navezana drug na drugega«(A102), občutek povezanosti in sodelovanja. Ne glede na opredeljeni stil navezanosti, večina sogovornikov meni, da imajo v partnerskem odnosu premalo skupnega časa z partnerjem: [...]»sva ful premalo skupi, po najinem mnenju premalo«(B54) in zato cenijo čas, ki ga s partnerjem preživljajo skupaj ter se zavedajo pomena kvalitetno preživetega časa. Skoraj vsi sogovorniki so tudi poudarili pomen zavestnega preživljanja časa v dvoje: [...]»da se pol pomeniva, o tem razmisliiva, pa si potem naslednji teden vzameva mogoče čas zase«(E57). Za uravnavanje potrebe po navezanosti je pomemben tudi **prispevek partnerja** in sicer v dajanju občutka ljubljenosti in cenjenosti: »Ljubljena se počutim ker mi to izkazuje, me objame, stisne, tko mi zna dat ta občutek«(B63). Prav tako imajo osebe občutek, da se lahko na partnerja zanesejo. Sogovornik »F«, ki se je opredelil za ne-varen stil navezanosti poudari, da s strani partnerja doživlja vedno večji občutek ljubljenosti: [...]»ena taka stvar ki jo od nje zadnje čase velik več dobim, oziroma bi lahko reku da je rasla«(F89). Kot **prispevek drugih** osebe, ne glede na opredeljeni stil navezanosti, sogovorniki navajajo pomembnost vzdrževanja in ohranjanja skupnih prijateljskih vezi. Nazadnje je pomembno uravnavanje potrebe po povezanosti tudi **pri sogovornikih samih**, kar opišejo predvsem v izražanju potrebe po bližini partnerja: [...]»tudi med tednom, ko sm bol js sicer pobudnica in ga spomnim kdaj bova pa kaj midva skupi«(A49)

ter v vrednotenju, s kom preživeti čas. Osebe, ki so se opredelile kot varno navezane, tudi opisujejo uravnavanje kot lastno težnjo po odnosih in povezanosti: [...]»partnerski odnos med najpomembnejšimi stvarmi v mojem življenju«(C47).

Za **uravnavanje potreb v odnosu** sogovorniki na prvem mestu poudarjajo **pomen komunikacije**, kajti vsi dajo velik pomen izražanju potreb skozi pogovor: [...]»take majhne stvari, povem da mi ne paše«(D25). Pri tem igra pomembno vlogo tudi **razporejanje časa**, torej da partnerja vrednotita kako in s kom bosta preživela čas. Za uravnavanje potreb v odnosu so osebe, ne glede na opredeljeni stil navezanosti, izpostavile tudi pomen **skupnega osebnostnega razvoja**, ko se partnerja obojestransko prilagajata: [...]»že tko tudi ko se kakšne stvari meniva, je vedno za naju, z obeh strani je tko no, mam tak filing, da oba v prvem planu pomisliva za naju kaj je«(E82) in drug drugemu dopuščata čas zase. Nekaj sogovornikov omeni tudi integracijo avtonomnosti in povezanosti: [...]»ga vzameva tudi za naju, in se mi zdi to neka nujno potrebna stvar, kot pri vsakemu človeku, da si vzame čas zase, da se umiri, da si prdela stvari, si spuca glavo«(F60). Posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, so skupen osebni razvoj povezali tudi z vzajemnim učenjem izražanja potreb. **S strani partnerja** se v partnerskem odnosu potrebe uravnavajo zelo različno. Na primer oseba, ki se je opredelila kot varno navezana, ima občutek, da partner skrbi tako zase kot za drugega, oseba »D«, ki se je opredelila kot ne-varno navezana, pa čuti uravnavanje potreb s strani partnerja predvsem v posesivnosti, skrbi za drugega ter nerealnega presojanja potreb s strani partnerja: »Mislim tko, nič ga ni blo, sm ga slišala recimo zuni pa ni nič pršu mimo.. in pol ko ga vprašam kaj pa je, mi reče da se mu je zdelo da rabim čas zase«(D33).

- Vries in Bouwkamp (2002: 24) pravita, da je temeljna danost našega obstoja prav dejstvo, da smo celota, ki je del večje celote, in prav ta dvojnost ustvarja potrebo po avtonomiji in povezanosti z drugimi.

Posamezniki, ne glede na opredeljen stil navezanosti, prevzemajo odgovornost za uravnavanje potrebe po avtonomiji predvsem sami, kar se kaže v pomenu skrbi zase, v težnji po samostojnosti, neodvisnosti oziroma samoodvisnosti. Pri nekaterih posameznikih, se ob zavedanju premalo zadovoljevanja lastnih potreb, pojavi uravnavanje z zavestnim dajanjem prednosti lastnim potrebam. Tako se lahko strinjam

z Vriesom in Bouwkampom (ibid.), ko pravita, da zaradi potrebe po avtonomiji, ki se izraža kot samoohranitev, v želji biti to, kar smo, se razvijati in biti neodvisni, iščemo načine obvladovanja situacij, da bi bili sposobni učinkovitega reagiranja na vse dogodke. Na tem mestu tudi ugotavljam, da se razvoj potrebe po avtonomiji prav tako povezuje z izkušnjo prejšnjega partnerskega odnosa, saj kakor sem že predhodno omenila, sogovorniki kot glavni razlog za prekinitev prejšnjega partnerskega odnosa navajajo predvsem pomanjkanje avtonomije in nepoznavanje oziroma nezadovoljenost lastnih potreb. Ule (2009: 332) navaja, da je medosebni odnos proces, ne struktura, tako je vsaka interakcija posledica prejšnjih interakcij in pričakovanj prihodnih interakcij, tako tudi »vsak trenutni odnos, nosi v sebi sledi vseh prejšnjih odnosov in trenutna dinamika vpliva na njegovo prihodnost«, kar je razvidno tudi v tem primeru. Ne glede na to, ali posamezniki dajejo prednost lastnim potrebam ali potrebam drugih, pa se pojavlja občutek, da je trenuten vzorec težko spremeniti, torej bodisi dati večji pomen lastnim potrebam ali potrebam drugega. Posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, naj bi imeli v partnerskem odnosu dovolj časa zase, medtem ko se pri nekaterih osebah, ki so se opredelile kot ne-varno navezane kaže, da je včasih potrebno željo po času zase, v odnosu izrecno ubesediti. To nas vodi v spoznanje, da ne glede na opredeljen stil navezanosti, k uravnavanju potrebe po avtonomiji posameznika tako prispeva tudi partner. Osebe, ki so se opredelile za varen stil navezanosti, menijo, da je partnerjev prispevek predvsem v neomejevanju, medtem pa je pri osebah, ki so se opredelile za ne-varno stil navezanosti, partnerjev prispevek predvsem v nevsiljivosti in v upoštevanju želja. Varno navezani posamezniki so namreč z drugimi ljudmi povezani, hkrati pa ohranjajo svojo individualnost, značilno je tudi dobro samovrednotenje kakor navaja Žvelc (2011: 11) in menim, da je prav ta značilnost tudi eden izmed razlogov, da so osebe, ki so se opredelile za varen stil navezanosti izpostavljale zavedanje pomena lastne avtonomnosti v odnosu.

Na drugi strani, je za uravnavanje potrebe po povezanosti, ključen prispevek skupnega časa partnerjev v odnosu, ki predvsem osebam, ki so se opredelile za varen stil navezanosti, prinaša občutek navezanosti, povezanosti in sodelovanja. Ne glede na opredeljeni stil navezanosti posameznika, se razkriva problem pomanjkanja preživljanja skupnega časa s partnerjem, zato to potrebo uravnavajo z zavestnim preživljanjem časa v dvoje. Prispevek partnerja je predvsem v dajanju občutka

ljubljenosti in cenjenosti ter v dajanju občutka, da se lahko na partnerja zanesejo. S strani osebe, ki se je opredelila kot ne-varno navezana, se zanimivo kaže pomen, ki ga daje občutku ljubljenosti v odnosu, ko zaznava, da se le-ta s časoma v partnerskem odnosu pogloblja. Pomemben prispevek za uravnavanje potrebe po povezanosti, je tudi v ohranjanju in vzdrževanju skupnih prijateljskih vezi, izpostavijo pa tudi lasten prispevek, ko potrebo po bližini partnerja v odnosu izrazijo. Pri tem še posebno osebe, ki so se opredelile kot varno navezane, poudarjajo lastno težnjo po odnosih in povezanosti.

Ključni element uravnavanja potreb v odnosu je predvsem v komunikaciji, namreč da partnerji izrazijo svoje potrebe in želje. Pomembno se tudi tukaj izpostavlja pomen odprtosti odnosa, da je izražanje partnerjev sploh mogoče. Pojavlja se tudi skupen osebni razvoj partnerjev, kar se kaže v obojestranskem prilagajanju ter, da drug drugemu dopustita čas zase, posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, pa so pri tem pomembno poudarili vzajemno učenje izražanja potreb. Zaznala sem, da v nekaterih odnosih prihaja uspešno do integracije obeh potreb, ko se partnerja zavedata soodvisnosti, tako avtonomije kot povezanosti in to uspešno usklajujeta. Vries in Bouwkamp (2002: 26) poudarjata, da je potreba po avtonomiji vedno povezana s potrebo po povezanosti, ena v drugo sta »ugnezdeni«, tako je torej končni cilj integracija teh dveh potreb.

4.7 Možnost spreminjanja oziroma trajnost stila navezanosti posameznika in ohranjanje partnerskega odnosa

Posredno ob raziskovanih temah, so sogovorniki opisovali tudi dejavnike, ki pripomorejo k **ohranjanju partnerskega odnosa**. Ne glede na opredeljeni stil navezanosti, sogovorniki izpostavljajo pomen **zavesti o odnosu**, predvsem kot neprestano iskanje stika s partnerjem: »V prejšnjih zvezah sem se prepustila, si mislila tko ku bo bo, ampak ni ne, ni to to, zgubiš pol ta stik«(B116), kot zavedanje, da je potrebno odnos vedno znova graditi in v zavedanju o nenehnem razvoju odnosa. Opozorili so tudi na **osebno rast posameznika**, predvsem na pripravljenost osebne rasti: »Se tudi sam zraven tega spreminjaš, maš osebni lastni

razvoj»(E68), predelovanje lastnih konfliktnih vsebin ter sprejemanje partnerjevih nepopolnosti: [...]»nikol nisem prej tolk sprejela kakega človeka s katerim sem bla(C15).

Predvsem osebe, ki so se opredelile za ne-varen stil navezanosti izpostavljajo, da se je **v odnosu potrebno truditi**, torej, da odnos ni samoumeven, da se je potrebno truditi za malenkosti: [...]»*tudi s takimi stvarmi ko jih narediš ali pa dobiš, neke malenkosti, lahko pa so to večje stvari»(E79).* Omenjajo tudi pomen postopnega razvoja odnosa: [...]»*se mi zdi da če v neko zvezo, vse naenkrat spustiš noter, da je pol čez eno, dve leti dougčas»(D77)* in zavedanje, da dlje kot odnos traja, več je potrebno vanj vlagati. Sogovorniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, poudarjajo zavedanje **soodgovornosti**, da je v odnosu potrebno vzajemno dajanje in prejemanje: [...]»*ko on ne bo več dajal, ko js ne bom dobivala, tudi js ne bom več dolgo časa dajala in vztrajala(B119)* ter, da je za poglobljanje odnosa pomembno zavedanje vzajemnosti. Prav tako so izpostavili pripravljenost skupne rasti: [...]»*Oba morata bit pripravljena se it to, ker ni neka lahka stvar(A119).* Pri tem sta sogovornika, ki sta se opredelila za ne-varen stil navezanosti izpostavila zavedanje soodvisnosti v odnosu ter mnenje, da dinamika, ki jo oba s partnerjem ustvarjata, ohranja odnos pri življenju: [...]»*vedno je ta neka dinamika, da se neki dogaja, res je da dostikrat črno zgleda, ampak ni črno»(F96).*

- *K ohranjanju partnerskega odnosa pomembno pripomore zavest o odnosu, predvsem v zavedanju partnerjev, da sta v odnosu in da je potrebno nenehno iskanje medsebojnega stika skozi nenehen razvoj odnosa. Pri tem je pomembna tudi pripravljenost osebnostne rasti. Predvsem posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, so izpostavili zavedanje, da se je v odnosu potrebno truditi, da odnos sam po sebi ni samoumeven in vlogo postopnega razvoja odnosa, na kar menim, da med drugim, vpliva tudi značilnost plašljivo-izogibajočega stila navezanosti, saj si posamezniki želijo stika z drugimi, vendar se tega bojijo, tudi v partnersko razmerje se tako težko spustijo (Žvelc 2011: 121). Osebe, ki so se opredelile za varen stil navezanosti, pa so na drugi strani izpostavile predvsem pomen soodvisnosti ter vzajemnosti v dajanju in prejemanju. Soodvisnost je osnovna kvaliteta odnosov, pomeni pa visoko osrediščenost in pozornost partnerjev drug na drugega, vzajemnost terja brezpogojen odnos, zaupanje med partnerji in čustveno angažiranje in je pogoj za intimnost odnosa (Ule 2009: 322). Tudi na tem mestu se kažejo nekatere*

značilnosti, ki naj bi veljale za varno navezane osebe, saj kakor navajata Erzar in Kompan Erzar (2011: 210) v odnosih »varno navezanost spremlja visoka stopnja zaupanja, vključenosti v odnos, zadovoljstva in medsebojne pomoči«.

Ob tem bi kot zanimivost in predlog za nadaljnje razmišljanje, navedla primer razvoja odnosa, ko sta partnerja odnos prekinila ter nato ponovno začela, saj se mi prav na tem mestu odpira vprašanje možnosti spreminjanja stila navezanosti pri posamezniku. V primeru sogovornikov »A« in »F«, sta se namreč partnerja razšla. Kot razlog navajata predvsem neodločenost in nepripravljenost na resno zvezo: [...]»zdej ko gledam nazaj, nevem če sem bla pripravljena«(A8), oziroma predvsem neodločenost s strani osebe »A«, ki se je opredelila za varen stil navezanosti. Kljub razhodu sta partnerja še vedno ohranjala stike in se družila, prav ta vmesen čas pa je doprinesel k pomembnemu zbližanju med partnerjema: [...]»ko pa sva se dobivala tudi v tistem vmesnem času ko nisva bla skupi, sva si lahko ogromno stvari povedala, si svetovala«(A16). Sledilo je redefiniranje odnosa in ponoven začetek: [...]»potem odločila da bova spet skupi, in tudi sva se pol čez 3 mesce se preselila«(A10).

- *Menim, da je prav ta čas, ko sta bila partnerja narazen, pomembno pripomogel k zbližanju in ponovnemu začetku partnerskega odnosa, oziroma k redefiniciji odnosa. Ne morem zagotovo trditi, vendar obstaja možnost, da se oseba »A« pred tem dogodkom ne bi opredelila za varen stil navezanosti. Pri tem ponovno izstopa pomen odprtosti odnosa, saj sta se partnerja kljub temu, v času narazen družila, si zaupala in si svetovala, kar je lahko pomembno doprineslo tudi k občutku povezanosti, navezanosti in vzajemnosti med posameznikoma. Morda je prav ta dogodek ključno vplival na spreminjanje stila navezanosti. Na nek način bi si lahko to zopet razlagali s pomočjo notranjih delovnih modelov, ko naj bi pomembni dogodki v najožjem okolju sprožili temeljne spremembe v doživljanju in vedenju, v varnem odnosu naj bi tako zdravili rane navezanosti iz prejšnjih odnosov, ki so pustili v njih negativno podobo o drugih (Erzar, Kompan Erzar 2011: 209). Če na tej točki pregledamo izkušnje prejšnjega partnerskega odnosa sogovornice »A«, bi lahko rekli, da v odnosih ni bilo potrebnega občutka varnosti, ki ga je mogoče v tem partnerskem odnosu, kljub temu da sta se s partnerjem razšla, pridobila. V pojavu odrasle navezanosti se namreč*

prepletajo ponotranjene značilnosti, ki se tudi samim partnerjem zdijo zakoreninjene in nespremenljive, a jih že ena sama drugačna izkušnja lahko spremeni in preoblikuje, pomembno zaključujeta Erzar, Kompan Erzar (2011: 216).

Možnost spreminjanja stila navezanosti sem torej ugotavljala posredno skozi raziskovanje tem dinamike v partnerskem odnosu v povezavi s stili navezanosti in v razpravi ob prejšnjih temah že nakazala pomen odprtosti odnosa. Menim, da je odprtost odnosa eden izmed dejavnikov, ki bi lahko prispeval k spreminjanju posameznikovega ne-varnega stila navezanosti v varen stil navezanosti. Tema odprtosti odnosa, torej da imajo posamezniki v odnosu občutek zaupanja in varnosti za odprto komunikacijo, se namreč pojavlja ob raziskovanju vseh vidikov dinamike v partnerskem odnosu, prav tako pa tudi pomembno pripomore k ohranjanju odnosa med partnerjema. Pomembnost komunikacije poudari Brajša (1982: 252), ko ohranjanje komunikacije enači z ohranjanjem odnosa, saj prav »komunikacija ohranja odnos živ«, s čimer se tudi sama na podlagi pridobljenih rezultatov popolnoma strinjam.

- *Ugotavljam, da je pomanjkljivost moje naloge predvsem v zajetem vzorcu oseb, s katerimi sem opravila intervjuje. Pri tem sem namreč dobila povezave med dinamiko v partnerskem odnosu zgolj z varnim stilom navezanosti in nevarnim – plašljivo izogibajočim stilom navezanosti. Menim, da bi tudi intervjuvanje obeh partnerjev v partnerskem odnosu ter tako spoznanje razumevanja obeh partnerjev, prineslo bolj poglobljen vpogled v dinamiko in v možne povezave s stili navezanosti. Prav tako se zavedam, da je lahko na odgovore vplivalo dejstvo, da sem sogovornike poznala, tako bi lahko drug raziskovalec ob raziskovanju enakega vzorca pridobil drugačne podatke ter posledično tudi drugačne rezultate.*

Tema, ki sem si jo izbrala je precej obširna, s poglobljenimi intervjuji pa sem pridobila zelo raznolike odgovore na zastavljene teme. Pri tem so se pomembno odpirala tudi druga področja, katerim pred raziskovanjem nisem namenila toliko pozornosti. To je zame predstavljalo daljše analiziranje pridobljenih podatkov, so mi pa prav teme, ki so se razvijale poleg, prinesle globlji vpogled v raziskovano tematiko, zato sem jih tudi smiselno vključila tako v rezultate kot tudi v razpravo.

Pridobljeni rezultati se v večini primerov ujemajo s teorijo različnih avtorjev, ki so se posvečali raziskovanju tako same dinamike v partnerskem odnosu, kot tudi značilnostim stilov navezanosti v odraslosti. Rezultatov ne morem posplošiti na celotno populacijo, menim pa, da sem s širokim pregledom raziskovanega področja, doprinesla dobro izhodišče za nadaljnje raziskovanje.

5. SKLEPI

- Na izbiro partnerja in dinamiko v partnerskem odnosu poleg stila navezanosti posameznika pomembno vplivajo tudi drugi dejavniki.
- Izbira partnerja poteka pri vsakem posamezniku na svojstven način in poleg stila navezanosti pri tem igra ključno vlogo privlačnost odnosa ter osebna zrelost posameznika.
- Posameznike, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, pri izbiri partnerja vodi predvsem občutek privlačnosti odnosa oziroma občutek zaupanja, posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, pa kot kriterije izbire poleg privlačnosti odnosa, navajajo tudi lastne vrednote ter pridobljene izkušnje iz predhodnih partnerskih odnosov.
- Razvoj partnerskega odnosa se začne v obdobju spoznavanja, ki igra zaradi zbližanja med partnerjema, pomembno vlogo pri posameznikih, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti.
- Partnerja odnos definirata po različnih kriterijih, predvsem pa je pri tem ključna podlaga prijateljstva in vzpostavljen odnos, ne zgolj zaljubljenost. Pri posameznikih, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti je za definiranje odnosa ključnega pomena zaupanje.
- Pomen konstruktivne komunikacije se pojavlja ob vseh raziskovanih temah dinamike partnerskega odnosa, pri tem pa je ključna odprtost odnosa, ki omogoča iskreno komunikacijo med partnerjema. Je ključen dejavnik ohranjanja in razvijanja odnosa.
- Kakovost komunikacije se odraža v odprtosti odnosa za sprejemanje različnih mnenj ter kritike, ki predstavlja tako pri posamezniku kot v odnosu priložnost za pozitivno spremembo.
- Stil navezanosti posameznika se poleg ostalih dejavnikov povezuje s kakovostjo komunikacije v partnerskem odnosu. Posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti v partnerskem odnosu, pogosto komunicirajo na nekonstruktiven način, se pa ne glede na opredeljeni stil navezanosti pojavlja zavest o nujnosti konstruktivne komunikacije.

- V partnerskem odnosu se komunikacija pomembno razvija glede medsebojne odprtosti partnerjev, prepoznavanja neverbalne komunikacije ter sprejemanja odgovornosti, da partner v odnosu spozna posameznikove potrebe.
- V partnerskem odnosu je pomembno izražanje in sprejemanje vseh čustev. Partnerski odnos s časom predstavlja čedalje varnejši prostor za soočanje s čustvi. Posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, pomembno pripomorejo k večji izraznosti čustev v partnerskem odnosu.
- Intimnost ima za vsakega posameznika svojstven pomen, v partnerskem odnosu pa predstavlja medsebojno sprejemanje ter dopuščanje bližine. Posamezniki se zavedajo pomena intimnosti za partnerski odnos.
- Stopnja intimnosti se pomembno povezuje z opredeljenimi stili navezanosti. Posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, lažje ter v večji meri dopuščajo čustveno bližino v primerjavi s posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti. Poglobljanje intimnosti v odnosu, se pri posameznikih, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, kaže v vedno večjem medsebojnem sprejemanju in v vedno večjem dopuščanju avtonomnosti, pri posameznikih, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti pa v večjem samorazkrivanju in v razvoju intimnosti od fizičnega do čustvenega dela.
- V partnerskem odnosu posamezniki s konfliktnimi vsebinami ravnaajo na konstruktiven ali destruktiven način, poleg stila navezanosti posameznika pa na ravnanje vplivajo tudi drugi dejavniki. Pri tem je ključnega pomena odprtost odnosa za izražanje konfliktnih vsebin ter za konstruktivno komunikacijo.
- Destruktivno ravnanje v partnerskem odnosu pomeni predvsem umik pred partnerjem, komuniciranje v afektu, potlačevanje občutij zaradi prilagajanja na situacijo, prenašanje lastnih negativnih občutij na partnerja, reagiranja z obrambo, zagovarjanjem, obtoževanjem, popuščanjem. Kljub občasnim destruktivnim ravnanjem, k ohranjanju odnosa pomembno prispeva zavedanje lastne potrebe po razreševanju konfliktnih vsebin.
- Ne glede na opredeljeni stil navezanosti se posamezniki zavedajo pomena konstruktivnega ravnanja s konfliktnimi vsebinami. Posamezniki, ki so se opredelili za

ne-varen stil navezanosti, se pomembno zavedajo lastnih povodov za konflikt, potrebnih sprememb ter kažejo sposobnost, da lastno napako priznajo.

