

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nina Černe

Samopodoba ženske v partnerski zvezi

Diplomsko delo

Ljubljana, 2017

Univerza v Ljubljani
Fakulteta za socialno delo

Nina Černe

Samopodoba ženske v partnerski zvezi

Diplomsko delo

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Študijski program: Socialno delo

Ljubljana, 2017

most importantly love
like it's the only thing you know how
at the end of the day all this
means nothing
this page
where you're sitting
your degree
your job
the money
nothing even matters
except love and human connection
who you loved
and how deeply you loved them
how you touched the people around you
and how much you gave them

- rupi kaur

ZAHVALA

Nikoli se ne bom mogla dovolj zahvaliti,
mami, ki me je naučila ljubiti.
Nato tatu, ki se je sekiral,
da ne bi pri moji vzgoji kje kaj »zafaliral«.

Obema, ki sta toliko živcev zgubila, da sta me vsega kar znam, naučila,
da sta mi študij v Ljubljani omogočila in me hrati samostojna biti pustila.
Mojemu bratu, ki mi lepša dni,
in me uči, da brezpogojna ljubezn v resnici živi!
Moji noni, ki je zame vsak dan molila,
da bom »šolco« in fakulteto naredila.
Nonotu, ki je brez besed, dal najboljši nasvet,
in me na avtobus peljal spet in spet.
Teti Zori, ki je poskrbela,
da sem tudi v Ljubljani kdaj domačo hrano jéla.
Mami Joži, ki mi vedno le želi,
da bi bila srečna in zdrava do konca svojih dni.
Atu Tonetu, ki me od zgoraj čuva in se smeje,
ker ve, da me njegova ljubezen greje.
Sestrični Anji, ki mi je kot sestra prava,
in skrbi, da me od smeha vedno boli glava.
Neji, ki me spremlja vse od prvih šolskih dni,
in naredi, da se nobena moja neumnost slaba ne zdi,
da se minuta pogovora lahko raztegne v ure tri,
ter da sem, čeprav brez obeta, lahko postala Arii »prava« teta.
Malvini, ki ima vedno dovolj nalezljive energije,
da me nasmeje in še posluša vse moje norčije.
Jani, ki me je naučila,
da prava energija iz srca izvira.
Margaritki, ki mi je bila vzor za visoko samozavest,
in zavedanje, da je vse kar hočem mogoče izvest.
Vsem prijateljicam, ki so mi ob strani stale,
in mi z nasveti in klepeti mladost s srečo posejale.
Cimram, ki so me naučile,
naj potrpežljivo počakam, ker se bodo šalice že enkrat pomile.
Sošolkam, ki so mi dajale motivacijo in sprostitve med izpitno »dokumentacijo«,
da smo perspektivo moči in soustvarjanje lažje prenesle v akcijo.
Mentorici Lei in vsem, ki ste poskrbeli,
da so mi to diplomo v referatu pravočasno sprejeli.
Vsem mojim ljubeznim, ki se niso srečno končale,
a so mi pokazale, da na sebe ne smem pozabiti,
in da se moram taka kot sem, vedno ljubiti.
Boštjanu, ki me v vseh »mojih stanjih« prenaša,
in se še vedno do mene najbolj ljubeče obnaša,
ki me vsak dan vztrajno uči,
kako sprejemati sebe in kako za vsak problem rešitev postoji.

Tu je za naštetih še preveč ljudi, ki so dotaknili se mojih dni.
Eni so me nasmejali, me osrečevali,
drugi v jok »poslali« in mi kritiko dajali,
a vsi so me naučili,
da vsak metulj je lep, a najlepši tisti, ki se smeji,
medtem ko samostojno s svojimi krili leti,
in veselje med ljudi deli.

In hvala meni, ker sem vedno tu, ki si vsako jutro dam nasmeh na lica,
in ki najbolj od vseh verjamem, da »iz tega kruha« nastala odlična bo »potica«.

Hvala vsem vam, ker me imate radi, ljubezeni pošiljam vam nazaj obilo,
in želja, da bi sebe imeli najbolj radi, naj vam bo vedno za vodilo

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Nina Černe

Naslov diplomske naloge: Samopodoba ženske v partnerski zvezi

Kraj: Ljubljana

Leto: 2017

Št. strani: 231

Št. slik: 1

Št. tabel: 3

Št. bibl. opomb: 0

Št. prilog: 4

Št. grafikonov: 0

Mentorica: doc. dr. Lea Šugman Bohinc

Deskriptorji: samopodoba, partnerska zveza, ljubezen, stili navezanosti, komunikacijski vzorci, spolnost v partnerski zvezi, pomoč

Povzetek: V diplomski nalogi sem raziskovala povezave med samopodobo ženske v partnerski zvezi in drugimi dejavniki v zvezi, kot so stili navezanosti, primarne psihosocialne potrebe posameznika, komunikacijski vzorci med partnerjema in spolnost v partnerski zvezi. Zanimalo me je, če se samopodoba ženske v partnerski zvezi spremeni in če se, kako. Raziskovala sem tudi, kako si ženske pomagajo kadar so v stiski in kaj bi jih opolnomočilo, da bi ob težavah lažje poiskale pomoč. Odgovore sem iskala v sedmih intervjujih z različnimi ženskami, ki so trenutno v partnerski zvezi in imajo različne izkušnje ter poglede nanjo in na svojo samopodobo v njej. Ugotovila sem, da se samopodoba ženske v partnerski zvezi običajno spremeni in je zelo odvisna tudi od odnosa, ki ga ima ženska s svojim partnerjem. Ob različnih dejavnikih, se tudi samopodoba ženske različno oblikuje, pa tudi vseskozi spreminja glede na različne življenjske situacije in (pre)izkušnje v njenem življenju. Pri težavah v partnerski zvezi ženske različno postopajo, skupno pa jim je to, da strokovna pomoč predstavlja eno zadnjih stvari, na katero pomislijo.

Title: The self-image of a female in a relationship

Descriptors: self-image, partner relationship, love, attachment styles, communication patterns, sex in a relationship, assistance, help

Abstract: In the thesis, I researched the connections between the female self-image in a partnership and various factors in a relationship, such as attachment styles, primary psychosocial needs of each individual, communication patterns between the couple, and sexuality in the relationship. I was interested whether the self-image of a woman in a partnership changes and if so, how. I also explored how women help themselves when they encounter problems and what would empower them to seek assistance without hesitation. The answers to this I got from interviews, which I conducted with seven different women, who are currently in partnerships of their own. They have different experiences and views on partnerships, and on their own self-image within them. I have concluded that the self-image of a woman in a partnership usually changes. This change is highly dependent on the relationship that a woman has with her partner. Different factors shape the woman's self-image differently. Her self-image keeps changing constantly depending on various life situations, experiences and challenges she faces throughout her life. When women encounter problems in their partnership, each has her own way of resolving them, but one thing, which is in common to all of them, is that seeking professional help is one of the last options they think off.

KAZALO VSEBINE

1	UVOD	1
2	TEORETIČNI DEL	5
2.1	Samopodoba	5
2.2	Stili navezanosti.....	12
2.3	Primarne psihosocialne potrebe posameznika	17
2.4	Komunikacijski vzorci med partnerjema.....	22
2.5	Spolnost v partnerski zvezi.....	25
2.6	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi	27
3	EMPIRIČNI DEL	31
3.1	Formulacija problema.....	31
3.2	Raziskovalna vprašanja	32
3.3	Metodologija.....	32
3.3.1	VRSTA RAZISKAVE	32
3.3.2	MERSKI INSTRUMENT	33
3.3.3	OPREDELITEV ENOT RAZISKOVANJA – POPULACIJA, VZOREC.....	33
3.3.4	NAČRT ZBIRANJA PODATKOV OZ. EMPIRIČNEGA GRADIVA	35
3.3.5	NAČRT OBDELAVE PODATKOV	36
4	REZULTAT	39
5	RAZPRAVA IN SKLEPI	57
6	PREDLOGI.....	63
7	UPORABLJENA LITERATURA	67
8	PRILOGE.....	71
8.1	Priloga 1 - Vprašalnik o medosebnih odnosih.....	71
8.2	Priloga 2 - Vprašanja za intervju	72
8.3	Priloga 3 - Zapis intervjujev z označenimi izjavami	73
8.3.1	INTERVJU A.....	73