- Uspešno soočanje s konflikti v partnerskem odnosu pozitivno pripomore k razvoju novih ravnanj, pri tem posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, navajajo pomen za odpiranje novih vsebin v odnosu, posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, pa možnost za utrjevanje in razvoj odnosa.
- Stil navezanosti posameznika se povezuje s soočanjem s spremembami in stresnimi situacijami predvsem glede potreb, ki jih posameznik ima ob soočanju. Predvsem posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, potrebujejo podporo in pomoč tudi s strani drugih bližnjih, medtem ko se posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, ob soočanju zatekajo k drugim bližnjim, predvsem pa k reševanju pri sebi.
- Ne glede na opredeljeni stil navezanosti posameznikov, le-ti ob soočanju s spremembami in s stresnimi situacijami potrebujejo podporo s strani partnerja predvsem v vrednotenju potreb ter v razumevanju doživljanja, posamezniki imajo v odnosu občutek vzajemne podpore.
- Ob soočanju s spremembami in stresnimi okoliščinami v partnerskem odnosu imajo posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, občutek navezanosti, sočutja in zaupanja. Pomembna je odprtost odnosa za možnost odkritega pogovora, stresne situacije pa pripomorejo k boljšemu poznavanju potreb in lažjemu sprejemanju reakcij partnerja.
- Soočanje s stresnimi situacijami in spremembami se povezuje tudi z zaupanjem v odnosu, ki posameznikom pomeni predvsem ranljivost in razkrivanje. Zaupanje je temelj partnerskega odnosa.
- Uravnavanje potrebe po avtonomiji poteka v prvi vrsti pri samih posameznikih, ob iskanju različnih načinov obvladovanja situacij za zadovoljitev težnje po samostojnosti in neodvisnosti. Pri tem pa je prav tako pomemben tudi prispevek partnerja predvsem v neomejevanju, nevsiljevanju in upoštevanju želja.
- Na uravnavanje potrebe po avtonomiji in povezanosti vplivajo tudi drugi dejavniki, na primer učenje iz predhodne partnerske izkušnje, ki lahko pripomore k boljšemu zavedanju potreb posameznika. Trenuten vzorec zadovoljevanja potrebe po avtonomiji

in povezanosti je posamezniku, kljub zavedanju po potrebni spremembi, težko spremeniti.

- Na uravnavanje potrebe po povezanosti ima velik vpliv preživljanje skupnega časa v partnerskem odnosu, česar se posamezniki zavedajo in s tem namenom zavestno dajejo skupnemu preživljanju časa v odnosu prednost. Pomemben je tudi občutek cenjenosti in ljubljenosti ter občutek, da se lahko na partnerja zanesejo. K temu pripomore tudi možnost, da potrebo po bližini partnerja v odnosu lahko izrazita. Pomembno je ohranjanje skupnih prijateljskih vezi partnerjev.
- Posameznikom, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, preživljanje skupnega časa s partnerjem, daje večji občutek povezanosti, navezanosti in sodelovanja, poudarjajo tudi lastno težnjo po odnosih in povezanosti.
- Stil navezanosti se pomembno povezuje z uravnavanjem potreb v odnosu, ključnega pomena pa je odprtost odnosa, da je izražanje potreb partnerjev skozi pogovor sploh mogoče.
- Partnerja se v odnosu skupno osebno razvijata glede uravnavanja potreb predvsem v obojestranskem prilagajanju in dopuščanju zadovoljevanja tako potrebe po povezanosti kot tudi po avtonomiji. Potrebi po povezanosti in avtonomiji vedno soobstajata, cilj v partnerskem odnosu pa je združitev zadovoljevanja potreb obeh partnerjev.
- K ohranjanju partnerskega odnosa pomembno pripomore zavest o odnosu ter pripravljenost osebne rasti obeh partnerjev.
- Stili navezanosti se povezujejo z ohranjanjem partnerskega odnosa, pri tem posamezniki, ki so se opredelili za varen stil navezanosti, poudarjajo zavedanje soodvisnosti in vzajemnosti, posamezniki, ki so se opredelili za ne-varen stil navezanosti, pa predvsem zavedanje, da je potrebno partnerski odnos graditi ter da odnos sam po sebi ni samoumeven.
- Komunikacija deluje na vseh področjih dinamike partnerskega odnosa in je ključna tako za ohranjanje kot tudi za razvoj partnerskega odnosa.

6. PREDLOGI

- Da bi dobili bolj poglobljen vpogled v dinamiko partnerskega odnosa in možne povezave s stili navezanosti posameznikov, predlagam spremembo vzorca na oba partnerja v partnerskem odnosu ter raziskovanje tematike na večjem vzorcu. To bi povečalo možnosti za raziskovanje povezav med vsemi štirimi stili navezanosti in partnerskimi odnosi.
- Ob raziskovanju tematike stilov navezanosti in dinamike v partnerskem odnosu so se pomembno odpirale situacije, teme in vprašanja, ki bi lahko prispevala k ugotavljanju možnosti spreminjanja stila navezanosti posameznika. Iz tega razloga predlagam sodelovanje posameznikov oziroma partnerjev v raziskavi v daljšem časovnem obdobju ter poglobljeno raziskovanje trajnosti stila navezanosti oziroma možnosti spreminjanja stila navezanosti.
- Ob raziskovanju povezave med stili navezanosti posameznika in dinamiko partnerskega odnosa so nakazani tudi drugi dejavniki, ki vplivajo na omenjeno tematiko. Predlagam primerjavo med različnimi starostnimi skupinami partnerjev in raziskovanje vpliva dejavnika spola na raziskovano tematiko. Posredno se je nakazal vpliv družinskih vzorcev, zato predlagam primerjavo z dinamiko in s stili navezanosti v družinah partnerjev.
- Pomembno bi bilo razširiti znanje socialnih delavcev na področju dinamike partnerskega odnosa in stilov navezanosti, saj menim, da poznavanje dinamike v partnerskem odnosu in značilnosti stilov navezanosti, lahko pomembno vpliva na izboljšanje podpore in pomoči uporabnikom, ki se nanje obračajo s partnerskimi ali družinskimi problemi. Prav tako bi pomembno prispevalo k znanju za ravnanje, da bi socialni delavci imeli več razumevanja in besed s katerimi bi lahko ubesedili želene premike ter kot pomoč pri razreševanju notranjih družinskih struktur, kjer bi družina sama sebi postajala bolj razvidna.

7. UPORABLJENA LITERATURA

Brajša, P. (1982), *Človek, spolnost, zakon*. Ljubljana: Delavska enotnost.

Cugmas, Z. (1998), *Bodi z menoj mami: razvoj otrokove navezanosti*. Ljubljana: Produktivnost, Center za psihodiagnostična sredstva.

- (2003), *Narisal sem sonce zate*. Ljubljana: Center za psihodiagnostična sredstva.

- (2003), *Navezanost je dinamičen sistem*. Psihološka obzorja 12, 1:85-102.

- (2001), *Vloga očeta kot objekta otrokove navezanosti*. Psihološka obzorja 10, 3: 89-104.

Čačinovič Vogrinčič, G. (2006), *Psihologija družine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.

- (2008), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.

- (2006), *Socialno delo z družinami*. *Socialno delo*, 45, 3-5: 111-118.

Vries, S. de, Bouwkamp, R. (2002), *Psihosocialna družinska terapija*. Logatec: Firis.

Erzar, T., Kompan Erzar, K. (2011), *Teorija navezanosti*. Celje: Celjska Mohorjeva družba: Društvo Mohorjeva družba.

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

Gostečnik, C. OFM, (2001), *Poskusiva znova*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.

Gostečnik, C. (2004), *Relacijska družinska terapija*. Ljubljana: Brat Frančišek: Frančiškanski družinski inštitut.

Hendrix, H. (1999), *Najina ljubezen*. Ljubljana: Orbis.

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

- Johnson, R. A. (1993), *Midva: psihologija romantične ljubezni*. Ljubljana: Ganeš.
- Johnson, S. (2008), *Hold me tight: seven conversations for a lifetime of love*. Little, Brown and Company: New York.
- Johnson, S. M. (2004), *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy: Creating Connection*. New York and Hove: Brunner-Routledge.
- Kobal, L. (2001), »Zlimam se z ljudmi«: *Ugotavljanje terapevtskih učinkov pri prostovoljcih z vidika teorije navezanosti*. Socialno delo, 40, 6: 335-353.
- (2008): *Navezanost in proces separacije-individualizacije pri mladih odraslih v vlogi prostovoljcev na področju psihosocialne pomoči*. Psihološka obzorja: 17 (1), 57-72.
- Kompan Erzar, K. (2006), *Ljubezen umije spomin*. Ljubljana : Brat Frančišek : Frančiškanski družinski inštitut : Celje : Celjska Mohorjeva družba.
- Mesec, B. (2009), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo (študijsko gradivo za interno uporabo).
- (1997), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo (študijsko gradivo za interno uporabo).
- (1997), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 2*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo (študijsko gradivo za interno uporabo).
- Milivojević, Z. (2002), *Formule ljubezni*. Pivka: Založba Noemi.
- Moeller, M. L. (1995), *Resnica se začne v dvoje: pogovori v dvoje*. Celje: Mohorjeva družba.
- Musek, J. (1995), *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: Educy.
- Rougemont, D. de (1999), *Ljubezen in zahod*. Ljubljana: Založba/*cf.
- Rozman, S. (2004), *Sprememba v srcu*. Ljubljana: Studio Moderna, Revija Viva.
- Satir, V.(1995), *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankarjeva založba, 1995.

- Skyner, R., Cleese, J. (1993), *Družine in kako v njih preživeti*. Ljubljana: Založba Tangram.
- Tomec, E. (2005), *Navezanost v odraslosti*. *Anthropos* 1, 37: 399-415.
- Ule, M. (2009), *Psihologija komuniciranja in medosebnih odnosov*. Ljubljana: Fakulteta za družbene vede, Založba FDV.
- Žvelc, G. (1998), *Razvoj testa objektivnih odnosov*. *Psihološka obzorja* 7 (3), 51-67.
- (2000), *Slikovni test separacije in individualizacije*. Preliminarna raziskava. *Psihološka obzorja*, 9 (2), 33-52.
- (2011), *Razvojne teorije v psihoterapiji: integrativni model medosebnih odnosov*. Ljubljana: IPSA.
- Žvelc, M. (2003), *Razvoj slikovnega testa separacije in individualizacije*. Magistrsko delo, Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Žvelc, M., Žvelc, G. (2006), *Stili navezanosti v odraslosti*. *Psihološka obzorja* 15 (3): 15-64.

8. PRILOGE

8.1 Vprašalnik navezanosti v odraslosti

VPRAŠALNIK NAVEZANOSTI V ODRASLOSTI

(Relationship Questionnaire, Bartholomew & Horowitz, 1991; prevod in priredba:
Žvelc&Žvelc, 2000)

PROSIMO PREBERITE NAVODILA!

1) Spodaj so opisi štirih stilov vedenja, ki se pogosto pojavljajo v medosebnih odnosih. Preberite vse opise in **OBKROŽITE črko ob ustreznem opisu vedenja, za katerega mislite, da je najbližje vašemu stilu vedenja do ljudi, s katerimi ste si blizu.**

- A. Brez težav se čustveno zblížam z drugimi ljudmi. Počutim se prijetno in varno, če se lahko zanesem nanje in oni name. Prav nič me ne skrbi, da bi ostal/a sam/a, ali da me ljudje ne bi sprejeli.
- B. Pri navezovanju tesnih stikov z drugimi ljudmi nisem sproščen/a. Čeprav si želim imeti tesne odnose, le težko popolnoma zaupam in se težko na nekoga popolnoma zanesem. Skrbi me, da bom prizadet/a, če si bom dopustil/a priti z nekom preblizu.
- C. Želim se popolnoma čustveno zblížati z drugimi ljudmi, toda pogosto ugotovim, da si drugi ne želijo biti tako blizu u mano, kot bi si želel/a sam/a. Brez tesnih odnosov se ne počutim dobro in včasih me skrbi, da me ljudje cenijo manj kakor jaz njih.
- D. Dobro se počutim brez tesnih čustvenih odnosov z drugimi ljudmi. Zame je zelo pomembno, da se počutim neodvisen/a in samozadosten/a ter, da se drugi ljudje ne zanašajo name, niti jaz nanje.

2) Prosimo, da označite z vrednostjo od 1-7, v kolikšni meri je vsak od medosebnih stilov značilen za vas. Obkrožite ustrezno številko ob vsakem stilu vedenja!

	Sploh ni značilno zame		Nekoliko značilno zame		Zelo značilno zame		
STIL A.	1	2	3	4	5	6	7
STIL B.	1	2	3	4	5	6	7
STIL C.	1	2	3	4	5	6	7
STIL D.	1	2	3	4	5	6	7

8.2 Smernice za poglobljen intervju

Kako stil navezanosti prispeva pri izbiri partnerja?

Kako bi opisal/a vajino ljubezensko zgodbo, kako se je vse skupaj začelo? Kaj te je pri partnerju privlačilo, zakaj prav on/ona? Če pomisliš za nazaj, kakšne so tvoje predhodne izkušnje glede partnerskih zvez? Koliko resnih partnerskih zvez si ime/la? Kaj je sedaj drugače pri teji partnerski zvezi? Ali najdeš kakšne podobnosti s prejšnjimi partnerji in s sedanjim partnerjem, katere? (glede značilnosti, karakterja, izgleda, drugih lastnosti)?

Kako stil navezanosti prispeva pri uravnavanju potrebe po avtonomiji in povezanosti?

Kako bi opisal/a dan, ki ga preživita skupaj? Kako se počutiš v partnerskem odnosu? Kaj bi rekel/a o povezanosti z vama s partnerjem? Kako je z zaupanjem v partnerskem odnosu? Kako uravnava čas zase, čas za vaju in čas za druge? Koliko časa preživita en z drugim? Kakšno je vajino mreženje z drugimi ljudmi? Kako se to kaže v vajinem odnosu? Kako se je skozi čas to spreminjalo? Kako skrbiš zase, za svoje interese in želje? Ali se ti zdi da imaš v partnerskem odnosu dovolj prostora zase? Kako skrbiš za svojo osebnostno rast? Kaj misliš o potrebi, da si drugim vreden/, da si ljubljen/a, cenjen/a, kako se to kaže v vajinem odnosu? Kako misliš da ti zadovoljuješ to potrebo? Kako partner skrbi za to potrebo? Kako ti skrbiš za potrebe svojega partnerja? Koliko časa jim nameniš? V kolikšni meri oziroma na kakšen način prihaja v partnerskem odnosu do ravnotežja zadovoljevanja potrebe po avtonomnosti – »skrb zase« in potrebe po povezanosti »skrb za druge«?

Kako stil navezanosti prispeva pri komunikiranju med partnerjema?

Kako poteka pri vama komuniciranje? Koliko se pogovarjata? O čemu se pogovarjata? Kakšen občutek imaš, ko partnerju poveš svoje mnenje? (Ali se ti zdi, da te partner razume v tvojih besedah?) Na kakšen način izražata svoja stališča? Kako sprejemaš kritiko? Ali in kako preverjaš pri partnerju, če si ga prav razumela? Kako se je vajina komunikacija skozi čas spreminjala? Kaj misliš da bi o tej temi rekel partner? Kako ravnata s čustvi, ali je 'dovoljeno' izražanje vseh čustev? Kdaj pride do pogovora o tej tematiki? Kako se takrat počutiš? Kaj misliš, kako se partner počuti? Kakšno je tvoje dožemanje intimnosti – kaj tebi pomeni intimnost? Kako dojemáš intimnost v sedanjem partnerskem odnosu?

Kako stil navezanosti prispeva pri reševanju konfliktov med partnerjema?

Primer konfliktna situacije, katero sta s partnerjem po tvojem mnenju dobro rešila? Kaj največkrat privede do konflikta? Kako vidva ravnata s konflikti? Na kakšen način se soočata z njimi? Kakšna meniš, da je kakovost konfliktnega vedenja v partnerskem odnosu?

Kako stil navezanosti prispeva pri soočanju s spremembami in s stresnimi okoliščinami?

Predstavljaš si zadnjo stresno situacijo, ki se je zgodila v tvojem življenju? Kaj bi ti takrat potrebovala v svojem življenju? Kako je partner odreagiral? Kako si ti pričakovala, da bi odreagiral? Stresna situacija oziroma večja sprememba v partnerskem odnosu - kako sta takrat funkcionirala? Kako sprejemata novosti v partnerskem odnosu?

Kakšna je trajnost oziroma možnost spreminjanja stila navezanosti pri posamezniku skozi izkušnjo partnerskega odnosa? Kako vidiš dinamiko vajinega partnerskega odnosa, če primerjaš začetke vajine zveze in sedaj? Kaj se je od takrat spremenilo? (Glede zaupanja, bližine, sprejemanja, razumevanja..)

8.3 Odprto kodiranje

INTERVJU A

OZN AKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGO RIJA	TEMA
A1	sva se kar hitro poštekalala	Ob spoznanju hitro razumevanje	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
A2	že takrat je bil en trenutek tak ki mi je ostal v spominu, ko smo bli na balkonu na cigaretu, ko se počutiš tko waw, kaj je pa to	Trenutek ko človeka začutiš	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
A3	me je takrat povabu na pijačo...sva se zasedela takrat 3 ure, se pogovarjala in nama je blo super skupi	Naključno srečanje šele čez nekaj časa	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
A4	sva se dobivala vedno bolj pogosto in pol sva kar začela bit malo skupi	Druženje in začetna občutja	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
A5	S tem da sva pol bla skupi pa nisva bla uradno par, sva se samo srečevala al kako bi se temu reklo. Nikol nisva definirala al sva par al nisva	Začetno nedefinirano obdobje	Nedefiniranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
A6	Pol sva bla dejansko uradno skupi	Definiranje odnosa čez nekaj časa	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
A7	v enem letu sva šla dvakrat narazen	Razhod s partnerjem	Vmesna prekinitev odnosa	Prekinitev in ponoven začetek	Razvoj odnosa
A8	js nisem bla odločena da je to to in da bi se preselila skupi, in ko sva že šla dejansko gledat stanovanje sem se js odločila da se ne bi	Neodločenost in nepripravljenost na resno zvezo	Vmesna prekinitev odnosa	Prekinitev in ponoven začetek	Razvoj odnosa
A9	kljub temu da sva bla samo prijatla še vedno vidla vsaj enkrat na teden in se ful zaklepetala in si vse povedala kar se nama dogaja,	Kljub razhodu še vedno ohranjanje stikov in druženje	Vmesna prekinitev odnosa	Prekinitev in ponoven začetek	Razvoj odnosa
A10	potem odločila da bova spet skupi, in tudi sva se pol čez 3 mesce se preselila	Redefiniranje odnosa in ponoven začetek	Vmesna prekinitev odnosa	Prekinitev in ponoven začetek	Razvoj odnosa
A11	ker sva se tko dobro spoznala	Dobro poznavanje drug drugega	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
A12	ker sva se razumela	Občutek	Odnos	Privlačnost	Izbira

		razumevanja			partnerja
A13	zdej ko gledam nazaj, nevem če sem bla pripravljena	Neodločenost in nepripravljenost na resno zvezo	Vmesna prekinitev odnosa	Prekinitev in ponoven začetek	Razvoj odnosa
A14	vedno sva se ogromno pogovarjala o nama, o vsemu no	Izraz zanimanja, želja po komunikaciji	Osebnostnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
A15	on se prej ni z nobenim tko odkrito pogovarjal in js tudi ne	Občutek sprejemanja	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
A16	ko pa sva se dobivala tudi v tistem vmesnem času ko nisva bla skupi, sva si lahko ogromno stvari povedala, si svetovala	Zbližanje v času narazen	Vmesna prekinitev odnosa	Prekinitev in ponoven začetek	Razvoj odnosa
A17	mela sem 3, lahko bi rekla 4 zveze	Tri oziroma štiri resne zveze		Predhodna izkušnja partnerskega odnosa	Prejšnji partnerski odnos
A18	prvo v srednji šoli eno zvezo, sva bla kar mislim da 4 leta skupi	4 leta		Trajanje partnerskega odnosa	Prejšnji partnerski odnos
A19	sem bla v njega ful zaljubljena in me je razganjalo	Slepa zaljubljenost	Nerealna slika partnerja	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
A20	bil pretirano ljubosumen	Ljubosumnost	Karakter partnerja	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
A21	nisem bla jst jst	Zavedanje svojih potreb	Nezrelost za partnerski odnos	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
A22	skos sva se neki kregala pa drug drugega obtoževala oziroma predvsem on mene	Obtoževanje s strani partnerja	Karakter partnerja	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
A23	nama je tudi na hitro zadogajalo	Slepa zaljubljenost	Nerealna slika partnerja	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
A24	malo več kot pol leta skupi	Pol leta		Trajanje partnerskega odnosa	Prejšnji partnerski odnos
A25	Vmes sem se zaljubla v enega drugega fanta, ko sva se poznala še preden sem js s tem fantom začela	Zaljubljenost v drugega		Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
A26	sva bla pol približno eno leto	Eno leto		Trajanje partnerskega odnosa	Prejšnji partnerski odnos
A27	po vsem tem sem bla pa več časa samska, več kot leto, ko sva pol z zdajšnjim fantom začela	Potreben čas zase pred začetkom novega odnosa	Osebnosten razvoj	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
A28	sva se res povezala,	Navezanost in	Odnos	Privlačnost	Izbira

	navezala	povezanost			partnerja
A29	se pogovarjala o stvareh ki se jih z drugimi fanti nisem, in tudi on	Občutek zaupanja	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
A30	predvsem zaradi odnosa	Partnerstvo na podlagi vzpostavljenega odnosa	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
A31	v unem nedefiniranem obdobju postala res dobra prijateljica	Partnerstvo na podlagi prijateljstva	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
A32	v njega nisem bila nikoli zaljubljena kot vse ostale, ampak sva totalno drugače že od vsega začetka bila skupi	Partnerstvo brez začetne zaljubljenosti	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
A33	noro zaljubljena, maš neka pričakovanja	Slepa zaljubljenost	Nerealna slika partnerja	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
A34	čez neki časa izkažejo da ni tko kot si si predstavljal in da ne poznaš tko človeka kot se ti zdi	Človeka ne poznaš kakor si mislil da ga	Nerealna slika partnerja	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
A35	Nisva definirala tega da sva par, ampak sva bila, že od takrat ko sva se začela družiti	Kljub nedefiniranju zavest, da sta v odnosu	Nedefiniranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
A36	iščeš nekoga da se z njim pogovarjaš, razumeš, da te posluša	Z nekom, ki me razume in me posluša		Osebnostne vrednote	Izbira partnerja
A37	da si lahko ti ti zraven in da se ne rabiš pretvarjat	Z nekom ki te sprejema		Osebnostne vrednote	Izbira partnerja
A38	in prilagajat na način, da bi blo samo njim kul	Z nekom ki me dopolnjuje		Osebnostne vrednote	Izbira partnerja
A39	Karakterno pa, mislim da so vsi precej zaprti	Zaprto	Osebnostne lastnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
A40	tudi js ristem in se razvijam	Poznavanje svojih želja in osebnostna rast	Osebnosten razvoj	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
A41	skos čas drugače gledaš na stvari	Spreminjanje mišljenja in doživljanja odnosa	Samospoznavanje	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
A42	drugače probaš sam vprašat, povedat, poiskat neke teme ki jih je potrebno predebatirat	Boljše poznavanje lastnih želja in se lahko postavim zase	Razvoj avtonomnosti	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
A43	odkriješ to, da moraš biti ti sam s sabo najprej zadovoljen	Zadovoljstvo s seboj je pogoj za zadovoljstvo s partnerjem	Zrelost za partnerski odnos	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
A44	ti sam svoj karakter,	Zavedanje da je	Razvoj	Učenje iz	Izbira

	svoboden in da tudi drugemu pustiš to isto in potem lahko to združiš in gradiš naprej	lastna avtonomnost pogoj za odnos	avtonomnosti	predhodne partnerske izkušnje	partnerja
A45	se še bolj spoznavava, odkrivava neke enakost in različnosti in se prilagajava	Obojestransko prilagajanje	Skupen osebnostni razvoj	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A46	kljub temu da živiva skupi premalo vidiva, premalo druživa	Premalo skupnega časa	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A47	premalo pogovarjava	Premalo komunikacije	Odprtost odnosa	Kakovost komunikacije	Komunikacija
A48	delava na tem, da si vsaj vzameva za vikend čas za naju pa da se takrat posvetiva bolj en drugemu	Vrednotenje s kom preživeti čas	Razporejanje časa	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A49	tudi med tednom, ko sm bol js sicer pobudnica in ga spomnim kdaj bova pa kaj midva skupi	Izražanje potrebe po bližini partnerja	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A50	tko da sva bla ful vesela če sva bla lahko cel vikend samo v ljubljani, in mela čas zase	Cenjenje časa, ki ga preživita skupaj	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A51	Kadar hočem si vzamem čas zase, res, to sploh ni problem	Dovolj časa zase	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A52	ni da bi me ta odnos omejeval	Neomejevanje s stani partnerja	Partnerjev prispevek	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A53	Razporejava si čas kolkor se le da	Vrednotenje s kom preživeti čas	Razporejanje časa	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A54	se pa trudiva, da vzdržujemo tudi te prijateljske odnose. Kljub temu da mava oba ogromno stvari, ampak tko vsaj enkrat na teden da se dobimo tudi z drugimi	Pomembno vzdrževati in ohranjati skupne prijateljske vezi	Prispevek drugih	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A55	še preden sva zares uradno bla skupi, sva veliko več časa preživela skupi, ko sva se dobila, sva kvalitetno preživela čas ko sva ga mela	Pomen kvalitetno preživetega časa	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A56	se morava zdej včasih prav zmenit da nekam greva, in to da greva sama	Zavestno preživljanje časa v dvoje	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A57	Probava si en drugemu pustit nek prostor in čas, da vsak dela kar si želi in	Dopuščanje drug drugemu časa zase	Skupen osebnostni razvoj	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji

	kar bi rad				
A58	ni tko da bi se samo en ali samo drug prilagajal, oba se	Obojestransko prilagajanje	Skupen osebni razvoj	Upravljanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A59	Js vem da me ma rad, da me ceni in spoštuje, ampak mogoče mi premalokrat to pove	Neubesedeno čustvo prepoznaš prek dejanj		Razvoj v odnosu	Čustva
A60	moram prit js do njega, pa se k njemu stisnt in...sej tut on, ampak večkrat js recimo	Izražanje potrebe po bližini partnerja	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A61	mi je dal knjigo Ljubezen, mi na tak način pokazal da me ma rad, mi je tudi povedau ampak mi še toliko bolj pokazal s tem	Občutek ljubljenosti in cenjenosti	Prispevek partnerja	Upravljanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A62	mislim da on ne čuti potrebe da bi mi to skos govoru	Sprejemanje nebesednega izražanja čustev		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
A63	Vem da mi takrat pove ko to res misli in čuti in ne rabim da mi to skos govori, vidim z drugimi stvarmi kje sva..	Pomembno razumeti kaj določeno čustvo pomeni		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
A64	Sva povezana in navezana en na drugega ja	Občutek navezanosti	Prispevek skupnega časa v odnosu	Upravljanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A65	pridejo taki in drugačni zapleti, neki konflikti ko jih moreš na tak ali drugačen način razrešit	Zavedanje nujnosti reševanja konfliktov	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
A66	včasih sva tudi rabla ful časa da sva se normalno pogovorila o določeni stvari ki je bil problem	Dolgo časa preden sta se o problemu lahko pogovorila	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
A67	ko sva se o tej isti stvari večkrat po tem še pogovarjala, odkrila še zraven ogromno nekih stvari	Odkrivanje ozadja konfliktov	Odpiranje novih vsebin	Pomen za odnos	Konfliktnost
A68	bova hitreje, lažje povedala, ker na tak način kot sva tisto stvar reševala ne pelje nikamor	Zavedanje obremenitve odnosa	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	Konfliktnost
A69	se pač uči iz dneva v dan	Vsakodnevno učenje	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	Konfliktnost
A70	on hitro odreagira in pove neki, kar sploh ne misli	Hitra reakcija partnerja	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
A71	takrat ostanem js tiho, ga pustim na miru ker vidim da pač ni trenutek za se	Umik pred partnerjem	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost

	pogovarjat naprej				
A72	meni se je zdelo pomembno da se pogovoriva čimprej, ampak nisem hotla drezat v to stvar	Osebnostno zavedanje potrebe po razreševanju	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
A73	On je pač tiho, ker se mu zdi vse v redu, tko da sm js tista ponavadi ki začne o tem govorit, ko se malo pomiriva	Poltačevanje konflikta s strani partnerja	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
A74	tut on ugotovil, da na tak način kot odreagira ne reši nič, da mora drugič na drugačen način odreagirat	Partnerjevo zavedanje svoje reakcije	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
A75	meni se zdi, da dokler stvari ne razčistiš, sprašuješ, je pač treba o tem govorit, ni pač zdej to da bi on povedal tisto kar on dejansko ne misli in potem konc debate	Osebnostno zavedanje potrebe po razreševanju	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
A76	vem, da če bi takrat tudi js to rekla ko sm bla razburjena glede tega se ne bi nič o tem zmenla	Neizražanje občutij zaradi prilagajanja na partnerjevo reakcijo	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
A77	da to sva zdej odkrila in se zmenla, da na tak način ne prideva daleč.	Zavedanje destruktivnega reševanja s strani obeh partnerjev	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	konfliktnost
A78	mene to potem tudi obremenjuje in sem slabe volje in mi je to stresno	Spoznavanje vplivov na počutje	Odpiranje novih vsebin	Pomen za odnos	Konfliktnost
A79	sva se tud zdej nazadnje dogovorila, da bo drugič poskusu drugače odreagirat in se bova probala na umirjen način pogovorit	Dogovor o drugačnem ravnanju v konfliktnih situacijah	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	Konfliktnost
A80	me je vidu da sem bla slabe volje in da to ni dobro, tudi on ve da ni dobro da stvari drživa v sebi	Partnerjevo zavedanje potrebe po razreševanju konfliktov	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
A81	zdi se mi da se premalo pogovarjava	Premalo komunikacije	Odprtost odnosa	Kakovost komunikacije	Komunikacija
A82	Sej to sprejme, ne moreva se oba vedno o vseh stvareh strinjat, v enih stvareh moraš pol dobit kompromis	Sprejemanje in kompromis	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija

A83	Če si partner še vedno ne moreš totalno drugače razmišljati o enih pomembnih stvareh	Pomembnost usklajevanja različnih mnenj	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
A84	zdej odkrivava stvari ki jih lahko izboljšava, in se oba o tem strinjava, da morva delat na temu.	Strinjanje, da je potrebno stvari izboljševati		Soodgovornost	Ohranjanje odnosa
A85	Lahko bi pa tudi bla na tem kar sva, ampak, pol s tem ne gradiš odnosa.	Zavedanje, da je potrebno odnos vedno znova graditi		Zavest o odnosu	Ohranjanje odnosa
A86	mislim da so vsi občutki dovoljeni in sprejeti	Vsa čustva dovoljeno izražati		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
A87	boljše da v kakšnem kofliktu ne izrazim svoje jeze točno v tistem trenutku	Včasih v konfliktnih situacijah ne izražanje		Omejevanje izražanja in sprejemanja čustev v odnosu	Čustva
A88	lahko rečem da mu zaupam	Visoka stopnja zaupanja		Raven	Zaupanje
A89	mislim da si oba zaupava, tud zaupanje je tko..moreš zaupati osebi v odnosu.	Če si z nekom v odnosu mu moraš zaupati		Ranljivost, razkrivanje	Zaupanje
A90	se moraš spomnit a mi zaupaš, ko prideš do enih stvari ko se ne čisto strinjaš, ampak poveš svoje mnenje in probaš razumet	Včasih potrebno spomniti na soodvisnost		Ranljivost, razkrivanje	Zaupanje
A91	je blo tudi potrebno delat na temu, ker je on precej zaprt tip človeka	Večje čustveno izražanje partnerja		Razvoj v odnosu	Čustva
A92	mu poskusim pokazat do kakšnih nestrinjanj lahko pride že samo zaradi tega, ker je bil navajen živet sam, zdej je pa z mano. In mora malo drugače probat se pogovarjat, povedat stvari	Poglobljanje izražanja		Razvoj v odnosu	Čustva
A93	ni nič narobe s tem če človek pove tudi kakšne manj lepe stvari	Spodbujanje izražanja partnerjevih čustev		Razvoj v odnosu	Čustva
A94	Če si v dveh si lahko pomagaš, če poveš določene stvari se potem boljše počutiš	Pomen odnosa za predelavo in soočanje s čustvi		Razvoj v odnosu	Čustva
A95	pomeni mi nekaj mojega	Nekaj osebnega	Samorazkrivanje	Pomen za posameznika	Intimnost
A96	lahko si intimen brez	Ni le spolnost		Pomen za	Intimnost

	čustev			posameznika	
A97	intimen s čustvi, kar je še globlja intimnost, si še zaupaš, se poznaš, si totalno odkrit z drugim	Globlja intimnost vključuje čustva		Pomen za posameznika	Intimnost
A98	Si lahko tak kot si. Si popolnoma odkrit	Popolna odkritost	Samorazkrivanje	Pomen za posameznika	Intimnost
A99	nikoli v nobenem drugem odnosu nisem imela tega kar imam zdaj, nikoli nisem upala biti to kar sem	Popolno medsebojno sprejemanje	Medsebojno sprejemanje	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost
A100	da ti partner pusti da si sam, da si totalno svoboden je bolj težko kot kadar si s kom in ko se usmerjaš, ko se bol nasloniš na nekoga	Dopuščanje in sprejemanje avtonomnosti	Medsebojno sprejemanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
A101	sej sem bila vedno samostojna oseba, ampak z drugimi ni nikoli prišlo do tega kar imava midva zdej v tem odnosu.	Integracija avtonomnosti in povezanosti	Skupen osebnosti razvoj	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A102	Nisva odvisna drug od drugega, bolj kot to sva navezana drug na drugega	Občutek navezanosti	Uravnavanje potreb v partnerskem odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A103	ko sva skupaj sva še boljša.. se dopolnjujeva	Občutek povezanosti in sodelovanja	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A104	se je potrebno zavedat, da zveza ni samo to, da tam si, moraš skos neki dajat v ta odnos, če samo si potem ni to to	Vzajemno dajanje in prejemanje		Soodgovornost	Ohranjanje odnosa
A105	vsaka stresna situacija je vplivala na to da sva se bolj spoznala, kako si lahko pomagava, kaj kdo v tistem trenutku potrebuje.	Stresna situacija pripomore k boljšemu poznavanju potreb	Odprtost odnosa	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
A106	podporo, ljubezen, ne prijatle na splošno ampak družino, sestre, tiste osebe ki jim res zaupaš, s katerimi si si res blizu	Pogovor in razumevanje s strani bližnjih	S strani drugih	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
A107	sprejem pomoč, ampak se mi zdi da sem ful taka, da če res ne neki potrebujem, če ni potrebno, bom to sama rešla	Večkrat dovoliti pomoč s strani drugih	S strani drugih	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
A108	mislim da se kr razdajam... prevečkrat se mi zdi, da bi samo dajala	Večkrat dovoliti pomoč s strani drugih	S strani drugih	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami

A109	težko povem da zdej pa dovolj in da tudi js neki rabim	Izraziti potrebo po pomoči	S strani sebe	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
A110	Objem, podporo, da je zraven mene	Podpora, razumevanje, fizična bližina	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
A111	Da me že tolko pozna da tudi že sam ve, al mi bo takrat pomagal en sprehod v naravi, al poslušanje ene pesmi	Poznavanje potreb s strani partnerja	Odprtost odnosa	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
A112	je videl da je zame ful stresno, ampak dokler nisem js tega povedala da se mi bo zmešalo če ne bova tega predelala in predebatirala, nevem če bi on kaj nardil	Razumevanje doživljanja	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
A113	sva pa prišla do enega kompromisa, js razumem njega zakaj ima tako mišljenje in on razume mene	Kompromis	Skupni interesi po reševanju	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
A114	sem rabla bližino in objem, ampak hkrati sm se pa počutila tko oddaljeno, dokler se o tem ne pogovoriš in se spet zbližaš	Večje zblizanje in možnost pogovora	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
A115	na začetku sva se ogromno družila, se pogovarjala, se spoznavala, zdej se že tolko pozna da lahko samo gledava nek film al pa leživa, totalno neproduktivno izkoristiva čas	Pomen kvalitetno preživetega časa	Prispevek skupnega časa v odnosu	Upravljanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomnosti
A116	tudi delava na temu, tudi zavestno	Zavestno preživljanje časa v dvoje	Prispevek skupnega časa v odnosu	Upravljanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
A117	Tko da si poveva stvari in poskusiva to popraviti izboljšati, tko da bova oba zadovoljna..	Za poglobljanje odnosa je pomembno zavedanje vzajemnosti		Soodgovornost	Ohranjanje odnosa
A118	predvsem to, da moraš delati, nič ne pride samo	Neprestano iskanje stika s partnerjem		Zavest o odnosu	Ohranjanje odnosa
A119	Oba morata bit pripravljena se it to, ker ni neka lahka stvar	Pripravljenost skupne rasti		Soodgovornost	Ohranjanje odnosa

A120	Da si sam pripravljen iskat neke stvari, ki jih moraš pri sebi izboljšat	Pripravljenost osebnostne rasti		Osebnostna rast	Ohranjanje odnosa
A121	če jih iščeš s partnerjem. Tu lahko prideš kar do enih konfliktov, enih svojih stvari ki jih imaš v sebi. Ampak se mi zdi, da z njim lahko to odkrivava in predelujeva	Predelovanje lastnih konfliktnih vsebin		Osebnostna rast	Ohranjanje odnosa

INTERVJU B

OZN AKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGO RIJA	TEMA
B1	skupi sva 2 leti in 7 mesecev				NEUVRŠČEN A IZJAVA
B2	prej sva midva tudi že bla skp, ampak nisva pač uradno za ostale bla skp	Začetno nedefiniranje odnosa	Nedefiniranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
B3	al zaradi mene, ker sem bla jst bol tko, al zaradi njega, ker tudi ni točno vedu al se podat v resno zvezo	Nedefiniranje zaradi neodločenosti	Nedefiniranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
B4	sem njemu tud js povedala, da hočem bit res prepričana, ko bom šla z naslednjim fantom v resno zvezo	Pogovori glede definiranja odnosa	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
B5	sva se res prej že ful spoznala	Dobro poznavanje drug drugega	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
B6	pa se kar nekaj braniš, čustva so pa vseeno bla, lepo nama je blo skp, družla sva se skor vsak dan	Druženje in začetna občutja	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
B7	rada sva delala skp stvari, mela sva iste stvari rada	Skupne dejavnosti	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
B8	sva se že prej kot sva začela bit skp, že ful zbližala	Zbližanje	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
B9	sva bla ful dobra prijatla preden sva bla partnerja	Partnerstvo na podlagi prijateljstva	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
B10	ker sem se ob njemu počutla, da sem lahko to kar sem	Občutek sprejemanja	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
B11	če sem žalostna sem lahko žalostna z njim, če sem vesela sem vesela z njim	Občutek sprejemanja čustev	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
B12	sproščeno sem se	Občutek	Odnos	Privlačnost	Izbira

	počutila z njim že od vsega začetka	sproščenosti			partnerja
B13	sem se počutila da me spoštuje tako kot sem	Občutek spoštovanja	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
B14	tud on je bil tak in o tem sva večkrat tud govorila o tem, kako dobro je ko si lahko tak kot si	Podobno razmišljanje	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
B15	se je vedno rad pogovarjal, me je vedno vprašal ne samo une površinske stvari ampak tudi tko kako se pa ti počuteš, kako je blo	Komunikativnost	Osebnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
B16	pozoren je bil	Pozornost	Osebnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
B17	spoštoval moje odločitve, ni bil tko da bi mi hotu njegovo mnenje utupit	Spoštovanje odločitev in mnenj	Osebnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
B18	je ja ful pomembna notranjost, sm to ful iskala, iskala enega takega zarad prejšnje zveze no	Pomen notranje lepote partnerja	Osebnosten razvoj	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
B19	tudi fizično privlaču, je bil tudi lep, mi je bil všeč, tudi za videt.	Zunanji izgled	Telesna privlačnost	Privlačnost	Izbira partnerja
B20	Oboje mi je pomembno, če hočeš bit z nekom srečen, pomojem ni da ti je grd, da se ti gabi ko greš z njim spat, ampak zdej zarad tega ker je pa dobra duša boš pa ti z njim	Pomen tako fizične kot osebnostne privlačnosti pri izbiri partnerja	Osebnosten razvoj	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
B21	dve oziroma, al bi rekla tri resne zveze	Dve oziroma tri resne zveze	Predhodna izkušnja partnerksega odnosa		Prejšnji partnerski odnos
B22	trajala pet let	Pet let	Trajanje partnerskega odnosa		Prejšnji partnerski odnos
B23	nisem poznala kaj si js želim	Nepoznavanje svojih želja	Nezrelost za partnerski odnos	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
B24	sem mela fanta zato ker sem ga pač mela, slučajno je tko ratalo, nisem razmišljala zdej kolko sm zaljubljena, al sem, pač dogajalo nam je	V odnosu samo zato ker si	Nezrelost za partnerski odnos	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
B25	ko sva šla narazen, je to	Prekinjanje zveze	Prekinitev		Prejšnji

	trajalo eno leto da sva šla narazen	eno leto	partnerskega odnosa		partnerski odnos
B26	ker sem js vedla da js tisto ne rabim in ne želim	Zavedanje svojih potreb	Nezrelost za partnerski odnos	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
B27	ampak mi je blo težko ga prizadet..nevem, težko mi je blo it narazen zaradi njega, ne zaradi sebe.. in pol se temu izmikaš	Zaradi sočutja težko končati zvezo	Prekinitev odnosa		Prejšnji partnerski odnos
B28	druga zveza je že bla malo bolj nadgrajena, sem že vedla malo bolj kaj rabim	Boljše zavedanje potreb	Samospoznavanje	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
B29	sem mela občutek da nisem slišana, da niso slišane moje želje, tisto kar bi js rada	Neslišanost v odnosu	Neenakomerna razporeditev moči	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
B30	je imel prevlado bol fant, ne da je mel prevlado zdej recimo v vseh stvareh, ampak tko predvsem v stvareh, ki mi ful pomenijo v življenju	Podrejanje partnerju	Neenakomerna razporeditev moči	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
B31	ne it v zvezo prvič če si premlad	Pomen starosti za vstop v odnos	Zrelost za partnerski odnos	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
B32	samo zaradi tega da maš fanta oziroma zato ker se z nekom čustveno čutiš blizu in ti je lepo ker ti nimaš v tistem času 'kaj delat' in je pač lepo met nekoga	Da nisi v odnosu zgolj zato ker je oseba pripravljena biti s tabo	Zavest o odnosu	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
B33	me je totalno obrnu na glavo, ko mi je zmešal ceu lajf, in ko sm bla takrat tko zmešana, in tko noro zaljubljena, in tako slepa	Slepa zaljubljenost	Nerealna slika partnerja	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
B34	globoko v sebi sem vedla že takrat da ni to to, ampak mi je blo tko lepo z njim, ko sva kam šla, sva kaj delala	Zavedanje o tem, da ni pravi	Karakter partnerja	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
B35	drugačen tip človeka, in vem da ni bil zame	Drugačen tip človeka	Karakter partnerja	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
B36	ko sva šla narazen, sem bla js tista ki je trpela, ker sem bla še vedno ful zaljubljena	Razočaranje ob končanju odnosa	Prekinitev partnerskega odnosa		Prejšnji partnerski odnos
B37	razlika je predvsem pri meni, da jst bol vem kaj	Poznavanje lastnih želja in se	Razvoj avtonomnosti	Učenje iz predhodne	Izbira partnerja