8.3.2	INTERVJU B	76
8.3.3	INTERVJU C	81
8.3.4	INTERVJU Č	88
8.3.5	INTERVJU D	92
8.3.6	INTERVJU E	95
8.3.7	INTERVJU F.....	100
8.4	Priloga 4 - Analiza intervjujev.....	109
8.4.1	ODPRTO KODIRANJE	109
8.4.2	OSNO KODIRANJE.....	214
9	POVZETEK.....	231

KAZALO TABEL

Tabela 1:	Kategorije delitev žensk	34
Tabela 2:	Osnovni podatki o intervjuvankah in ostale spremenljivke	39
Tabela 3:	Stili navezanosti glede na vprašalnik	43

1 UVOD

Samopodoba osebe je temelj človekove osebnosti in je ključna pri identifikaciji vsakega posameznika in pri tem, kar smo in kako gledamo sami nase (Krajnc 2014: 211). Samopodoba pa ne samo vpliva na naše odnose, ampak tudi nastaja v naših odnosih, saj je odvisna tudi od tega, kako se drugi odzivajo na nas (Krajnc 2014: 220). Do raziskovanja samopodobe ženske v partnerski zvezi me je pripeljalo več dejavnikov. Najprej so to moje zveze in izkušnje v njih: ena triletna zveza, nekaj krajših in bolj površinskih zvez in nazadnje zveza, v kateri sem zdaj eno leto in devet mesecev. Ugotovila sem, da so me po svoje vse zveze oblikovale, nekatere zelo negativno, druge pozitivno. Vse zveze pa so zelo vplivale na mojo samopodobo in samovrednotenje. Hkrati sem bila priča več uspešnim in tudi neuspešnim zvezam prijateljic in drugih žensk, ki jih poznam, npr. mame, babice in tet. Na Fakulteti za socialno delo sem se veliko učila o odnosih, področje socialnega dela z družino me je še posebej zanimalo. Zelo so me presenetili podatki o deležu razvez in ločitev med partnerjema in o reorganizacijah družine, ki spremljajo razhod. V letu 2015 se je v Sloveniji na 1000 prebivalcev razvezal 1,2 prebivalec. Tudi za pretekla leta so podatki skoraj enaki. Na 1000 sklenjenih zakonskih zvez v letu 2015 se je razvezalo kar 377,1 parov, kar je več kot tretjina vseh zakonskih zvez. Skupaj se je v Sloveniji v letu 2015 razvezalo kar 2432 parov, od tega pa jih je bilo 1205 z otroki, kar je ravno polovica vseh razvezanih (Statistični urad Republike Slovenije 2015). Potrebno pa je omeniti, da so upoštevane le razveze zakonskih zvez. Če bi ob tem upoštevali še pare v izven-zakonskih zvezah, bi bile te številke še mnogo višje. A bolj kot številne ločitve, sem se čudila temu, da se na splošno o odnosu v partnerski zvezi in temu, kaj se v razmerju dogaja ter kako to vpliva na žensko, premalo govori in da tudi same ženske posvečamo (pre)malo pozornosti svojemu psihičnemu stanju ali zdravju. Opažam tudi, da se o iskanju pomoči ob težavah v zvezi ali ob drugih osebnih psihičnih težavah žensk v današnji družbi (pre)malo govori. To področje je še vedno stigmatizirano, zato bom v raziskavo vključila tudi del o pomoči ob morebitnih težavah ženske (težave z njeno lastno samopodobo, s partnerjem ali katero drugo problematiko).