	si želim, se mogoče js znam bol postaviti zase	lahko postavim zase		partnerske izkušnje	
B38	sem bol zavestno šla v to da bom mela fanta in zvezo	Zavesten vstop v partnerski odnos	Zavest o odnosu	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
B39	sem tak tip, da sem z nekom, ker ga imam rada	Z nekom do katerega razvijem čustva		Osebnostne vrednote	Izbira partnerja
B40	podobno lahko čutim do vseh kar sm jih mela do zdej, da s tistim ki bom, ne bom samo zaradi tega kar je on meni ane, ampak tudi to kar on povleče iz mene	Z nekom, ki me dopolnjuje		Osebnostne vrednote	Izbira partnerja
B41	tudi to kar naredi iz mene ko sva skupi	Z nekom, ki me dopolnjuje		Osebnostne vrednote	Izbira partnerja
B42	js takrat tega še nisem vidla, nisem znala, drugač je blo moje mišljenje, moja čustva	Spreminjanje mišljenja in doživljanja odnosa	Samopoznavanje	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
B43	me motijo določene stvari, ampak je d best	Sprejemanje partnerjevih nepopolnosti		Osebnostna rast	Ohranjanje odnosa
B44	niso tko kot eni fantje ki so recimo ne vem, samo pijejo, in je samo nogomet, in je samo družba in samo da so okoli...ne, so taki... evo ja to, družinski fantje so	Družinski človek	Osebnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
B45	njegovi družinski odnosi so ful podobni mojim družinskim odnosom, od vsega začetka je tko in to mi ful pomeni	Podobni družinski odnosi	Družinski vzorci	Privlačnost	Izbira partnerja
B46	pri prejšnjemu fantu, me je dostikrat motilo, ko so naprimer kričali en na drugega	Različni družinski odnosi	Družinski vzorci	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
B47	take odnose kot mam mi v družini, se poznajo razlike v odnosu do ene druge tretje, ampak se mi zdi da smo vsi skupi ful povezani..ni razlik v smislu kdo koga bol spoštuje, kdo s kom lepše govori, al da je kakšna razlika kdo ma koga bolj rad in to je tudi pri njemu	Podobnost v povezanosti, komunikaciji, spoštovanju	Družinski vzorci	Privlačnost	Izbira partnerja
B48	je pomembno to kar si ti pri sebi narediš, in če si ti	Zadovoljstvo s seboj je pogoj za	Zrelost za partnerski odnos	Učenje iz predhodne	Izbira partnerja

	zadovoljen najprej sam s sabo si lahko tudi s partnerjem zadovoljen	zadovoljstvo s partnerjem		partnerske izkušnje	
B49	boš vedno iskal neke stvari, ki jih pri sebi ne najdeš, jih pogrešaš, iskal v partnerju.	Zavedanje iskanja lastnih pomanjkljivosti v partnerju	Zrelost za partnerski odnos	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
B50	Ja, ampak ne tko da si rečeva ti poglej naprimer hostile, js bom pa prevoze al pa plaže, pač tko nasplošno..in potem deliva mnenja	Občutek samostojnosti	Partnerjev prispevek	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B51	Ful se počutim povezana, en nardi neki, drug nardi drugo, tko, sodelujeva	Občutek povezanosti in sodelovanja	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B52	Meni se zdi pomembno, da partner vidi kaj je treba nardit	Partner izraža lastno samostojnost	Partnerjev prispevek	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B53	če je treba da si bo sam skuhal, in če bom js kdaj to rabla bo tudi zame nardil, pa bom drugič js za oba	Občutek, da se na partnerja se lahko zanese	Prispevek partnerja	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B54	sva ful premalo skupi, po najinem mnenju premalo	Premalo skupnega časa	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B55	kadar sva skupi, hočeva to maksimalno izkoristit	Pomen kvalitetno preživetega časa	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B56	nimam toliko časa za druge ljudi, sem malo zapostavla zveze ko sm jih mela prej z drugimi ljudmi, recimo s sošolkami	Premalo časa za ohranjanje vezi z lastnimi kolegi	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B57	če si ti samo 8 ur s fantom, si ta čas vzameš za njega, se mi zdi v tem trenutku to bolj pomembno	Vrednotenje s kom preživeti čas	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B58	greva vn, se druživa tudi z drugimi. Lahko bi jih še več no	Premalo skupnega mreženja z drugimi ljudmi	Prispevek drugih	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B59	Trenutno mislim da je zaupanje stoprocentno	Visoka stopnja zaupanja	Raven		Zaupanje
B60	si lahko poveva vse stvari, glede vsega, kaj se nama dogaja, kaj se nama je zgodilo, kakšne imava želje, cilje	Možnost izraziti svoje želje, potrebe, cilje	Ranljivost, razkrivanje		Zaupanje
B61	tudi da zaupaš glede na to da ne živiva skupaj, od	Zaupanje v njegove besede in	Ranljivost, razkrivanje		Zaupanje

	začetka, tega da me ne bo prevaral, da mi bo povedal če gre kam, s kom, kako gre, imava odkrit odnos en do drugega	dejanja			
B62	mam ful časa zase v zvezi, ker sem večinoma časa sama doma, ne živiva skupaj	Dovolj časa zase	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B63	Ljubljena se počutim ker mi to izkazuje, me objame, stisne, tko mi zna dat ta občutek	Občutek ljubljenosti in cenjenosti	Prispevek partnerja	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B64	kadar mam to potrebo mu lahko povem, mu rečem nej me samo objame	Izražanje potrebe po bližini partnerja	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B65	tudi on se mi zdi da se je dosti tega naučil od mene, da pride do mene ko rabi recimo objem..en od drugega sva se ogromno naučila	Vzajemno učenje izražanja potreb	Skupen osebni razvoj	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B66	kadar je treba se pogovoriti da pa oba veva da to nikamor ne pripelje in se potem pogovoriva in poveva kaj kdo hoče in rabi	Izražanje potreb skozi pogovor	Pomen komunikacije	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B67	se zavestno odločam in prepričujem, da ne bom več tega delala, da ne bom gledala samo kako je drugemu uredu, da bom nardila vse tako da bo njemu uredu	Zavestno dajanje prednosti lastnim potrebam	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B68	je blo do zdej ker sem js brez službe vse bolj pogojeno z njim, kdaj bo on doma, in do takrat sem js mela v glavi, da morem naredit milijon stvari zase	Zavedanje pogojenosti uravnavanja s partnerjevim časom	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B69	Ne morem na splošno zdej tega rečt, ker je odvisno od situacije, včasih ful preveč samo nase gleda, kdaj pa se mi zdi da ful vidi kaj js rabim	Uravnavanje skrbi zase in za drugega	S strani partnerja	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B70	da js vseeno totalno premalo za svoje potrebe poskrbim, premalo	Zavedanje premalo zadovoljevanja	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji

	gledam nase da bo meni uredu	lastnih potreb			
B71	delam zdej na temu ful, delam stvari ki so meni kul in ne drugim	Zavestno dajanje prednosti lastnim potrebam	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B72	mi je ful težko ker ne morem kar tko	Težko spremeniti vzorec	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B73	s pogovorom itak, mu lahko povem recimo ko mam občutek da je egoističen, ko me neki moti in tudi on to sprejme, proba spremenit, se zave	Izražanje potreb skozi pogovor	Pomen komunikacije	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B74	me razume, me sprejme... mi je všeč ko se lahko pogovarjava tudi o stvareh ki sva jih nardila narobe, o situacijah ki niso ble kul	Reševanje s pogovorom	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
B75	če je kakšna stvar da me je prizadela, da sem se počutla užaljeno, hoče o tem razglabljat do konca dokler ne prideva do točke, ko bova oba s tem okej	Partnerjevo zavedanje potrebe po razreševanju konfliktov	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
B76	Včasih mam sicer občutek da se mu zdi joj, a prou moreš o tem zdej, ampak nikoli pa ne reče ne tega ne smeš, to ni uredu..	Dopuščanje pogovora o drugačnem mnenju, stališču	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
B77	ful pozitivno, vzame za dobro in pogleda kaj se lahko iz tega nauči	Kritika kot priložnost za spremembo	Sprejemanje kritike	Kakovost komunikacije	Komunikacija
B78	Samo nadgrajuje se, vedno bolj sva odprta, si poveva še več stvari	Vedno večja odprtost drug do drugega	Nadgrajevanje	Razvoj komunikacije	Komunikacija
B79	še več, bolj intimnih, osebnih stvari	Več samorazkrivanja	Nadgrajevanje	Razvoj komunikacije	Komunikacija
B80	Ja, seveda, res mava nek odprt odnos	Odprtost za pogovor, razumevanje	Odprtost odnosa	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
B81	čeprav so ene situacije, ko recimo glede kakšne stvari dobim več od sester, iz pogovora z njima kot pa od partnerja	Odprtost za pogovor, razumevanje s strani bližnjih	S strani drugih	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
B82	sploh ni bil isti kot je sedaj.. na začetku je bil odgovor na vsako moje vprašanje in glede počutja, glede tega kako	Poglabljanje izražanja		Razvoj v odnosu	Čustva

	mi stojijo hlače, kaj si misli o uni trgovini, puncu, v redu				
B83	povedala sem mu da obstajajo še drugi pridevniki zraven, kako si – v redu, tam je blo tako in tako, počutu sem se tko in tko..in to zdey tudi dela, ker drugače js si ne morem predstavljat kako je z njim, kako se on počuti in kaj čuti	Spodbujanje izražanja partnerjevih čustev		Razvoj v odnosu	Čustva
B84	se je spremenil in se trudi, ampak včasih še vedno premalo pove	Večje čustveno izražanje partnerja		Razvoj v odnosu	Čustva
B85	meni se pa zdi da js včasih preveč vse povem, povem kdaj sem žalostna kdaj sem...vse pokažem	Vsa čustva dovoljeno izražati		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
B86	od začetka do sedaj, več pove tudi glede odnosov z drugimi...vedno bolj se odpirajo neke stvari	Večje čustveno izražanje partnerja		Razvoj v odnosu	Čustva
B87	Mogoče je malo vprašljiva jeza, ker se skregala še nisva, sva bla jezna en na drugega oziroma v nekem konfliktu, ampak prou tko da bi bla zares jezna	Konfliktne situacije		Omejevanje izražanja in sprejemanja čustev v odnosu	Čustva
B88	se mi zdi da zmeraj to dobro rešiva, da pač v redu odreagirava, sodelujeva	Sodelovanje partnerjev	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
B89	rešila sva jo pa s pogovorom	Reševanje s pogovorom	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
B90	vse lepo povedala in se pogovorila, kako je blo, kako se je en počutu, kako se je drug	Pogovor o občutjih med konfliktom	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
B91	kako bi moglo bit in kako bova drugič nardila da se bo to spremenilo	Dogovor o drugačnem ravnanju v konfliktnih situacijah	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	Konfliktnost
B92	potrebno povedat da se ti tako počutiš, ker drugemu partnerju ni samoumevno oziroma ne more kar vedet da se ti tko počutiš	Zavedanje, da je potrebno želje in potrebe v odnosu ubesediti	Utrjevanje in razvoj odnosa	Pomen za odnos	Konfliktnost

B93	Zaupanje sama do sebe, več stika sama s sabo, več spoštovanja same do sebe.	Več samozaupanja, samospoštovanja	S strani sebe	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
B94	Nisem toliko potrebovala drugih ljudi, ker druge ljudi sem mela	Bližina	S strani drugih	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
B95	bi pa potrebovala podporo, razumevanje, pomoč, objem, dotik, da bi mi prisluhnu.	Podpora, razumevanje, fizična bližina	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
B96	da ne bi vzel tega kot da to ni nič takega, da si vse ustvarjam v glavi, in da bo vse uredu.	Vrednotenje potreb	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
B97	se mi zdi da sem js bla takrat bol kot ne neka opora, je pa mogoče to blo dosti bolj stresno zame kot za njega	Drug drugemu podpora	Vzajemna podpora	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
B98	sva se pogovorila o tem	Odprtost za pogovor, razumevanje	Odprtost odnosa	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
B99	si tolko zaupava da se lahko o tem pogovoriva, si poveva kako bi en, kako bi drug, kaj čutiva	Možnost izraziti občutja, potrebe, želje	Zaupanje	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
B100	so večinoma pozitivne take situacije, ker se s tem potem spoprijameva, nama je v izziv	Angažiranje v reševanju	Skupni interesi po reševanju	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
B101	En drugemu pol nudiva podporo, se tolaživa, pogledava s pozitivne strani	Tolažba in pozitivno sprejemanje	Sočutje in pozitivnost	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
B102	Intimnost zame definitivno ni samo seks	Ni le spolnost		Pomen za posameznika	Intimnost
B103	intimen lahko tudi že samo pogovor, intimna mi je že lahko samo ena stvar ki jo sedaj o meni ve samo on, noben drug.	Popolna odkritost	Visoko samorazkrivanje	Pomen za posameznika	Intimnost
B104	Sprejemava se taka kot sva	Popolno medsebojno sprejemanje	Medsebojno sprejemanje	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost
B105	mu dopuščam to, in tudi on meni, sva si blizu	Obojestransko dopuščanje bližine	Medsebojna bližina	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost
B106	Se nadgrajuje, se stopnjuje se vedno bolj sprejemava	Vedno večje sprejemanje drug drugega	Medsebojno sprejemanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
B107	s časom si začneš o tem praviti, se pogovarjat, tudi	Pomen pogovora o intimnosti	Samorazkrivanje	Razvoj v partnerskem	Intimnost

	recimo kakšne napake si en drugemu lahko poveva, pa je potem še boljše			odnosu	
B108	Ja že ogromnokrat sva se pogovarjala tudi o samem pogovoru, ki ga mava kako zgleda	Možnost metakomunikacije	Odprtost odnosa	Kakovost komunikacije	Komunikacija
B109	moraš povedat stvari, ker partnerju ni samoumevno da se ti takrat tko in tko počutiš, kaj želiš	Pogovor o željah, potrebah, občutjih	Sprejetje odgovornosti da partner izve potrebe	Razvoj komunikacije	Komunikacija
B110	ljubim te, da si poveš večkrat, ne samo enkrat in da potem to velja za eeu lajf, rabiš to slišat				NEUVRŠČEN A IZJAVA
B111	Mi pomeni ogromno, še posebi ker je ena taka beseda ki jo je izgovoru oziroma jo izgovori kadar je res to mislu in res to čutu	Pomembno razumeti kaj določeno čustvo pomeni		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
B112	ni nič samoumevno, nič ne pride samo	Odnos ni samoumeven		V odnosu se je potrebno truditi	Ohranjanje odnosa
B113	bližina pomeni ogromno, in vidim da tudi njemu	Velik pomen bližine	Medsebojno dopuščanje bližine	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost
B114	sem rada sicer sama, da mam čas zase,	Skrb zase in težnja po samostojnosti in neodvisnosti	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomnosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
B115	sem tudi družinski tip, in mi prav to ogromno pomeni	Zavedanje težnje po odnosih in povezanosti	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomije
B116	V prejšnjih zvezah sem se prepustila, si mislna tko ku bo bo, ampak ni ne, ni to to, zgubiš pol ta stik.	Neprestano iskanje stika s partnerjem		Zavest o odnosu	Ohranjanje odnosa
B117	Moraš se truditi, v vsaki zvezi, za malenkosti, presenečanja	Truditi se za malenkosti		V odnosu se je potrebno potruditi	Ohranjanje odnosa
B118	kar daješ dobiš tudi nazaj, in če tega ne daješ, da si kar samoumeven tam, da ne podpiraš, nisi hvaležen za stvari ki jih dobiš z njegove strani, je pol odnos površinski, živiš en mimo drugega	Za poglobljanje pomembno zavedanje vzajemnosti		Soodgovornost	Ohranjanje odnosa
B119	ko on ne bo več dajal, ko js ne bom dobivala, tudi js ne bom več dolgo časa dajala in vztrajala	Vzajemno dajanje in prejemanje		Soodgovornost	Ohranjanje odnosa

INTERVJU C

OZN AKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NAKATEGOR IJA	TEMA
C1	Spoznala sva se 2 leti pa pol nazaj, skupi pa sva zdej dve leti.				NEUVRŠČEN A IZJAVA
C2	bla sva skos skupi, to je trajalo eno leto da sem bla skos jaz pri njemu	Druženje in začetna občutja	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
C3	Potem pa sem se preselila k njemu	Skupna selitev kot definiranje odnosa	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
C4	bil tak drugačen od drugih ljudi, takoj ko sem ga vidla	Začetna privlačnost že ob prvem srečanju	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
C5	pač ena iskrica je bla, neki je imel. Pa ne da bi bila mogoče med nama, ampak on se mi je takoj zdel poseben	Drugačnost, posebnost	Osebnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
C6	ker me je na nek tak način pogledal	Trenutek ko človeka začutiš	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
C7	mela sem eno resno zvezo, ena je pa bla una totalno destruktivna, ki je niti nočem priznavat kot zvezo	Eno oziroma dve zvezi		Predhodna izkušnja partnerskega odnosa	Prejšnji partnerski odnos
C8	sva bila skupaj pet let	Pet let		Trajanje partnerskega odnosa	Prejšnji partnerski odnos
C9	sem ful več dajala kot sem prejerala v odnosu	Več dajala kot prejemala	Neenakomerna razporeditev moči	Razlog za prekinitev	Prejšnji partnerski odnos
C10	na nek način manipuliral z mano	Manipulacija	Karakter partnerja	Razlog za prekinitev	Prejšnji partnerski odnos
C11	da sva se vidla samo za konec tedna ubistvu, samo takrat ko je imel on čas	Podrejanje partnerju	Neenakomerna razporeditev moči	Razlog za prekinitev	Prejšnji partnerski odnos
C12	Nisem si hotla priznat, ker js si že na splošno v življenju težko priznam poraze	Prekinjanje zveze dolgo časa ker ni hotela biti poražena		Prekinitev partnerskega odnosa	Prejšnji partnerski odnos
C13	ni najboljši zate in da ni neke prihodnosti z njim, to sem vedla že takrat oziroma na začetku	Zavedanje o tem, da ni pravi	Karakter partnerja	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
C14	ker sem si js rekla da bo. Pač js bi nardila vse da bi	Drugačni družinski vzorci	Razlog za prekinitev odnosa	Prekinitev partnerskega odnosa	Prejšnji partnerski odnos
C15	nikol nisem prej tolik sprejela kakega človeka s	Sprejemanje partnerjevih	Osebnostna rast		Ohranjanje dnosa

	katerim sem bla	nepopolnosti			
C16	tudi če sem js tolk več dala, človeka nisem nikoli popolnoma sprejela, ker sem vedla da on mene ne	Zavedanje svojih potreb	Nezrelost za partnerski odnos	Razlog za prekinitev	Prejšnji partnerski odnos
C17	Takrat je bil mogoče vse to nek boj, boj za ljubezen pa čeprav to ni bla	Ljubezen je sprejemanje	Razvoj avtonomnosti	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
C18	da si ubistvu tam za njega, ko je v stiski	Vzajemno dajanje in prejetanje		Soodgovornost	Ohranjanje odnosa
C19	da se ne norčuješ iz njegovih idej, želja	Sprejemanje partnerjevih želja in potreb	Zrelost za partnerski odnos	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
C20	da sem zvesta, tudi v prejšnjih odnosih ko je blo resno, ni blo niti ideje da bi js prevarala tega fanta s katerim sem bla	Pomen zvestobe		Osebnostne vrednote	Izbira partnerja
C21	prav tudi te nepopolnosti ko jih ma, ko jih mamo itak vsi, so mi perfektni	Zavedanje lastnih nepopolnosti	Samospoznavanje	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
C22	ga lahko telesno tolk sprejemem	Popolno telesno sprejemanje partnerja	Medsebojno sprejemanje	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost
C23	artističen umetniški tip	Drugačnost, posebnost	Osebnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
C24	odprt, ful idej zamisli ima	Odprtost in veliko idej	Osebnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
C25	vedno me nasmeji	Pozitivnost	Osebnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
C26	če sem bla js užaljena al pa jezna, je bil tut on, ker sem znala bit nesramna do njega, ker ni razumel zakaj sem js nesramna do njega	Razumevanje doživljanja	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi okoliščinami
C27	ko mava nek tak res odprt odnos mislim se že ful pozna, sploh ni več užaljen ko mu recimo kaj nazaj zabijem, ker točno ve da ne mislim na tak način	Vsakodnevno učenje	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	Konfliktnost
C28	točno veš kaj kater pogled pomeni a veš, pač čutiš, še sploh če si že tolk časa skup kot sva	S časom boljše prepoznavanje neverbalne komunikacije	Nadgrajevanje	Razvoj komunikacije	Komunikacija

	midva, mislim časovno v dnevu				
C29	Včasih ga je tudi on, ampak zdej sm kar nekako js prevzela to vlogo, nezavedno	Občutek povezanosti in sodelovanja	Prispevek skupnega časa v odnosu	Upravljanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C30	Pa je res zanimivo, ker sem sama a veš kriva, ker tko kot se navadiš tako pol maš	Težko spremeniti vzorec	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C31	Če ne grem dopoldan, grem pa ziher popoldan vsaj za 15min do parka, al pa do trgovine, nek čas zase	Dovolj časa zase	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C32	kar se pa ful dobro tudi z njim poklapa ker on to isto rabi, ne da bi bil nekdo ceu čas zraven njega.	Dopuščanje drug drugemu časa zase	Skupen osebni razvoj	Upravljanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C33	posesiven odnos sploh ni	Neomejevanje s strani partnerja	S strani partnerja	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C34	obstajajo pa recimo osebe, z njegove strani ko meni ne paše da se on z njimi druži zaradi neke zgodovine, konfliktov ko so prisotni z moje strani				NEUVRŠČEN A IZJAVA
C35	nimava nekih skupnih prijateljev, mava recimo dva skupna prijatla	Premalo skupnega mreženja z drugimi ljudmi	Prispevek drugih	Upravljanje potreb po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C36	Sej povabimo ljudi tudi recimo domou, se družimo, ni zdej da bi bil nek zaprt odnos	Pomembno vzdrževati in ohranjati skupne prijateljske vezi	Prispevek drugih	Upravljanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C37	čas ko sem z mojimi prijateljskimi	Skrb zase in težnja po samostojnosti in neodvisnosti	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C38	ko ga mava vsak posebej s svojimi prijatelji, pa skupen nek čas za vikende ko se družimo še z ostalimi	Vrednotenje s kom preživeti čas	Razporejanje časa	Upravljanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C39	ene njegove prijateljke ful bol sprejemam, kot sem jih na začetku	Večje sprejemanje partnerjeve družbe	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po povezanosti	Razvoj in ohranjanje odnosa
C40	na začetku prilepljena drug na drugega	Cenjenje časa, ki ga preživita skupaj	Prispevek skupnega časa v odnosu	Upravljanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C41	Na začetku sva bla ful bol skup, se mi zdi ker si ne zaupaš toliko, pa si itak hočeš dokazati in pokazati	Razvoj zaupanja skozi čas		Raven	Zaupanje

	neko najboljše podobo.. bol sm tipala al je to varno, ker je neki novega				
C42	da je to kar obojestransko, da si zdej dopuščava več časa, ker veš da bo človek prišel nazaj,	Zaupanje v njegove besede in dejanja		Ranljivost, razkrivanje	Zaupanje
C43	zaupam mu da ne bo naredil kakšnega sranja, to pa ja, stoprocentno, ker vem da ni idiot in mu zaupam	Če si z nekom v odnosu mu moraš zaupati		Ranljivost, razkrivanje	Zaupanje
C44	Za moje lastne potrebe, tko da grem na sprehod, si vzamem čas zase	Dopuščanje drug drugemu časa zase	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C45	da moraš povedat kaj hočeš, kaj si želiš, človek ne more sam od sebe vedet	Izražanje potreb skozi pogovor	Pomen komunikacije	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C46	stvar ki jo pri njemu močno cenim prav neko zaupanje v ljudi, da so ljudje dobri ljudje	Zaupanje v dobro ljudi	Osebnost partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
C47	partnerski odnos med najpomembnejšimi stvarmi v mojem življenju	Težnja po odnosih in povezanosti	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C48	na nek način vse koordiniram okoli njega. Pa ni zdej to uno, a lahko grem na pijačo prosim? Ampak mu rečem, js grem na kosilo, a ti kaj prinesem iz trgovine, kaj si mislu pa ti jest?	Neomejevanje s strani partnerja	Partnerjev prispevek	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C49	se še vedno učim, da sem z nekom, da z njim živim.. ker sem bila navajena bit ful independent.	Vzajemno učenje izražanja potreb	Skupen osebnostni razvoj	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C50	za nobenega ne rabiš skrbet in noben ne skrbi zate razen mame in fotra	Težko spremeniti vzorec	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C51	sem bla vedno najprej samostojna, neodvisna od drugega folka oziroma od drugih stvari	Skrb zase in težnja po samostojnosti in neodvisnosti	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C52	Odvisna sm lahko samo od nekoga, ki mu lahko zaupam	Pomen samoodvisnosti	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
C53	to da vem da je nekdo odvisen od mene, tega ne maram, res ne	Pomen samoodvisnosti	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji

C54	se morva res ful pogovarjat, ker imava vsak po svoji strani ful domišljijo	Odprtost za pogovor in razumevanje	Odprtost odnosa	Kakovost komunikacije	Komunikacija
C55	oba imava neke tendence do ljubosumnosti in je dejansko potrebno stvari ubesedit, da človek to razume	Pogovor o željah, potrebah, občutjih	Sprejetje odgovornosti, da partner izve potrebe	Razvoj komunikacije	Komunikacija
C56	prišlo do kakšnega konflikta, je blo takrat ko kakšne stvari niso bile jasno definirane, postavljene	Odkrivanje ozadja konfliktov	Odpiranje novih vsebin	Pomen za odnos	Konfliktnost
C57	cenim predvsem to ja, da si lahko vse poveva	Dopuščanje pogovora o drugačnem mnenju, stališču	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
C58	Nisem človek ki bi lahko zadrževala stvari v sebi. Ker to se mi zdi najslabša stvar, dobesedno ne morem potlačiti	Pomen odnosa za predelavo in doočanje s čustvi		Razvoj v odnosu	Čustva
C59	odreagira na tak način, da je meni vredno. Da sprejme to kar mu povem, da se nekako vse izzide tko da sm js pomirjena	Pomembnost usklajevanja različnih mnenj	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
C60	sva se prav dogovorila. Ko je en razburjen, mora bit drug tiho, pa poslušat, tud če ma ful za povedat	Dogovor o načinu komunikacije med konflikti	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
C61	nekega sikanja med nama, neka taka napetost, redkokdaj ko pride.. to je blo predvsem na začetku	Zavedanje destruktivnega reševanja s strani obeh partnerjev	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	Konfliktnost
C62	ko ti en človek neki pove, pa sem js tiho, skušam to razumet, pa če še vseeno tega ne razumem to nazaj povem, da on mene razume zakaj js njega ne razumem	Pogovor o občutjih med konfliktom	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
C63	podajanje mnenja, organizirano podajanje mnenja	Sodelovanje partnerjev	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
C64	dostikrat je tko, da niti nisva sama kriva, ampak je nek folk okrog naju da se zaradi tega pol dajeva	Odkrivanje ozadja konfliktov	Odpiranje novih vsebin	Pomen za odnos	Konfliktnost
C65	Prav tega se moram naučit, da se tega zaveš,	Zavedanje obremenitve	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	Konfliktnost

	da drug folk ne more tolk vplivat na nek odnos	odnosa			
C66	ker res je da js pol neke jeze ne znašam na ta folk, ampak recimo fant ko ni nič kriv, pa njega pol napizdim	Prenašanje negativnih občutij na partnerja	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
C67	ponavad je tiho, pa da nima smisla se o tem pogovarjat..pol pa tud js neham težiti, ker to so kot neke travme, ko so nerazrešene	Umik pred partnerjem	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
C68	Najboljše jih rešiva takrat kadar se slišiva, kadar ni noben izmed naju tolk jezen	Reševanje s pogovorom	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
C69	jeza pa agresija je predvsem z moje strani	Konfliktne situacije		Omejevanje izražanja in sprejemanja čustev v odnosu	Čustva
C70	mam občutek da lahko izražava vsa čustva	Vsa čustva dovoljeno izražati		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
C71	sem js tista, ko se bolj čustveno izražam	Vsa čustva dovoljeno izražati		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
C72	tudi ful bolj čustveno izraža kot se je na začetku	Večje čustveno izražanje partnerja		Razvoj v odnosu	Čustva
C73	Intimnost mi je enako zaupanju na nek način	Intimnost je zaupanje		Pomen za posameznika	Intimnost
C74	intimnost ogromno pomeni, predvsem v tem odnosu ko ga mava midva	Popolno medsebojno sprejemanje	Medsebojno sprejemanje	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost
C75	Ful se ujameva, uglasena sva	Popolno medsebojno sprejemanje	Medsebojno sprejemanje	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost
C76	o samem seksu se ne pogovarjava tolk, ne marava tega analizirat	Ni pogovora o željah in potrebah v spolnosti	Samorazkrivanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
C77	čeprav pri nama je včasih tudi samo seks	Dopuščanje in sprejemanje avtonomnosti	Mesebojno sprejemanje	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost
C78	če sem se česa naučila v tem odnosu je to, da te ne sme bit sram	Dopuščanje in sprejemanje avtonomnosti	Medsebojno sprejemanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
C79	če si ne vzameš časa za intimnost tudi nisi tolk povezan z drugim,	Pomembno graditi tudi na tem delu odnosa	Medsebojno sprejemanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
C80	če ti v odnosu ne moreš biti to kar si, kar si želiš biti, pol si najdeš nekoga drugega	Vedno večje sprejemanje drug drugega	Medsebojno sprejemanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
C81	potrditev s strani drugih,	Potrditev	S strani drugih	Potrebe	Soočanje s

	da je vse uredu, pa da sem to uredu nardila.			posameznika	sprembami in stresnimi situacijami
C82	to da me posluša in mi lahko da nek konstruktiven komentar na to	Poslušanje in konstruktiven komentar	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
C83	sm pa ful užaljena če me ne posluša in če mi ni v oporo	Vrednotenje potreb	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
C84	Ko vidi da meni nekaj ni kul, se takoj tega zave, in mu je žal	Partnerjevo zavedanje svoje reakcije	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
C85	Mogoče on tega takrat niti ne misli, ampak če ti nekaj resno govorim, potem me resno jemlji	Možnost izraziti občutja, potrebe, želje	Zaupanje	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
C86	Ne jemjem tolik resno enih stvari kot sem jih na začetku, bolj sprejem to kot sm na začetku.	Večje sprejemanje partnerjevih reakcij	Odprtost odnosa	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
C87	lepa sprememba, pozitiven stres, ampak ja, sva se mogla prilagodit temu novemu življenju	Kompromis	Skupni interesi po reševanju	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
C88	sicer js nimam težav povedat, ko me nekaj zmoti, recimo ko sem se zavedala da sem js prevzela vse ženske vloge..	Odprtost za pogovor, razumevanje	Odprtost odnosa	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
C89	Pa sva potem se uskladila, pogovorila o temu	Odprtost za pogovor, razumevanje	Odprtost odnosa	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
C90	ful povezana navezana nanj	Občutek navezanosti	Prispevek skupnega časa	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji

INTERVJU D

OZN AKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
D1	Pozna se že pet let, na začetku ga nisem marala in mi je šel na živce	Ob spoznanju nesprejemanje zaradi karakterja osebe	Začetno obdobje nerazumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
D2	imela sva skupne prijatelje, smo se vsi skupaj družili in sem nekako tudi njega počasi sprejela	Postopno sprejemanje osebe zaradi skupnih prijateljev	Začetno obdobje nerazumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
D3	on šel z mano na urgenco	Podpora in	Začetno obdobje	Obdobje	Razvoj odnosa

	in naslednji dan me je nadrl, da kaj si mislim in naj se spravim k sebi	soočenje z realnostjo	razumevanja	spoznavanja	
D4	sva se pogovarjala do pol 6 na hodniku in me je mal prisilu da sm mu povedala vse kaj je narobe	Izraz zanimanja, želja po komunikaciji s strani partnerja	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
D5	pol sva ratala kolega in sva si vse povedala	Dobro poznavanje drug drugega	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
D6	ko smo meli za it na morje, sva midva tisto jutro zabluzila	Zbližanje	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
D7	on ful hoče	Pritisk za definiranje s strani partnerja	Nedefiniranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
D8	meni bo pomenilo da sva prav fant in punca ko bom js povedala tudi doma	Definiranje odnosa, ko bo povedala staršem	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
D9	vsi na naju gledajo tako	Definiranje odnosa s strani družbe	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
D10	meni je še vedno, enkrat ko potem dorečeš kot da ni več poti nazaj	Definiranje odnosa deluje kot pritisk	Nedefiniranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
D11	Ja, ja to itak	Kljub nedefiniranju odnosa zavest, da sta v odnosu	Nedefiniranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
D12	ni blo slepo tolaženje ampak je bla una akcija	Realist, soočen z realnostjo	Osebnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
D13	js res rabim nekoga da me pahne, js bi marsikaj rada ampak prid do tega in to nardit	Nekdo, ki jo zna motivirat	Osebnostne vrednote	Privlačnost	Izbira partnerja
D14	mela sm dve zvezi	Dve resni zvezi		Predhodna izkušnja partnerskega odnosa	Prejšnji partnerski odnos
D15	ko sva bla 3 leta skupaj	Tri leta		Trajanje partnerskega odnosa	Prejšnji partnerski odnos
D16	on je ful pritiskal name	Pritisk s strani partnerja	Neenakomerna razporeditev moči	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
D17	Js sm prej dostikrat delala stvari da je bil mir, ne zato ker bi hotla	Podrejanje partnerju	Neenakomerna razporeditev moči	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
D18	vseeno če pokažem neko nejevoljo, ne sili, me upošteva	Nevsiljivost, upoštevanje želja	Partnerjev prispevek	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D19	ta taprvi fant, nevem,	V odnosu samo	Nezrelost za	Razlog za	Prejšnji

	sploh nisem bla zaljubljena, to je bla bol taka bedarija	zato ker si	partnerski odnos	prekinitev odnosa	partnerski odnos
D20	če bi js zablokirala, vem da je zraven mene še eden ki bo rešu situacijo	Občutek, da se na partnerja lahko zanesem	Prispevek partnerja	Upravljanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D21	Ja ubistvu se lahko zde na X lahko še bolj zanesem	Partner izraža lastno samostojnost	Partnerjev prispevek	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D22	prav odločila sem se da ne bom tako, čeprav zde dostikrat zgleda kot da je zmer vse po mojem	Boljšo poznavanje lastnih želja in se lahko postavim zase	Razvoj avtonomnosti	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
D23	res ne bom delala stvari, ki jih nočem	Zavezno dajanje prednosti lastnim potrebam	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D24	za kšne stvari itak ja potrpiš, jih nardiš logično ti ne more vse pasat	Obojestransko prilagajanje	Skupen osebnostni razvoj	Upravljanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D25	take majhne stvari, povem da mi ne paše	Izražanje potreb skozi pogovor	Pomen komunikacije	Upravljanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D26	kolkor je zde šlo naprej se še nič ni podrlo	Obojestransko prilagajanje	Skupen osebnostni razvoj	Upravljanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D27	Se mi zde zdi, da nisem tolik zavezana	Pomen samoodvisnosti	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D28	tuki je vseeno ista družba, tle tudi če kdaj nočeš da si skupi, si na koncu skupi	Težko ločevati čas za njiju in čas z drugimi	Prispevek drugih	Upravljanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D29	mi je zde prou pasalo za vikend malo it	Zavedanje premalo zadovoljevanja lastnih potreb	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D30	da se kšn večer ne slišva, pač meni to ni nič kaj takega	Skrb zase in težnja po samostojnosti in neodvisnosti	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D31	to mi sploh ni problem, res ne	Drug drugemu opora	Vzajemna podpora	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
D32	lahko si ga, ampak to more bit res prav tko rečeno	Potrebno izrecno izraziti potrebo po času zase	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D33	Mislím tko, nič ga ni blo, sm ga slišala recimo zuni pa ni nič pršu mimo.. in pol ko ga vprašam kaj pa je, mi reče da se mu je zdelo da rabim čas zase	Nerealno presojanje potreb s strani partnerja	S strani partnerja	Upravljanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D34	da že ful časa nisva bla tko nekje res sama	Premalo skupnega časa	Prispevek skupnega časa	Upravljanje potrebe po	Potreba po povezanosti in

				povezanosti	avtonomiji
D35	tudi če že sva kdaj sama in se kej zamenva, pa greva pol vn na čik in pride sigurno še kdo zraven	Težko ločevati čas za njiju in čas z drugimi	Prispevek drugih	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D36	na začetku sva bila bolj malo skupaj				NEUVRŠČEN A IZJAVA
D37	Zdej je pa stoprocentno poraslo no, kar mam js, da sm doma, je on več al manj ceu čas pri meni	Cenjenje časa, ki ga preživita skupaj	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D38	js gledam najprej nase, kot pa da bo njemu kul	Zavestno dajanje prednosti lastnim potrebam pred partnerjevimi	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D39	on najprej name pogleda in potem šele nase, z njegove strani	Skrb za drugega pred skrbjo zase	S strani partnerja	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D40	sam po mojem bi pa pršlo pol do krega ja	Konflikt zaradi drugačnih izraženih potreb partnerjev	Konflikt	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D41	In bi on popustu	Popuščanje s strani partnerja	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
D42	on se itak začne branit in zagovarja, pač on se bo zvleku vn pa tudi če bo to njegova zadnja in tut če ve da ima narobe	Partner se brani in zagovarja	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
D43	loti pol obtoževat, pa neke druge stvari še vlačit na plan	Obtoževanje s strani partnerja	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
D44	nočem zgubit. Js se pol strmam	Umik pred partnerjem	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
D45	do zdej je blo še vedno tko da je on pršu nazaj	Partnerjevo zavedanje potrebe po razreševanju konfliktov	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
D46	sej on se res ful trudi, sej js se tudi no, za ene stvari, še posebi če se dostikrat ponavljajo.	Zavedanje obremenitve odnosa	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	Konfliktnost
D47	čeprav ta njegova darila no še zraven	Uporaba materialnih dobrin za opravičilo s strani partnerja	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
D48	meni se zdi on že mal posesiven	Posesivnost s strani partnerja	Partnerjev prispevek	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D49	on se tolk boji da bo mene zgubil, da gre pol že mal v skrajnosti	Partnerjev strah pred izgubo	Partnerjev prispevek	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D50	sem mu to povedla, ker	Izražanje potreb	Pomen	Uravnavanje	Potreba po

	se js pol bedno počutim	skozi odprt pogovor	komunikacije	potreb v odnosu	povezanosti in avtonomiji
D51	ujeto, mene je tega ful strah				NEUVRŠČEN A IZJAVA
D52	po tem pol sledi kej takega da js mal odbijem vse skupi nazaj, mislim da nisva tolk skupaj, ker se mi zdi prou...	Umik pred partnerjem	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
D53	vedno pokličem njega in mu povem	Poslušanje in konstruktiven komentar	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
D54	In me posluša, pol komentira, tud če mu gre recimo na živce, tudi kaj pove, predlaga kšno svojo rešitev	Poslušanje in konstruktiven komentar	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
D55	največkrat je že to, da samo povem	Povedati drugim	S strani sebe	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
D56	več različnih mnenj	Različna mnenja	S strani drugih	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
D57	kašna večja stvar pokličem mamo	Pogovor, razumevanje s strani bližnjih	S strani drugih	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
D58	Če je on zaverovan v neki, ga je res težko premakniti	Težko sprejemanje s strani partnerja	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
D59	skače v besedo, prekinja, te drži za vsako besedo ki jo rečeš, jo zagradi da dobi neki kontra	Napadalen odziv s strani partnerja	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
D60	Pri enih stvareh prideš na eno točko	Sprejemanje in kompromis	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
D61	se strinja v tem da se ne strinja in to je to	Strinjanje v nestrinjanju	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
D62	ko bo enkrat kaj bol življenjskega, če bo, pol ne moreš kar pustiti ne. Tko da ne vem takrat kaj bo	Zavedanje nujnosti reševanja konfliktov	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
D63	on more zmagati ne	Partner se brani in zagovarja	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
D64	On pa ja, samo zato da bo dokazal da imam js narobe in da ima on prav	Obtoževanje s strani partnerja	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
D65	njegov nasmešek ko sm ugotovila da je res pregnila, tko zgovoren da kar res ni				NEUVRŠČEN A IZJAVA
D67	da so dovoljena ja,	Vsa čustva		Sprejemanje	Čustva

	ampak js že nasplošno ful težje izražam	dovoljeno izražati		čustev v odnosu	
D68	težko jih povem no	Težko ubesediti čustva		Omejevanje izražanja in sprejemanja čustev v odnosu	Čustva
D69	pokažem, on ve da ga mam rada in da me skrbi za njega in tko,	Nebesedno izražanje z dejanji		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
D70	on meni to lahko brez ovire pove	Lažje besedno izražanje s strani partnerja		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
D71	Že s samim obnašanjem, ful je pozoren, ful skrbi zame	Neubesedeno čustvo prepoznaš prek dejanj		Razvoj v odnosu	Čustva
D72	bala sm se da bo šlo naprej tudi od njega.. na tak način, sam pol sm vidla ko se je lotu bol od svoje familije in tko govorit	Razvoj zaupanja skozi čas		Raven	Zaupanje
D73	To se je ful spremenilo, popravlo	Visoka stopnja zaupanja		Raven	Zaupanje
D74	Ne samo kot spolnost	Ni le spolnost		Pomen za posameznika	Intimnost
D75	ampak tudi vsa globlja čustva, občutljive teme ko jih zveva en od drugega	Globlja čustva in občutljive teme	Medsebojno dopuščanje bližine	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost
D76	precej odzivam proč, zmer sm js una ko žlajfam	Težko dopuščanje bližino	Medsebojno dopuščanje bližine	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost
D77	se mi zdi da če v neko zvezo, vse naenkrat spustiš noter, da je pol čez eno, dve leti dougčas.	Postopen razvoj odnosa		V odnosu se je potrebno truditi	Ohranjanje odnosa
D78	On pa bi, njemu ni to problem	Večje dopuščanje bližine s strani partnerja	Medsebojno dopuščanje bližine	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost
D79	njega ful stvari zanima, ful stvari bere, ve, pove in js lahko isto to delam zraven.. pa tudi tko, me spodbuja	Pripravljenost osebnostne rasti		Osebnostna rast	Ohranjanje odnosa
D80	večrat prideva do skupne točke	Vsakodnevno učenje	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	Konfliktnost
D81	zdej že bol veš, kaj enemu paše, kaj mu ne paše, ne pride več do unih majhnih kiksov več, veš kaj koga jezi	Boljše prepoznavanje partnerjevih reakcij	Nadgrajevanje	Razvoj komunikacije	Komunikacija
D82	večasih pa prav ta napadalen značaj in to,				NEUVRŠČEN A IZJAVA