Kljub bogatim praktičnim izkušnjam s študijske prakse v vseh štirih letih in hkrati z dobrimi vezami z organizacijami, kjer bi lahko opravljala raziskavo, sem se odločila, da me bolj zanima stanje širše ženske populacije in ne stanje samo določenih skupin žensk, npr. žensk brez doma,

žensk s statusom azila itd. S takimi ženskami sem se srečevala med študijsko prakso. Obstaja veliko društev in organizacij, ki pomagajo določenim skupinam žensk, ki so v stiskah. Mene pa je zanimalo, kako je z dinamiko med samopodobo, partnerskim odnosom in iskanjem pomoči med »običajnimi« ženskami, torej med tistimi, ki niso »uvrščene v kategorije« in jim taka pomoč pripada oz. sodijo v ranljive skupine. Zanimalo me je, kako se vsaka odrasla ženska spopade z raznovrstnimi osebnimi in partnerskimi težavami, zato sem želela raziskati njen celoten »življenjski svet«, ki vključuje njo samo, njen odnos s partnerjem in odnose z drugimi pomembnimi ljudmi. Postavljala sem si vprašanja, kot npr. Si ženska upa prositi za pomoč? Na koga se ženska najprej obrne?

V teoretičnem delu in v raziskovanju se bom osredotočila na šest tematskih področij: samopodoba, stili navezanosti, primarne psihosocialne potrebe posameznika, komunikacijski vzorci, spolnost v partnerski zvezi in pomoč ženskam ob težavah v partnerski zvezi. Z raziskovanjem povezave med vsemi temi temami bi lahko veliko ugotovili o dinamiki odnosov med partnerjema in veliko pridobili tako za teorijo kot prakso socialnega dela. Menim, da bi raziskovanje »notranjega življenjskega sveta« ženske lahko predstavljalo veliko dodatno vrednost in dodatno znanje tako socialnim kot tudi drugim strokovnim delavkam in delavcem. S to raziskavo bi lahko pridobili drug pogled na zvezo in odnose in na to, kako ti vplivajo na žensko. Zbrano teoretično in empirično gradivo bo temelj oblikovanja kasnejše poskusne teorije o vseh možnih povezavah partnerske zveze in samopodobe ženske v njej, nadgradila pa jo bom še s sklepi in predlogi. Takšna teorija po mojem mnenju lahko zelo koristi pri delu vseh strokovnjakov, ki so v stikih z ženskami v partnerski zvezi na kateremkoli področju. Večja poučenost o teh tematikah bi morda olajšala razumevanje žensk in delo z njimi, saj bi jim na ta način ob stiski lažje pomagali oz. oblikovali primernejše oblike pomoči zanje.

Skozi mojo celotno diplomsko nalogo, boste zasledili misli Rupī Kaur. Zakaj in kdo je ona? Rupī Kaur je čuteča ženska, pesnica, pisateljica in ilustratorica, rojena v Indiji in živeča v Kanadi. Pisanje in izražanje skozi pesmi, je njen način pobega in rešitve, je odziv na travme in težke življenjske situacije, ki jih je Rupī doživela. Kljub bolečim spominom na spolno zlorabo in rane, ki jih ji je zadalo življenje, je ohranila vero vase in vero v ljubezen, ki se kaže skozi njeno poezijo. »Kaj je močnejše od človeškega srca, ki se znova in znova razbije na koščke, a kljub temu preživi?« pravi v eni izmed pesmi, s katerimi se me je dotaknila. Njena zgodba in življenjska moč, ki jo je potegnila iz nje, me je zelo navdihovala - morda še toliko bolj tudi zato, ker sva z Rupī Kaur vrstnici (obe sva stari točno 24 let). Indijsko pesnico je življenje do sedaj zelo preizkušalo, toda ta preizkušnja je hkrati poslanstvo: skozi svoja dela krepi moč

drugih ljudi, kar je tudi ena izmed najpomembnejših nalog vseh socialnih in strokovnih delavk in delavcev. Rupī Kaur skozi svoje verze opogumlja ženske in jih spominja na to, kako so močne in čudovite, zato sem se tudi odločila, da celotno diplomsko nalogo potresem s semeni njenih misli in odmevov, ki dajo vsakemu to, kar si sam upa vzeti. Njena poezija je v angleščini in jo navajam v originalu, da se njen pomen s prevodom ne bi spremenil. (Rupī Kaur. Dostopno na: https://en.wikipedia.org/wiki/Rupi_Kaur)

Na splošno menim, da je psihofizično zdravje žensk ena izmed najpomembnejših stvari, tako za nas ženske kot tudi za naše partnerje, družino, prijatelje in sodelavce. S to diplomsko nalogo želim opozoriti na to zelo pomembno in večkrat pozabljeno temo. Zdravje žensk oz. v moji diplomi natančneje le del psihofizičnega zdravja žensk, t. j. samopodoba ženske v partnerski zvezi, je tema, ki bi ji morali tudi v socialnem delu namenjati veliko več pozornosti.