	pa se mal vprašam				
--	-------------------	--	--	--	--

INTERVJU E

OZN AKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGO RIJA	TEMA
E1	meni se je zdelo v smislu na prijateljski ravni čeprav smo se šele spoznal	Ob spoznanju hitro razumevanje	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
E2	V začetku je blo sicer bol tko, da je obema dogajalo, se mi zdi da sva bla bol v tej fazi žuranja, k je pasalo dogajat, brez nekih obvez	Druženje in začetna občutja	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
E3	pol po temu sva mela nek ta prvi pogovor kam te stvari vodijo, in pol sva rekla bol da ne, da ne bi tega dela prijateljskega, ker sva se ful zaštekala, uničila	Nista hotela uničiti prijateljskega odnosa	Nedefiniranje odnosa	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
E4	pa itak bla neka privlačnost	Začetna privlačnost že ob prvem srečanju	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
E5	en čas to trajalo, je blo d best ampak nič resnega..mislim da oba tudi nisva bla pripravljena	Nedefiniranje zaradi neodločenosti	Nedefiniranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
E6	pa smo se tko družla, in je blo tud kul	Skupne dejavnosti	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
E7	mela sva kar ene par pogovorov kam to vodi	Pogovori z namenom definiranja odnosa	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
E8	Ja, je kar to trajalo en čas vse skupaj	Začetno nedefiniranje odnosa	Nedefiniranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
E9	pogovarjala, spet o teh odnosih in tko	Zbližanje	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
E10	da je ona prvič rekla dejansko, da pol pa naj grem čez zid	Privolitev s strani partnerja kot definiranje odnosa	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
E11	tudi da se nisva več tolk nazaj držala, mislim predvsem ona	Partnerstvo na podlagi prijateljstva	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
E12	odpičena, ful zanimiva osebnost	Drugačnost, posebnost	Osebnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
E13	tudi že sam to ko sva se menla, sam nek pogled	Podobno razmišljanje	Osebnostne značilnosti	Privlačnost	Izbira partnerja

	na svet, razmišljanje, o življenju		partnerja		
E14	vedno bol ko sva se družila vedno bol vidiš da so neke stvari skupne	Navezanost in povezanost	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
E15	tudi tiste ko niso tut na tak način še na nek način povečujejo to privlačnost	Karakterne različnosti povečujejo privlačnost	Osebnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
E16	ko se maš skoz za menit, ne ostaneš brez tem za pogovor	Komunikativnost	Osebnostne značilnosti partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
E17	Dve resni zvezi	Dve resni zvezi		Predhodna izkušnja partnerskega odnosa	Prejšnji partnerski odnos
E18	skupi pet pa pol let	Pet let in pol		Trajanje partnerskega odnosa	Prejšnji partnerski odnos
E19	distanca, ker ona je študirala v drugem kraju kot jaz	Prekinitev zaradi distance	Nezrelost za partnerski odnos	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
E20	To sem se ful nauču, da ti to ne sme biti ovira ko se odločaš za neko zvezo, al pa pač ne	Distanca ne sme biti ovira za partnerski odnos	Zrelost za partnerski odnos	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
E21	različna karakterja	Drugačen tip človeka	Karakter partnerja	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
E22	sem pa js za neke stvari zvedu slučajno, mi ni ona povedala, se je zagovorila	Nezaupanje s strani partnerja	Karakter partnerja	Razlog za prekinitev odnosa	Prejšnji partnerski odnos
E23	pač da ne zaupaš stoprocentno in če si v odnosu, vsaj meni se zdi, da če maš neke dileme, mogoče tud podzavestno, da to vpliva na odnos, v negativnem smislu	Zaupanje je temelj partnerstva	Zrelost za partnerski odnos	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
E24	tud ko se pogovarjaš pa tak, pač iskreno kar je blo rečeno	Občutek zaupanja	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
E25	Dost sva se takih stvari že od začetka pogovarjala	Dobro poznavanje drug drugega	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
E26	po mojem je blo zaupanje že preden sva midva bla uradno bla skup	Partnerstvo na podlagi zaupanja	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
E27	sva se take stvari pogovarjala, ko se ne bi s komerkoli to pogovarjal	Občutek sprejemanja	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
E28	js še nisem mel tko	Visoka raven		Raven	Zaupanje

	kakšne dileme, odkrari sva se odločla da bova probala	zaupanja			
E29	Al pa to da bi ona kam šla in da bi biu js ful tak, kaj se bo zdej tam dogajalo	Zaupanje v njegove besede in dejanja		Ranljivost, razkrivanje	Zaupanje
E30	ful pogovarjala tudi o kakšnih takih stvareh ki nama niso ble recimo kul, že od nekega začetka	Občutek sprejemanja čustev	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
E31	vsa doživetja in vse, se mi zdi da niti ne bi to nardila, pa tudi bi bla tolk fer in do sebe in do nje, če bi vidu, da to ni to al pa karkoli bi ji povedau	Če si z nekom v odnosu mu moraš zaupati		Ranljivost, razkrivanje	Zaupanje
E32	meni se zdi da je itak normalno da maš neke različne poglede in da tudi sprejmeš neko drugo mnenje in tudi ni nujno da se ti z njim strinjaš, ga pač deliš	Dopuščanje pogovora o drugačnem mnenju	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
E33	pride do kakšnega manjšega konflikta al pa kaj, da se pomeniva o tem	Reševanje s pogovorom	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
E34	da pride do tega da se tebi en zdi narobe in da se njej to recimo zdi narobe, in ti ugotoviš da je blo dejansko narobe da greš nekako čez sebe, ni zdej zarad ponosa pa to da js ne bom priznal	Sposobnost priznati lastno napako	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
E35	Ja, sej v tistem momentu ti recimo ne paše, ampak če pol ugotoviš, da ni zdej tko da boš pa naprej to trdil..	Kritika kot priložnost za spremembo	Sprejemanje kritike	Kakovost komunikacije	Komunikacija
E36	včasih je isto, da v tistem momentu ne, ampak rabi en čas pri sebi, da dojame	Potreben čas da pri sebi razumeš	Sprejemanje kritike	Kakovost komunikacije	Komunikacija
E37	razglabljala, delila mnenja in pol nekje našla se na polovici	Sprejemanje in kompromis	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
E38	pri meni je mogoče to, kar tudi sam vem, da včasih bol impulzivno odreagiram pri določenih stvareh	Zavedanje lastnih povodov za konflikt	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
E39	da če te recimo neki moti, ni zdej samo da boš	Pomembnost usklajevanja	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija

	to požrl, pa pol ok vreden je, ampak da se dejansko pomeniva o tem	različnih mnenj			
E40	ampak včasih pa, sej ne da ji zatežim, ampak tko, ji povem pa pokažem	Pogovor o željah, potrebah, občutjih	Sprejetje odgovornosti da partner izve potrebe	Razvoj komunikacije	Komunikacija
E41	v večini primerov poveš zakaj, pa zakaj ti ni všeč naprimer neka stvar	Pogovor o željah, potrebah, občutjih	Sprejetje odgovornosti da partner izve potrebe	Razvoj komunikacije	Komunikacija
E42	zdej ona ne bi nikol rekla da je razočarana, ne da je s tem kaj narobe, ampak drugače si definiraš neko čustvo	Pomembno razumeti kaj določeno čustvo pomeni		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
E43	Moraš pol to nekako razglabljat o tem, kaj je blo mišljeno s tem				NEUVRŠČEN A IZJAVA
E44	Mislim da pa ja, si poveva te stvari, to že od vsega začetka.. se pa itak skoz zvezo to pol samo še nadgrajuje	Poglabljanje izražanja		Razvoj v odnosu	Čustva
E45	mislim da je itak tko, sej ja včasih lahko kaj prikriješ, ampak že tak, se opazi neka razlika, pa lahko je to v nekih malenkostih	Neubesedeno čustvo prepoznaš prek dejanj		Razvoj v odnosu	Čustva
E46	vidiš ko je neka sprememba v obnašanju	Neubesedeno čustvo prepoznaš prek dejanj		Razvoj v odnosu	Čustva
E47	Itak se mi zdi da, ne zdej vsi, ampak moški smo ful manj zdej tko med sabo, pa tudi z drugimi, da si odprt, pa da bi ful čustva delil	Ne potrebuje podpore s strani drugih	S strani drugih	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
E48	Js sem bil navajen da če sem mel nek problem, v tem smislu da je povezan sam z mano, pa da se mi zdi da mi noben ne more pomagat, sem to reševal pri sebi	Reševati problem pri sebi	S strani sebe	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
E49	v najinem odnosu, če se meni zgodi karkoli hočem njej povedat da tudi ona ve, in tudi vidi zakaj sem tak.	Razumevanje doživljanja	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
E50	partner s katerim boš živel, oziroma si to predstavljaš, in stvari, ki	Zavedanje soodvisnosti	Vzajemna podpora	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi

	so del tvojega življenja, so tudi del skupnega življenja				situacijami
E51	se mi zdi da je to vzajemno, ko mam js kaj takega je ona v tej vlogi da me proba pomirit, pa pač kontra	Drug drugemu opora	Vzajemna podpora	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
E52	največ stvari ugotoviš skozi pogovor, že ko se pogovarjaš razmišljaš malo drugače, pa še da kakšno drugo mnenje dobiš	Poslušanje in konstruktiven komentar	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
E53	ko je kakršnakoli taka situacija se mi zdi da se lahko nanjo zanesem tudi	Občutek, da se lahko na partnerja lahko zanese	Prispevek partnerja	Uravnavanje potrebe po poveznosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E54	če bi ji js nekaj povedau in da bi bla ona sam tko aha, kul, brez nekega feedbacka, pa nekega interesa, pripravljenosti da s tabo govori	Vrednotenje potreb	S strani partnerja	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
E55	pač itak v odnosu, kar se zgodi tvojemu partnerju je v vsakem primeru tud vezano nate, tudi če je neka stvar ki dejansko s tabo ni povezana, se bo to izrazilo v odnosu	Zavedanje soodvisnosti v odnosu		Soodgovornost	Ohranjanje odnosa
E56	dostikrat ugotoviva da zapostavlja naju, gledava na to da bi čimveč ljudi zadovoljiv al kakorkoli	Premalo skupnega časa	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E57	da se pol pomeniva, o tem razmisliiva, pa si potem naslednji teden vzameva mogoče čas zase	Zavestno preživljanje časa v dvoje	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E58	ne smeš pa spet zdej bit to, da zdej sva pa midva in nek balonček, moreš si vzet čas za kolege, sestre, brata, ne smeš zapostavit	Pomembno vzdrževati in ohranjati skupne prijateljske vezi	Prispevek drugih	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E59	Včasih si pol pri sebi misliš, raje ne bom to, se odpoveš neki stvari	Vrednotenje s kom preživeti čas	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E60	po drugi strani je pa še vedno tko da en drugega ne omejujeva	Neomejevanje s strani partnerja	Partnerjev prispevek	Uravnavanje potrebe po avtonomnosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E61	js če vem da sva samo dva dni skup, si ne bom v tem času nekaj drugega planiral, oziroma si bom	Zavedanje pogojenosti uravnavanja s partnerjem	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomnosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji

	splaniral vse okrog	časom			
E62	ampak načeloma je tko, da nama ni težko se kakšni stvari odpovedat	Obojestransko prilagajanje	Skupen osebni razvoj	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E63	Ker je spet, če se fulim stvarjem odpoveš to tut vpliva na tvoje počutje in posledično tudi v odnosu	Dopuščanje drug drugemu časa zase	Skupen osebni razvoj	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E64	Premalo časa mava, pač ful se opazi če ti ne živiš skupaj	Premalo skupnega mreženja z drugimi ljudmi	Prispevek drugih	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E65	Pri nama je itak tko da se mi zdi da se odnos skos razvija, da še nisva prišla do točke ko bi stagnirala	Nenehen razvoj odnosa		Zavest o odnosu	Ohranjanje odnosa
E66	ko se to razvija, se nekaj pri tebi spreminja, se naučiš iz vsake zveze neke nove stvari, in te stvari ko se naučiš, sej odvisno kako si jih vzameš, ampak js načeloma probam vedno neke pozitivne stvari ven vzet	Zaradi razvoja odnosa posledično osebna rast		Osebna rast	Ohranjanje odnosa
E67	pa pol če se drugič soočiš s to situacijo, če je bil prvič zaključek situacije v negativnem smislu, da to pač znaš ne ponovit oziroma na drugačen način obravnavat	Vsakodnevno učenje	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	Konfliktnost
E68	Se tudi sam zraven tega spreminjaš, maš osebni lastni razvoj	Pripravljenost osebne rasti		Osebna rast	Ohranjanje odnosa
E69	Se naučiš ful nekih stvari skupnih, v smislu odnosa, čustev	Zavedanje da je potrebno želje in potrebe v odnosu ubesediti	Utrjevanje in razvoj odnosa	Pomen za odnos	Konfliktnost
E70	pride do neke stagnacije ja, v neko rutino padeš, neke ponavljajoče stvari ko jih počneš, in če vsaj malo nisi človek ki bi ti to ustrezalo, na dolgi rok to ne more it	Zavedanje da je potrebno odnos vedno znova graditi		Zavest o odnosu	Ohranjanje odnosa
E71	Mislim da nimava problemov.. itak se tut zdaj se skos pogovarjaš o teh stvareh, pa se mi zdi da med nama, se vidi v nekih stvareh no, ko se vidi da sva tud izrazla neka čustva	Obojestransko dopuščanje bližine	Medsebojno dopuščanje bližine	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost

E72	ne bi se moglo zgoditi ko bi ona zdej prišla nazaj, pa brez objema	Občutek ljubljenosti in cenjenosti	Prispevek partnerja	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E73	al pa da si poveš če si se pogrešal, na tak način	Besedno izražanje čustev		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
E74	tud če bi se zdej recimo zgodilo tko, takoj drug opozori čak a nisi neki pozabla	Izražanje potrebe po bližini partnerja	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E75	v zvezi nikol ne smeš neki za samoumevno, to pa je zdej fix, ker vedno je možnost da se kaj zgodi	Odnos ni samoumeven		V odnosu se je potrebno truditi	Ohranjanje odnosa
E76	Ker na zvezi moraš itak skos delat, če ne delaš al stagniraš al pa se odmikaš en od drugega	Neprestano iskanje stika s partnerjem		Zavest o odnosu	Ohranjanje odnosa
E77	dlje kot si v zvezi, bolj moraš delat na njej	Dlje kot odnos traja, več je potrebno vanjo vlagati		V odnosu se je potrebno truditi	Ohranjanje odnosa
E78	pomembno da se pogovarjaš, da maš skupne interese, hobije	Postopen razvoj odnosa		V odnosu se je potrebno truditi	Ohranjanje odnosa
E79	tudi s takimi stvarmi ko jih narediš ali pa dobiš, neke malenkosti, lahko pa so to večje stvari	Truditi se za malenkosti		V odnosu se je potrebno truditi	Ohranjanje odnosa
E80	tko če pogledam, je zdej še bol na hard, ful bolj ti nekaj manjka no, ker ti nek ful pomemben del manjka	Pomen kvalitetno preživetega časa	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E81	Ampak vedno probaš gledat da sva midva in v smislu da je in zame dobro in zanjo, še prej bi reku da pomisliš to kaj bo zanjo dobro kot da bi samo zame	Integracija avtonomnosti in povezanosti	Skupen osebnosti razvoj	Urvavnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E82	že tko tudi ko se kakšne stvari meniva, je vedno za naju.. z obeh strani je tko no, mam tak filing da oba v prvem planu pomisliva za naju kaj je	Obojestransko prilagajanje	Skupen osebnostni razvoj	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
E83	eden izmed bolj pomembnih faktorjev v samem odnosu, že od samega začetka, da je en del intimnosti prisoten	En izmed pomembnejših faktorjev odnosa		Pomen za posameznika	Intimnost
E84	tudi na tem delu samega odnosa tudi dela	Pomembno graditi tudi na tem delu odnosa	Samorazkrivanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
E85	tista fizična privlačnost,	Na začetku neka		Pomen za	Intimnost

	ko pa ti je mogoče v tistem trenutku dovolj.	fizična privlačnost		posameznika	
E86	se ta čustva vsa še poglobljajo	Vedno večje poglobljanje v odnosu	Samorazkrivanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
E87	spoznaváš neke nove plati določenih čustev ali pa neka nova čustva, ko jih prej mogoče niti poznal, oziroma se jih nisi zavedal	Spoznavanje novih čustev		Razvoj v odnosu	Čustva
E88	sama bližina nekoga, da ti ni dovolj samo to da se z nekom slišiš, al pa da maš nek tak površinski pogovor	Pomen pogovora o intimnosti	Samorazkrivanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
E89	Se pa vedno bolj pogloblja, pa širi kaj vse smatraš pod neko intimnost	Vedno večje poglobljanje v odnosu	Samorazkrivanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
E90	Na začetku je ja bolj ta fizičen del, pol pa se ta čustven del vedno bolj razvija, dejansko tudi prevlada nad tem	Od fizičnega do čustvenega dela, ki na koncu prevlada	Medsebojno sprejemanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
E91	res en širok spekter.. se razvija, je pa dejansko tudi odvisno od tega, koliko en z drugim to delita	Pomen pogovora o intimnosti	Samorazkrivanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost

INTERVJU F

OZN AKA	IZJAVA	POJEM	KATEGORIJA	NADKATEGORIJA	TEMA
F1	takoj sem jih uočil	Začetna privlačnost že ob prvem srečanju	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
F2	tko drugačna, ne znam niti zdej tko na kratko opisat, ampak tko drugačno zanimiva	Drugačnost, posebnost	Osebnostne značilnosti partnerja partnerja	Privlačnost	Izbira partnerja
F3	prvi najin trenutek je bil, ko smo šli na cigaret, in sva bla sama na balkonu	Ob spoznanju hitro razumevanje	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
F4	prav en tak trenutek, instinkt, tist k začuteš človeka drugač	Trenutek ko človeka začutiš	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
F5	pol se je pa razvijal naprej nekje čez let šele, ko sva se srečala v enem podhodu, debata, se slišmo	Naključno srečanje šele čez nekaj časa	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa

F6	tko sva pol začela.. bol prijateljvat in tko no.	Druženje in začetna občutja	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
F7	blo konfuzmo med nama, a se greva to, al se ne greva	Nedefiniranje zaradi neodločenosti	Nedefiniranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
F8	mela sva dost ups and downsou, eden in drug, al se greva te zadeve	Začetno nedefiniranje odnosa	Nedefiniranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
F9	ceu čas sva pa čutla neki tko da, ceu čas sva se dobivala, skos sva rabla ta kontakt, te debate ko sva jih mela	Občutek razumevanja	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
F10	nakladala pozno v noč, razglabljala vse žive debate, o nama o nenama	Dobro poznavanje drug drugega	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
F11	midva sva mela dost hitr no, to komunikacijo	Občutek razumevanja	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
F12	dopuščam da me ljudje spoznajo, ampak nisem js tist, da jim bom dajau vzgib, da bom govoru o seb, če kej rabiš od mene, me vprašaj, tko da glede tega sva se mal lovila	Zbližanje	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
F13	pršlo do tega al bi šli skup živet al nebi, pa se spet mal oddaljš, pa spet mal skupi prideš	Razhod s partnerjem	Vmesna prekinitvev odnosa	Prekinitvev in ponoven začetek	Razvoj odnosa
F14	Tko skos prideš čez neke take debate, eni temu pravjo kreganja, greva skupi pa greva narazen, se mi zdi da tko diha ta najin odnos	Skozi usklajevanje mnenj se odnos razvija	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
F15	js odreagiram tko mal bl energično, sem bl tak človk da neke stvari, jih pa povem tko zlo direktno	Direktno izražanje včasih vodi v konflikt	Odprtost odnosa	Kakovost komunikacije	Komunikacija
F16	pač js ji povem in to pričakujem tudi od nje, da mi iskreno pove, tut če je najbol boleče, pač povej mi	Pričakovanje iskrenosti v odnosu	Odprtost odnosa	Kakovost komunikacije	Komunikacija
F17	meni je to velik lažje, je pa res da mogoče s tem, s to svojo iskrenostjo in direktnostjo, ne zavito v celofan, človeka kdaj prizadaneš, ampak ni pa to hote al pa da bi reku namerno	Zavedanje posledic direktnega izražanja	Odprtost odnosa	Kakovost komunikacije	Komunikacija
F18	nas te stvari, pa so lahko zavite v celofan al pa ne,	Pomen odnosa za predelavo in		Razvoj v odnosu	Čustva

	k nas zabolijo, se mormo ukvarjat z njimi ne	soočanje s čustvi			
F19	Js vedno dopuščam, ena od opcij je ta moja, razlaga	Dopuščanje pogovora o drugačnem mnenju, stališču	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
F20	človek mal v afektu govori al pa tko, tko da glede tega se trudim, ne bom reku da mi vedno rata, vseen pa ta meja kdaj to zaviti v nek celofan je ful tanka	Trudnje konstruktivnega izražanja mnenja	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
F21	pa sm že v osnovi vidu neko nestrinjanje	Nepripravljenost na resen odnos s strani partnerja	Vmesna prekinitev odnosa	Prekinitev in ponoven začetek	Razvoj odnosa
F22	nekak sva skos ostajala, po enem tednu sva se spet pol dobila in tko	Kljub razhodu še vedno ohranjanje stikov in druženje	Vmesna prekinitev odnosa	Prekinitev in ponoven začetek	Razvoj odnosa
F23	to je en tedn ko si ti skos skupi z nekom, intenzivno, se zbudiš, delaš z njim vse stvari, smučaš, debatiraš drugač, vse te zadeve no	Zbližanje v času narazen	Vmesna prekinitev odnosa	Prekinitev in ponoven začetek	Razvoj odnosa
F24	Takrat je tko nekaj blo pol uradno, da sva skup	Redefiniranje odnosa in ponoven začetek	Vmesna prekinitev odnosa	Prekinitev in ponoven začetek	Razvoj odnosa
F25	rekla lej probiva, greva skup živeti, to je en tak check, en korak naprej	Partnerstvo na podlagi prijateljstva	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
F26	sva se pol bl spoznala, so pršle vn ene moje in njene fore	Občutek sprejemanja	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
F27	rabm vseen neki časa zase, vsaj tko sm bil navajen ker sm sam živel doug cajta in še zdej mam s tem mal problem	Težko spremeniti vzorec	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F28	rabm čas zase, al je to šport, al tko al drgač	Pomen samoodvisnosti	Upravljanje pri sebi	Upravljanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F29	začneš prilagajati en drugmu na drugačen način	Obojestransko prilagajanje	Skupen osebnostni razvoj	Upravljanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F30	pršle ene stvari vn, k so pa kul, k sva jih raje skup delala	Občutek povezanosti in sodelovanje	Prispevek skupnega časa v odnosu	Upravljanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F31	tm so se ene stvari no pokazale, tm začneš človeka bl spoznavati, k z njim živiš, moje pomanjkljivosti, njene, moje dobre lastnosti,	Ob boljšem poznavanju drugega, več kompromisov	Nadgrajevanje	Razvoj komunikacije	Komunikacija

	njene. Začneš kompromise na drugačn način delat				
F32	začneš neke debate odpirat k so lahko kompleksne, k so težke, lahko boleče tko al drgač	Vedno večja odprtost drug do drugega	Nadgrajevanje	Razvoj komunikacije	Komunikacija
F33	vedno najdem eno vprašanje, k se mi zdi da ga morem razčistit, k morem prit do dna, ampak to je lahko eno moralno, brezvezno vprašanje, lahko je neka zaj- zadeva, k se ti v tistem trenutku zdi pomembna	Odprtost za pogovor in razumevanje	Odprtost odnosa	Kakovost komunikacije	Komunikacija
F34	v nekih stvareh lahko pridejo pol problemi, pa lahko jih zdej vidmo kot probleme, pa si rečeva, poveva, zmečeva vse vn	Pomembnost usklajevanja različnih mnenj	Sprejemanje različnih mnenj	Kakovost komunikacije	Komunikacija
F35	na koncu, ko se vse skup mal umiri, prideš na neka čista tla tko	Po uspešno rešenem konfliktu večji občutek povezanosti	Utrjevanje in razvoj odnosa	Pomen za odnos	Konfliktnost
F36	karikiram, ne vidm zveze sam kot neki lepga, kot uno med in mleko, ampak zato da maš neke dobre trenutke, moraš kdaj zmetat vn, spucat, povedat	Konflikti kot priložnost za razvoj odnosa	Utrjevanje in razvoj odnosa	Pomen za odnos	Konfliktnost
F37	rast ni tko da prebereš eno knjigo ne, to morš tko živet ne, tko v podzavesti ti more to nekje bit in pol vn s tega izhajat	Pripravljenost skupne rasti		Soodgovornost	Ohranjanje odnosa
F38	človek dela tko da neko svojo zgodovino puca na interpretaciji tega svojga življenja, ubistvu maš svojga partnerja kot neko ogledalo	Predelovanje lastnih konfliktnih vsebin		Osebnostna rast	Ohranjanje odnosa
F39	vedno lahko fight, lahko pa to požirava.. js mislm da je vedno boljš fight, lahko je to zdrav, nezdrav.. mislm da moraš prvo razumet	Pomembno izražanje in ne potlačevanje	Zaupanje	Soočanje v odnosu	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
F40	lahko se ona dere na mene, al pa potih govori, ampak vedno pove neki, je pa res da na kakšen način, energy je	Zavedanje obremenitve odnosa	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	Konfliktnost

	pomemben ne				
F41	Pomembno je no, da si podajamo te neke informacije	Zavedanje, da je potrebno želje in potrebe v odnosu ubesediti	Utrjevanje in razvoj odnosa	Pomen za odnos	Konfliktnost
F42	usaj js mislm da nism človek k bi rabu skos gobcat, mislm ko maš kej za povedat, povej, ne pa skos neki lapat	Odprtost za pogovor in razumevanje	Odprtost odnosa	Kakovost komunikacije	Komunikacija
F43	Js mislm da je bil to že nek sam odnos no	Partnerstvo na podlagi vzpostavljenega odnosa	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
F44	sva mela tud midva milijon teh nekih debat okol zaljubljenosti pa to	Pogovori glede definiranja odnosa	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
F45	ljubezn od 30ega naprej, js to gledam čist drugač, tut čutim jo čist drugač	Drugačno dojetje in čutenje ljubezni	Osebnosten razvoj	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
F46	tiste klasične zaljubljenosti kot je bla 20 let nazaj je nism čutu med nama ne	Partnerstvo brez začetne zaljubljenosti	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
F47	sem čutu to neko povezanost in vse to ful bol kot pa v prejšnjih zvezah	Navezanost in povezanost	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
F48	neke svoje filinge zlo težko ubesediš	Občutek sprejemanja čustev	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja
F49	je bil to bl nek filing, k je šlo čez odnos	Občutek zaupanja	Odnos	Privlačnot	Izbira partnerja
F50	Tko zraslo čez vse te debate, k se zbližaš, začutiš	Zbližanje	Začetno obdobje razumevanja	Obdobje spoznavanja	Razvoj odnosa
F51	Nikoli nočem primerjat ljudi, ker ljudje smo tolk individualna bitja, v smislu biti, vsaka oseba je tolk posebna	Vsaka oseba je po sebi individualna	Osebnosten razvoj	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
F52	že js kot oseba sem se tolk spremenu v razmišljanju, načinu življenja, o vsem ne, da je že osebnostno težko iz mene izhajati	Poznavanje svojih želja in osebnostna rast	Osebnosten razvoj	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
F53	da se ti že same vrednote no tolk spreminjajo, to se ful spremenil	Spreminjanje mišljenja in doživljanja odnosa	Samopoznavanje	Učenje iz predhodne partnerske izkušnje	Izbira partnerja
F54	mislm da je to stvar k nikol niti ni bla vprašanje	Občutek zaupanja	Odnos	Privlačnost	Izbira partnerja

F55	sam pr seb mam to tko kot nek predpogoj, da se lahko z nekom nekaj greš	Partnerstvo na podlagi zaupanja	Definiranje odnosa	Obdobje začetka odnosa	Razvoj odnosa
F56	Zaupanje mora bit tko kot ena bajta, to so temelji ne	Visoka stopnja zaupanja		Raven	Zaupanje
F57	Mislm da mava te stvari midva kar dobro razčiščena, tko js ko rabm čas zase si ga vzamem, ona pa tud,	Dopuščanje drug drugemu časa zase	Skupen osebnostni razvoj	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F58	neke debate normalno so, ampak tko	Izražanje potreb skozi pogovor	Pomen komunikacije	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F59	tko kot si ga skupaj vzameva, greva na kakšne koncerte, sem tja	Zavestno preživljanje časa v dvoje	Prispevek skupnega čaa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F60	ga vzameva tudi za naju, in se mi zdi to neka nujno potrebna stvar, kot pri vsakemu človeku da si vzame čas zase, da se umiri, da si prdela stvari, si spuca glavo	Integracija avtonomnosti in povezanosti	Skupen osebnostni razvoj	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F61	med nama to sploh ni, oba to razumeva	Obojestransko prilagajanje	Skupen osebnostni razvoj	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F62	ful je problem	Vrednotenje s kom preživeti čas	Razporejanje časa	Uravnavanje potreb v odnosu	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F63	definitivno bi rabla več časa zase	Premalo skupnega časa	Prispevek skupnega časa v odnosu	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F64	si ga vzameva pa greva na kak drink, al pa s frendi tko, ampak je tega premal	Pomembno vzdrževati in ohranjati skupne prijateljstke vezi	Prispevek drugih	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F65	težko si predstavljam da bi več tega strpou skupi, je čist sam nek stres, totalno preobremenjeno	Vrednotenje s kom preživeti čas	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F66	moja interpretacija je mogoče dostikrat problematična ker dost stvari tko v nekem afektu razlagam	Razlaganje v afektu	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
F67	debata k je je lahko hitro wow energična	Razlaganje v afektu	Destruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
F68	po vsem vedno prideva pol do enga cilja	Zavedanje nujnosti reševanja konfliktov	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
F69	Bi pa to definitivno sam pr seb mogu spremenit ne	Zavedanje potrebnih sprememb pri sebi	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
F70	en del mojga karakterja	Zavedanje lastnih	Konstruktivno	Ravnanje v	Konfliktnost

	je ziher tlele no, ta energičnost, nemirnost, k skos to na nek način rabm	povodov za konflikt		odnosu	
F71	tko na tak način nekako to funkcionira med nama, da si poveva vse	Sodelovanje partnerjev	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
F72	pol pa to ful pada na dol, da se js umirim, da predelam	Osebnostno zavedanje potrebe po razreševanju	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
F73	v miru to predebatirava še desetkrat včasih preden prideva	Reševanje s pogovorom	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
F74	probam če neke stvari v afektu nardim, povem, jih mogoče že čez mogoče 15 sekund al pa 10 minut vidm, to pa res nisi rabu povedat pa nardit	Zavedanje destruktivnega reševanja s strani obeh partnerjev	Razvoj novih ravnanj	Pomen za odnos	Konfliktnost
F75	pa grem pa pol povem, ej sori, to pa res ni blo, probam pol drugač no, zgladit	Sposobnost priznati lastno napako	Konstruktivno	Ravnanje v odnosu	Konfliktnost
F76	js rabim nek čas zase, mir, da sam pri sebi to predelam	Reševati sam pri sebi	S strani sebe	Potrebe posameznika	Soočanje s spremembami in stresnimi situacijami
F77	tko kot vsak se trudm, zdej al mi to rata al ne	Težko dopuščanje bližine	Medsebojno dopuščanje bližine	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost
F78	tko vedno k začutim ljudi jim dam pol neko energijo, empatijo nazaj..ne bom pa reku da delam to tko zlo instinktivno in da se razdajam za druge	Vedno večje poglobljanje v odnosu	Samorazkrivanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
F79	vzamem za neko rezervo kolk kdo mene cuza in kolk js koga, energetsko mislm to..	Skrb zase in težnja po samostojnosti in neodvisnosti	Uravnavanje pri sebi	Uravnavanje potrebe po avtonomiji	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F80	z leti, ko se človek bl spozna, je tega manj, tega bi mogl bit itak več	Pomembno graditi tudi na tem delu odnosa	Samorazkrivanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
F81	sva mela prou tko mela sva neke debate tut o temu	Pomen pogovora o intimnosti	Samorazkrivanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
F82	Ne, nevem, to ne more bit	Ni le spolnost		Pomen za posameznika	Intimnost
F83	to drugač dojemaš no, neko to povezavo, neko čustveno	Globlja intimnost vključuje čustva	Medsebojno dopuščanje bližine	Pomen v partnerskem odnosu	Intimnost

F84	osebo drugače čutiš, ni sam prek te fizične povezanosti	Od fizičnega do čustvenega dela, ki na koncu prevlada	Medsebojno sprejemanje	Razvoj v partnerskem odnosu	Intimnost
F85	tle se mi zdi da bi se vedno lahko več	Premalo komunikacije	Odprtost odnosa	Kakovost komunikacije	Komunikacija
F86	ko si v nekem odnosu ratajo neke stvari že navada, ratajo že ulafane, se ti ne zdi več tko, zdej pomoje, neka podzavest prevzame te naloge in mogoče pol ta neka zadeva začne ostajat na isti točki	Učenje izražanja potreb v odnosu	Sprejetje odgovornosti da partner izve potrebe	Razvoj komunikacije	Komunikacija
F87	bi se pa mogli ne, prav tut o teh zadevah pogovarjat	Pomembno komunicirati tudi o stvareh, ki postanejo navada	Odprtost odnosa	Kakovost komunikacije	Komunikacija
F88	nek trenutek, nek filing ko ga od nje dobim	Občutek ljubljenosti in cenjenosti	Prispevek partnerja	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F89	ena taka stvar ki jo od nje zadnje čase velik več dobim, oziroma bi lahko reku da je rasla.	Vedno večji občutek ljubljenosti s strani partnerja	Prispevek partnerja	Uravnavanje potrebe po povezanosti	Potreba po povezanosti in avtonomiji
F90	Dovoljena so	Vsa čustva dovoljeno izražati		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
F91	al so sprejeta z ene in z druge strani nevem, vsak od naju pa ma neke vzorce od prej, ko naju mogoče na nek način omejujejo na trenutke	Predhodno naučeni vzorci		Omejevanje izražanja in sprejemanja čustev	Čustva
F92	mam recimo trenutek k neki zabremzaš, neznaš, neveš, al pa nočeš	Težko izraziti čustva		Omejevanje izražanja in sprejemanja čustev	Čustva
F93	tko če pogledam pa ja, si poveva stvari, to ja	Besedno izražanje čustev		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
F94	En način je ta da ga poveš, drug je pa ta da to čutiš, da ga znaš sprejet tut takšnega, nebesednega	sprejemanje nebesednega izražanja čustev		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
F95	Ženske se mi pa zdi da rabte lih ta del, in tlele mava pol skos neke debate okol tega	Težko ubesediti čustva		Sprejemanje čustev v odnosu	Čustva
F96	vedno je ta neka dinamika, da se neki dogaja, res je da dostikrat črno zgleda, ampak ni črno	Dinamika, ki jo oba ustvarjata odnos ohranja pri življenju		Soodgovornost	Ohranjanje odnosa
F97	zdej ljudje k nedajo nikol nč od sebe, k se nikol ne	Pomen povratnih informacij	Nadgrajevanje	Razvoj komunikacije	Komunikacija

	zapizdijo, k sam kima, kima skos ne, ne dobiš neke povratne informacije ne				
F98	rabmo povedat, izrazi neke želje	Pogovor o željah, potrebah, občutjih	Sprejetje odgovornosti, da partner izve potrebe	Razvoj komunikacije	Komunikacija
F99	dostikrat se poslušamo, a pa slišmo tist kar drug pravi, to je pa težko, da začutiš tisto kar drug pravi	Potreben čas da pri sebi razumeš	Sprejemanje kritike	Kakovost komunikacije	Komunikacija
F100	sam pr seb vem da so ble zadeve, k so mi jih ljudje ponavljal, ponavaljal, pa sm reku sej vem kaj mislš ne, ampak tisto da pa ti živiš s tem je pa čist druga zadeva	Pripravljenost osebnostne rasti		Osebnostna rast	Ohranjanje odnosa

8.4 Osno kodiranje

1. IZBIRA PARTNERJA

Privlačnost

- Odnos
 - Navezanost in povezanost (A28), **(F47)**, **(E14)**
 - Občutek sprejemanja (B10), (A15), **(E27)**, **(F26)**
 - Občutek sprejemanja čustev (B11), **(E30)**, **(F48)**
 - Občutek sproščenosti (B12)
 - Občutek spoštovanja (B13)
 - Občutek razumevanja (A12), **(F9)**, **(F11)**
 - Občutek zaupanja (A29), **(E24)**, **(F49)**, **(F54)**
- Osebnostne značilnosti partnerja
 - Komunikativnost (B15), (A14), **(E16)**
 - Pozornost (B16)
 - Spoštovanje odločitev in mnenj (B17)
 - Družinski človek (B44)
 - Zaprtost (A39)
 - Drugačnost, posebnost, (C5), (C23), **(E12)**, **(F2)**
 - Odprtost in veliko idej (C24)
 - Pozitivnost (C25)
 - Zaupanje v dobro ljudi (C46)
 - Realist, soočen z realnostjo **(D12)**
 - Podobno razmišljanje (B14), **(E13)**
 - Karakterne različnosti, ki so povečevale privlačnost **(E15)**
- Telesna privlačnost
 - Zunanji izgled (B19)
- Družinski vzorci
 - Podobni družinski odnosi (B45)
 - Podobnost v povezanosti, komunikaciji, spoštovanju (B47)

Osebnostne vrednote

- Z nekom do katerega razvijem čustva (B39)
- Z nekom, ki me dopolnjuje (B40), (A38), (B41)
- Z nekom, ki me razume in posluša (A36)
- Pomen zvestobe (C20)
- Nekdo, ki jo zna motivirati **(D13)**
- Z nekom, ki me sprejema (A37)

Učenje iz predhodne partnerske izkušnje

- Zavest o odnosu
 - Prepričanje ob vstopu v partnerski odnos (B4)
 - Zavesten vstop v partnerski odnos (B38)
 - Da nisi v odnosu zgolj zato ker je oseba pripravljena biti s tabo (B32)

- Osebnosten razvoj
 - Poznavanje svojih želja in osebnostna rast (A40), **(F52)**
 - Pomen tako fizične kot osebnostne privlačnosti pri izbiri partnerja (B20)
 - Pomen notranje lepote partnerja (B18)
 - Drugačno dojemanje in čutenje ljubezni **(F45)**
 - Potreben čas zase pred začetkom novega odnosa (A27)
 - Vsaka oseba je po sebi individualna **(F51)**
- Samospoznavanje
 - Spreminjanje mišljenja in doživljanja odnosa (B42), (A41), **(F53)**
 - Boljše zavedanje potreb (B28)
 - Zavedanje lastnih nepopolnosti (C21)
- Zrelost za partnerski odnos
 - Zadovoljstvo s seboj je pogoj za zadovoljstvo s partnerjem (B48), (A43)
 - Zavedanje iskanja lastnih pomanjkljivosti v partnerju (B49)
 - Sprejemanje partnerjevih želja in potreb (C19)
 - Zaupanje je temelj partnerstva **(E23)**
 - Pomen starosti za vstop v odnos (B31)
 - Distanca ne sme biti ovira za partnerski odnos **(E20)**
- Razvoj avtonomnosti
 - Boljše poznavanje lastnih želja in se lahko postavim zase (B37), (A42), **(D22)**
 - Zavedanje da je lastna avtonomnost pogoj za odnos (A44)
 - Ljubezen je sprejemanje (C17)

2. POTREBA PO POVEZANOSTI IN AVTONOMIJI

Uravnavanje potrebe po avtonomiji

- Uravnavanje pri sebi
 - Pomen samoodvisnosti (C52), (C53), **(D27), (F28)**
 - Skrb zase in težnja po samostojnosti in neodvisnosti (B114), (C37), (C51), **(D30), (F79)**
 - Zavedanje premalo zadovoljevanja lastnih potreb (B70), **(D29)**
 - Zavestno dajanje prednosti lastnim potrebam (B67), (B71), **(D23), (D38)**
 - Težko spremeniti vzorec (B72), (C30), (C50), **(F27)**
 - Potrebno izrecno izraziti potrebo po času zase **(D32)**
 - Umik pred partnerjem **(D52)**
 - Zavedanje pogojenosti uravnavanja s partnerjevim časom (B68), **(E61)**
 - Dovolj časa zase (B62), (A51), (C31)
- Partnerjev prispevek
 - Neomejevanje s strani partnerja (A52), (C33), (C48), **(E60)**
 - Občutek samostojnosti (B50)
 - Partner izraža lastno samostojnost (B52), **(D21)**
 - Nevsiljivost, upoštevanje želja **(D18)**

Uravnavanje potrebe po povezanosti

- Prispevek skupnega časa v odnosu
 - Občutek navezanosti (A64), (A102), (C90)

- Občutek povezanosti in sodelovanja (B51), (A103), **(F30)**, (C29)
- Premalo skupnega časa (B54), (A46), **(D34)**, **(E56)**, **(E64)**, **(F63)**
- Pomen kvalitetno preživetega časa (B55), (A55), (A115), **(E80)**
- Cenjenje časa, ki ga preživita skupaj (A50), (C40), **(D37)**
- Zvestno preživljanje časa v dvoje (A116), (A56), **(E57)**, **(F59)**
- Prispevek partnerja
 - Občutek ljubljenosti in cenjenosti (B63), (A61), **(E72)**, **(F88)**
 - Občutek da se na partnerja lahko zanese (B53), **(D20)**
 - Vedno večji občutek ljubljenosti s strani partnerja **(F89)**
- Prispevek drugih
 - Pomembno vzdrževati in ohranjati skupne prijateljske vezi (A54), (C36), **(E58)**, **(F64)**
 - Premalo skupnega mreženja z drugimi ljudmi (B58), (C35)
 - Težko ločevati čas za njiju in čas z drugimi **(D28)**, **(D35)**
- Uravnavanje pri sebi
 - Izražanje potrebe po bližini partnerja (B64), (A60), (A49), **(E74)**
 - Vrednotenje s kom preživeti čas (B57), **(E59)**, **(F65)**
 - Težnja po odnosih in povezanosti (B115), (C47)
 - Večje sprejemanje partnerjeve družbe (C39)
 - Premalo časa za ohranjanje vezi z lastnimi kolegi (B56)

Uravnavanje potreb v odnosu

- Pomen komunikacije
 - Izražanje potreb skozi pogovor (B73), (B66), (C45), **(D25)**, **(D50)**, **(F58)**
 - Konflikt zaradi drugačnih izraženih potreb partnerjev **(D40)**
- Razporejanje časa
 - Vrednotenje s kom preživeti čas (A53), (C38), (A48), **(F62)**
- Skupen osebni razvoj
 - Obojestransko prilagajanje (A45), (A58), **(D24)**, **(D26)**, **(E62)**, **(E82)**, **(F29)**, **(F61)**
 - Integracija avtonomnosti in povezanosti (A101), **(E81)**, **(F60)**
 - Dopuščanje drug drugemu časa zase (A57), (C32), (C44), **(E63)**, **(F57)**
 - Vzajemno učenje izražanja potreb (B65), (C49)
- S strani partnerja
 - Uravnavanje skrbi zase in za drugega (B69)
 - Nerealno presojanje potreb s strani partnerja **(D33)**
 - Skrb za drugega pred skrbjo zase **(D39)**
 - Posesivnost s strani partnerja **(D48)**
 - Partnerjev strah pred izgubo **(D49)**

3. KOMUNIKACIJA

Kakovost komunikacije

- Sprejemanje različnih mnenj
 - Dopuščanje pogovora o drugačnem mnenju, stališču (B76), (C57), **(E32)**, **(F19)**
 - Pomembnost usklajevanja različnih mnenj (A83), (C59), **(F34)**, **(E39)**
 - Težko sprejemanje s strani partnerja **(D58)**
 - Sprejemanje in kompromis (A82), **(E37)**
 - Napadalen odziv s strani partnerja **(D59)**
 - Skozi usklajevanje mnenj se odnos razvija **(F14)**

- Trudenje konstruktivnega izražanja mnenja **(F20)**
- Sprejemanje kritike
 - Kritika kot priložnost za spremembo (B77), **(E35)**
 - Potreben čas da pri sebi razumeš **(E36), (F99)**
- Odprtost odnosa
 - Odprtost za pogovor in razumevanje (C54), **(F33), (F42)**
 - Premalo komunikacije (A47), (A81), **(F85)**
 - Direktno izražanje včasih vodi v konflikt **(F15)**
 - Pričakovanje iskrenosti v odnosu **(F16)**
 - Zavedanje posledic direktnega izražanja **(F17)**
 - Pomembno komunicirati tudi o stvareh, ki postanejo navada **(F87)**
 - Možnost metakomunikacije (B108)

Razvoj komunikacije

- Nadgrajevanje
 - Vedno večja odprtost drug do drugega (B78), **(F32)**
 - Več samorazkrivanja (B79)
 - S časom boljše prepoznavanje neverbalne komunikacije (C28), **(D81)**
 - Ob boljšem poznavanju drug drugega, več kompromisov **(F31)**
 - Pomen povratnih informacij **(F97)**
- Sprejetje odgovornosti da partner izve potrebe
 - Pogovor o željah, potrebah, občutjih (B109), (C55), **(E40), (E41), (F98)**
 - Učenje izražanja potreb v odnosu **(F86)**

4. SOOČANJE S SPREMEMBAMI IN STRESNIMI SITUACIJAMI

Potrebe posameznika

- S strani drugih
 - Pogovor in razumevanje s strani bližnjih (B81), (A106), **(D57)**
 - Večkrat dovoliti pomoč s strani drugih (A107), (A108)
 - Bližina (B94)
 - Potrditev (C81)
 - Različna mnenja **(D56)**
 - Ne potrebuje podpore s strani drugih **(E47)**
- S strani sebe
 - Več samozaupanja, samospoštovanja (B93)
 - Izraziti potrebo po pomoči (A109)
 - Povedati drugim **(D55)**
 - Reševati sam pri sebi **(E48), (F76)**
- S strani partnerja
 - Podpora, razumevanje, fizična bližina (B95), (A110)
 - Večje zbližanje in možnost pogovora (A114)
 - Vrednotenje potreb (B96), (C83), **(E54)**
 - Razumevanje doživljanja (A112), (C26), **(E49)**
 - Poslušanje in konstruktiven komentar (C82), **(D53), (D54), (E52)**

Soočanje v odnosu

- Sočutje in pozitivnost
 - Tolažba in pozitivno sprejemanje (B101)
- Zaupanje
 - Možnost izraziti občutja, potrebe, želje (B99), (C85)
 - Pomembno izražanje in ne potlačevanje (**F39**)
- Skupni interesi po reševanju
 - Angažiranje v reševanju (B100)
 - Kompromis (A113), (C87)
- Odprtost odnosa
 - Odprtost za pogovor, razumevanje (B80), (B98), (C88), (C89),
 - Stresna situacija pripomore k boljšemu poznavanju potreb (A105), (A111)
 - Večje sprejemanje partnerjevih reakcij (C86)
- Vzajemna podpora
 - Drug drugemu opora (B97), (**D31**), (**E51**)
 - Zavedanje soodvisnosti (**E50**)

5. KONFLIKTNOST

Ravnanje v odnosu

- Destruktivno
PRI SEBI
 - Umik pred partnerjem (A71), (C67), (**D44**)
 - Neizražanje občutij zaradi prilagajanja na partnerjevo reakcijo (A76)
 - Prenašanje negativnih občutij na partnerja (C66)
 - Razlaganje v afektu (**F66**), (**F67**)
 PRI PARTNERJU
 - Potlačevanje konflikta s strani partnerja (A73)
 - Hitra reakcija partnerja (A70)
 - Partner se brani in zagovarja (**D42**), (**D63**)
 - Obtoževanje s strani partnerja (**D43**), (**D64**)
 - Uporaba materialnih dobrin za opravičilo s strani partnerja (**D47**)
 - Popuščanje s strani partnerja (**D41**)
 SKUPNO
 - Strinjanje v nestrinjanju (**D61**)
 - Dolgo časa preden sta se o problemu lahko pogovorila (A66)
- Konstruktivno
SKUPNO
 - Reševanje s pogovorom (B74), (B89), (C68), (**E33**), (**F73**)
 - Pogovor o občutjih med konfliktom (B90), (C62)
 - Sodelovanje partnerjev (B88), (C63), (**F71**)
 - Dogovor o načinu komunikacije med konfliktom (C60)
 PRI SEBI
 - Zavedanje nujnosti reševanja konfliktov (A65), (**D62**), (**F68**)
 - Zavedanje lastnih povodov za konflikt (**E38**), (**F70**)
 - Osebnostno zavedanje potrebe po razreševanju (A75), (A72), (**F72**)
 - Sposobnost priznati lastno napako (**E34**), (**F75**)
 - Zavedanje potrebnih sprememb pri sebi (**F69**)
 PRI PARTNERJU
 - Partnerjevo zavedanje potrebe po razreševanju konfliktov (B75), (A80), (**D45**)

- Partnerjevo zavedanje svoje reakcije (A74), (C84)

Pomen za odnos

- Razvoj novih ravnanj
 - Zavedanje obremenitve odnosa (A68),(C65), **(D46), (F40)**
 - Zavedanje destruktivnega reševanja s strani obeh partnerjev (A77), (C61), **(F74)**
 - Vsakodnevno učenje (A69), **(D80), (E67)**, (C27)
 - Dogovor o drugačnem ravnanju v konfliktnih situacijah (A79), (B91)
- Odpiranje novih vsebin
 - Odkrivanje ozadja konfliktov (A67), (C56), (C64)
 - Spoznavanje vplivov na počutje (A78)
- Utrjevanje in razvoj odnosa
 - Zavedanje, da je potrebno želje in potrebe v odnosu ubesediti (B92), **(E69), (F41)**
 - Po uspešno rešenem konfliktu večji občutek povezanosti **(F35)**
 - Konflikti kot priložnost za razvoj odnosa **(F36)**

6. INTIMNOST

Pomen za posameznika

- Ni le spolnost (A96), (B102), **(D74), (F82)**
- Globlja intimnost vključuje čustva (A97), **(F83)**
- Intimnost je zaupanje (C73)
- En izmed pomembnejših faktorjev odnosa **(E83)**
- Na začetku fizična privlačnost **(E85)**
- Samorazkrivanje
 - Popolna odkritost (A98), (B103)
 - Nekaj osebnega (A95)

Pomen v partnerskem odnosu

- Medsebojno sprejemanje
 - Popolno medsebojno sprejemanje (B104), (A99), (C74), (C75)
 - Popolno telesno sprejemanje partnerja (C22)
- Medsebojno dopuščanje bližine
 - Velik pomen bližine (B113)
 - Globlja čustva in občutljive teme **(D75)**
 - Težko dopuščanje bližine **(D76), (F77)**
 - Obojestransko dopuščanje bližine (B105), **(E71)**
 - Večje dopuščanje bližine s strani partnerja **(D78)**

Razvoj v partnerskem odnosu

- Medsebojno sprejemanje
 - Vedno večje sprejemanje drug drugega (B106), (C80)
 - Dopuščanje in sprejemanje avtonomnosti (A100), (C77), (C78)
 - Od fizičnega do čustvenega dela, ki na koncu prevlada **(E90), (F84)**
- Samorazkrivanje

- Ni pogovora o željah in potrebah v spolnosti (C76)
- Pomembno graditi tudi na tem delu odnosa (C79), **(E84), (F80)**
- Pomen pogovora o intimnosti (B107), **(E88), (E91), (F81)**,
- Vedno večje poglobljanje v odnosu **(E89), (E86), (F78)**
- Spoznavanje novih platí čustev **(E87)**

7. ZAUPANJE

- Raven
 - Visoka stopnja zaupanja (B59), (A88), **(D73), (E28), (F56)**
 - Razvoj zaupanja skozi čas (C41), **(D72)**
- Ranljivost, razkrivanje
 - Možnost izraziti svoje želje, potrebe, cilje (B60)
 - Zaupanje v njegove besede in dejanja (B61), (C42), **(E29)**
 - Če si z nekom v odnosu mu moraš zaupati (A89), (C43), **(E31)**
 - Včasih potrebno spomniti na soodvisnost (A90)

8. ČUSTVA

- Sprejemanje čustev v odnosu
 - Vsa čustva dovoljeno izražati **(F90), (D67)**, (B85), (A86), (C71)
 - Besedno izražanje čustev **(F93), (E73)**
 - Nebesedno izražanje z dejanji **(D69)**
 - Sprejemanje nebesednega izražanja čustev **(F94)**, (A62)
 - Pomembno razumeti kaj določeno čustvo pomeni **(E42)**, (B111), (A63)
 - Lažje besedno izražanje s strani partnerja **(D70)**
- Omejevanje izražanja in sprejemanja čustev v odnosu
 - Predhodno naučeni vzorci **(F91)**
 - Težko izraziti čustva **(F92)**
 - Težko ubesediti čustva **(F95), (D68)**
 - Konfliktne situacije (C69), (B87), (A87)
- Razvoj v odnosu
 - pomen odnosa za predelavo in soočanje s čustvi **(F18)**, (C58), (A94)
 - spoznavanje novih čustev **(E87)**
 - neubesedeno čustvo prepoznaš prek dejanj **(E45), (E46), (D71)**, (A59)
 - poglobljanje izražanja **(E44)**, (B82), (A92)
 - večje čustveno izražanje partnerja (C72), (B84), (B86), (A91)
 - spodbujanje izražanja partnerjevih čustev (B83), (A93)

9. RAZVOJ ODNOSA

Obdobje spoznavanja

- Začetno obdobje nerazumevanja
 - Ob spoznanju nesprejemanje zaradi karakterja osebe **(D1)**
 - Postopno sprejemanje osebe zaradi skupnih prijateljev **(D2)**
- Začetno obdobje razumevanja
 - Podpora in soočenje z realnostjo **(D3)**
 - Izraz zanimanja in želja po komunikaciji s strani partnerja **(D4)**
 - Dobro poznavanje drug drugega (B5), (A11), **(D5), (E25), (F10)**
 - Druženje in začetna občutja (B6), (A4), **(E2)**

- Skupne dejavnosti (B7), **(E6), (F6)**
- Zbližanje (B8), **(D6), (E9), (F12), (F50)**
- Ob spoznanju hitro razumevanje (A1), **(E1), (F3)**
- Začetna privlačnost že ob prvem srečanju (C4), **(E4), (F1)**
- Naključno srečanje šele čez nekaj časa (A3), **(F5)**
- Trenutek ko človeka začutiš (A2), (C6), **(F4)**

Obdobje začetka odnosa

- Nedefiniranje odnosa
 - začetno nedefiniranje odnosa (A5), (B2), **(E8), (F8)**
 - kljub nedefiniranju odnosa zavest, da v odnosu (A35), **(D11)**
 - nedefiniranje zaradi neodločenosti (B3), **(E5), (F7)**
 - definiranje odnosa deluje kot pritisk **(D10)**
 - Nista hotela uničiti prijateljskega odnosa **(E3)**
 - Pritisk za definiranje odnosa s strani partnerja **(D7)**
- Definiranje odnosa
 - partnerstvo na podlagi prijateljstva (B9), **(E11), (F25)**
 - partnerstvo na podlagi vzpostavljenega odnosa (A30), **(F43)**
 - partnerstvo brez začetne zaljubljenosti (A32), **(F46)**
 - skupna selitev kot definiranje odnosa (C3)
 - definiranje odnosa čez nekaj časa (A6)
 - definiranje odnosa ko bo povedala staršem **(D8)**
 - definiranje odnosa s strani družbe **(D9)**
 - pogovori glede definiranja odnosa **(E7), (F44)**
 - privolitev s strani partnerja kot definiranje odnosa **(E10)**
 - partnerstvo na podlagi zaupanja **(E26), (F55)**

Prekinitev in ponoven začetek

- Vmesna prekinitev odnosa
 - Razhod s partnerjem (A7), **(F13)**
 - Neodločenost in nepripravljenost na resno zvezo (A8), (A13)
 - Kljub razhodu še vedno ohranjanje stikov in druženje (A9), **(F22)**
 - Redefiniranje odnosa in ponoven začetek (A10), **(F24)**
 - Nepripravljenost na resen odnos s strani partnerja **(F21)**
 - Zbližanje v času narazen (A16), **(F23)**

10. OHRANJANJE ODNOSA

- V odnosu se je potrebno truditi
 - Odnos ni samoumeven (B112), **(E75)**
 - Truditi se za malenkosti (B117), **(E79)**
 - Postopen razvoj odnosa **(D77), (E78)**
 - Dlje kot odnos traja, več je potrebno vanjo vlagati **(E77)**
- Zavest o odnosu
 - Neprestano iskanje stika s partnerjem (B116), (A118), **(E76)**
 - Zavedanje da je potrebno odnos vedno znova graditi (A85), **(E70)**

- Nenehen razvoj odnosa **(E65)**
- Soodgovornost
 - Vzajemno dajanje in prejemanje (B119), (A104), (C18)
 - Za poglobljanje odnosa je pomembno zavedanje vzajemnosti (B118), (A117)
 - Pripravljenost skupne rasti (A119), **(F37)**
 - zavedanje soodvisnosti v odnosu **(E55)**
 - Strinjanje, da je potrebno stvari izboljševati (A84)
 - Dinamika, ki jo oba ustvarjata odnos ohranja pri življenju **(F96)**
- Osebnostna rast
 - Pripravljenost osebne rasti (A120), **(D79)**, **(E68)**, **(F100)**
 - Predelovanje lastnih konfliktnih vsebin (A121), **(F38)**
 - Sprejemanje partnerjevih nepopolnosti (B43), (C15)
 - Zaradi razvoja odnosa posledično osebna rast **(E66)**

11. PREJŠNJI PARTNERSKI ODNOS

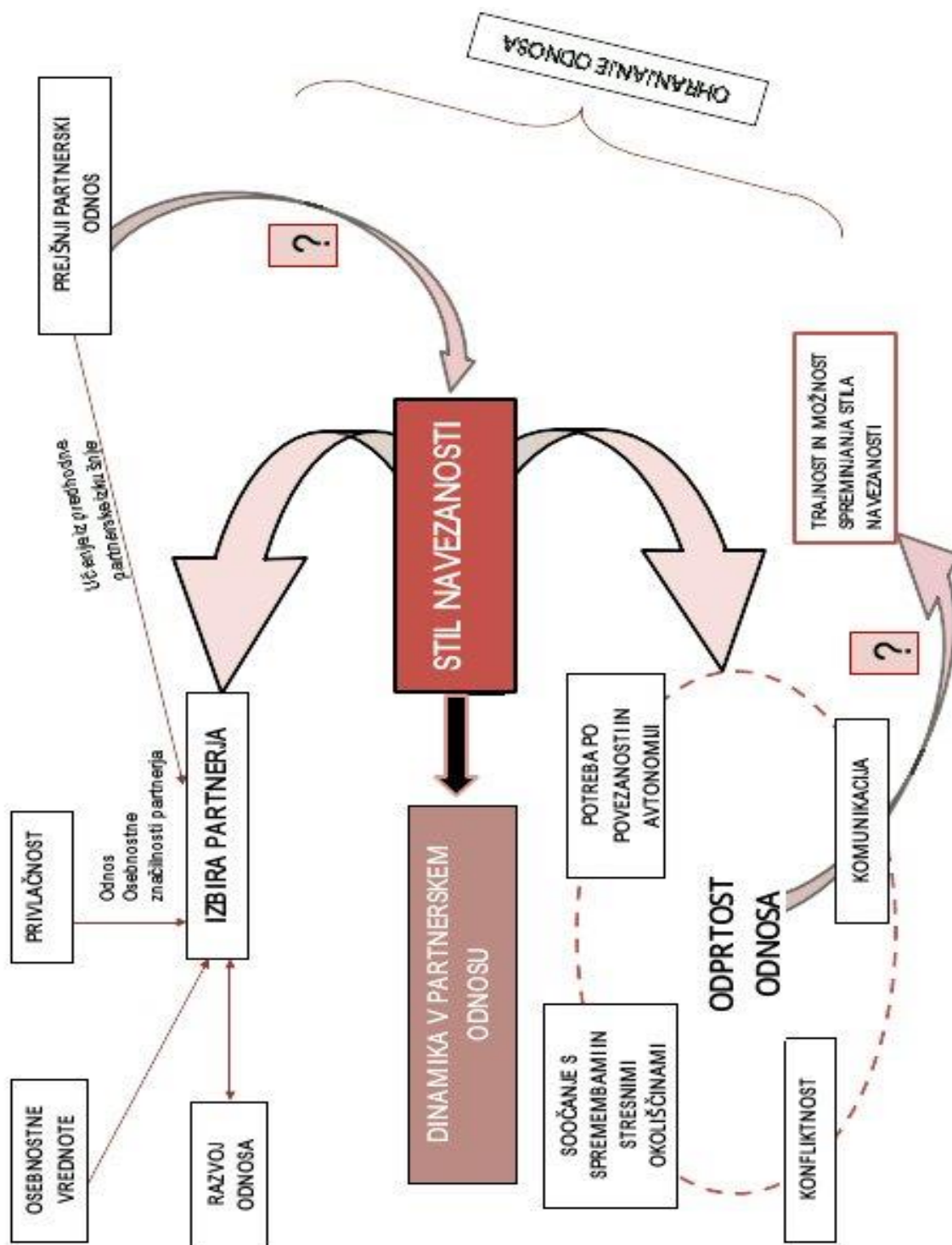
- Predhodna izkušnja partnerskega odnosa
 - Dve oziroma tri resne zveze(B21)
 - Tri oziroma štiri resne zveze (A17)
 - Eno oziroma dve zvezi (C7)
 - Dve resni zvezi **(D14)**, **(E17)**
- Trajanje partnerskega odnosa
 - Pet let(B22), (C8)
 - 4 leta (A18)
 - Pol leta (A24)
 - eno leto (A26)
 - Tri leta **(D15)**
 - Pet let in pol **(E18)**
- Prekinitev partnerskega odnosa
 - Prekinjanje zveze eno leto(B25)
 - Zaradi sočutja težko končati zvezo(B27)
 - Razočaranje ob končanju (B36)
 - Prekinjanje zveze dolgo časa ker ni hotela biti poražena (C12)

Razlog za prekinitev odnosa

- Nerealna slika partnerja
 - Slepa zaljubljenost (B33), (A19), (A23), (A33)
 - Zaljubljenost v drugega (A25)
 - Človeka ne poznaš kakor si mislil da ga (A34)
- Karakter partnerja
 - Zavedanje o tem, da ni pravi (B34), (C13)
 - Drugačen tip človeka (B35), **(E21)**
 - Ljubosumnost (A20)
 - Obtoževanje s strani partnerja (A22)
 - Manipulacija (C10)
 - Nezaupanje s strani partnerja **(E22)**
- Družinski vzorci
 - Različni družinski vzorci (B46), (C14)
- Neenakomerna razporeditev moči

- Več dajala kot prejerala (C9)
- Podrejanje partnerju (B30), (C11), **(D17)**
- Pritisk s strani partnerja **(D16)**
- Neslišnost v odnosu (B29)
- Nezrelost pa partnerski odnos
 - Nepoznavanje svojih želja (B23)
 - V odnosu samo zato ker si (B24), **(D19)**
 - Zavedanje svojih potreb (B26), (C16)
 - Prekinitev zaradi distance **(E19)**

8.5 Odnosno kodiranje



POVZETEK

V diplomski nalogi, sem raziskovala kaj teorija navezanosti in poznavanje stilov navezanosti prispeva k razumevanju dinamike v partnerskem odnosu. K raziskovanju te tematike me je v največji meri spodbudila želja po lastnem osebnostnem razvoju, ko sem se večkrat spraševala o temah kot je zaljubljenost, ljubezen, o izbiri partnerja ter o partnerskih odnosih. Spraševala sem se kateri dejavniki nas vodijo pri izbiri partnerja, zakaj nam je privlačna točno določena oseba in kaj vpliva na dinamiko v partnerskem odnosu. Ob prebiranju različne literature tega področja, sem se srečala tudi s terapevtskimi pristopi, ki temeljijo na poznavanju teorije navezanosti, kar je pomembno vplivalo na odločitev glede teme diplomske naloge.

V teoretičnem delu sem se osredotočila predvsem na razumevanje razsežnosti fenomena zaljubljenosti in ljubezni ter na razumevanje različnih teorij o izbiri partnerja. Opisala sem kompleksnost partnerskega odnosa ter dinamiko v njem; predvsem sem se osredotočila na definiranje partnerskega odnosa, razvoj partnerskega odnosa, komunikacijo in konfliktnost v partnerskem odnosu ter poznavanje potreb, ki jih v partnerskem odnosu zadovoljujemo. V nadaljevanju teoretičnega dela sem v fokus postavila teorijo navezanosti v otroštvu in v odraslosti, zaključila pa s pomenom poznavanja teorije navezanosti tako pri terapevtskem delu kot tudi v socialnem delu.

V empiričnem delu sem se posvetila raziskovanju povezave stila navezanosti, s katerim posameznik vstopa v partnerski odnos, z izbiro partnerja ter vsemi ključnimi temami dinamike partnerskega odnosa; s komunikacijo in konfliktnostjo, s soočanjem s spremembami in s stresnimi okoliščinami ter z uravnavanjem potrebe po avtonomiji in povezanosti. Ugotavljala sem tudi kakšna je trajnost stila navezanosti oziroma kakšna je možnost spreminjanja stila navezanosti skozi izkušnjo partnerskega odnosa.

Odgovore na vprašanja sem iskala s pomočjo šestih intervjujev, ki so me vodili do glavne ugotovitve in sicer, da se stil navezanosti posameznika pomembno povezuje z vsemi raziskanimi temami. Pri tem igra ključno vlogo odprtost odnosa ter sposobnost konstruktivne komunikacije partnerjev, kar pomembno pripomore k ohranjanju partnerskega odnosa, ne glede na opredeljeni stil navezanosti posameznika.