»what's the greatest lesson a woman should learn?

*that since day one. she's already had everything
she needs within herself. it's the world that
convinced her she did not.»
- rupi kaur*

2 TEORETIČNI DEL

2.1 Samopodoba

Samopodoba osebe je temelj človekove osebnosti in z njo so povezane še vse druge psihične lastnosti osebe. Prav tako je ključna pri identifikaciji vsake osebe, in sicer pri tem, kar oseba je in kako gleda sama nase. Poznamo pozitivno in negativno samopodobo, obe obliki pa precej vplivata na medosebne odnose, lahko v slabi ali v dobri luči (Krajnc 2014: 211). Samopodoba pa ne le vpliva na naše odnose, ampak tudi nastaja v naših odnosih, ker je odvisna tudi od tega, kako se drugi odzivajo na nas (Krajnc 2014: 220). Samopodoba se oblikuje že od rojstva dalje, razvija pa se celo življenje. Zajema človekove lastnosti, mnenja, stališča, poteze in ostala psihična področja, ki jih ljudje pripisujemo sami sebi (Kobal 2000: 9).

Na kratko je samopodoba množica odnosov, ki jih vsak posameznik vzpostavlja do sebe. Številni psihologi ta pojem poimenujejo tudi na druge načine: nekateri ji pravijo sebstvo, nekateri identiteta, spet drugi socialni jaz ali mogoče samovrednotenje ali podoba sebe. V angleščini je izrazov še več: *self-image*, *self-esteem*, *self-understanding*, *self-perception* in še mnogi drugi - vsi pa pomenijo isto stvar (Kobal 2000: 17-18). Meni sta najbližja izraza samopodoba in samovrednotenje, ki ju bom v nalogi prepletala med seboj, saj po mojem mnenju najbolj nazorno izražata bistvo te besede, in sicer kako vidimo sebe in kako se vrednotimo.

Samopodoba v odraslosti je mnogo bolj strukturirana in hierarhično urejena v primerjavi s samopodobo v mladostništvu ali otroštvu. Strukturo samopodobe v odraslosti sta preučevala Tam in Watkins že leta 1995 na podlagi Shavelsonovega in Bolusovega modela samopodobe v mladostništvu (Kobal 2000: 125). Na vrhu te hierarhične strukture samopodobe v odraslosti je splošna samopodoba, ki se potem deli na individualno in medosebno samopodobo. Individualna se potem cepi še naprej na področje uspeha in dosežkov (sem spadajo akademska samopodoba, delo in materialni uspehi) ter na telesno samopodobo (ta zajema telesne sposobnosti in zunanji videz). Medosebna samopodoba pa je razdeljena na socialno samopodobo, kamor spadajo vsi socialni odnosi in odgovornosti, ter na družinsko samopodobo, ki zajema odnose v družini in

prav tako odgovornosti. Zadnje področje hierarhične delitve pa še vsa področja deli na samooceno osebnega vedenja osebe v vseh specifičnih situacijah (Kobal 2000: 125).

Struktura koncepta splošne samopodobe v odraslosti naj bi torej izgledala nekako tako:

- Individualna samopodoba:
 - a) samopodoba na področju uspešnosti (izobraževanje, delo, materialni uspeh)
 - b) telesna samopodoba (sposobnosti, videz)
- Medosebna samopodoba:
 - a) socialna samopodoba (odnosi, odgovornosti)
 - b) družinska samopodoba (odnosi, odgovornosti)

Del splošne samopodobe je tudi vrednotenje vedenja v vseh specifičnih situacijah oz. v vseh zgoraj naštetih področjih in podpodročjih samopodobe (Kobal 2000: 126).

Človek goji do sebe mnogo čustev, ki jih uvrščamo v samopodobo. Ta čustva so ljubezen in samospoštovanje do sebe, samozadovoljstvo, pa tudi bolj negativna čustva, kot so dvom vase, jeza in obžalovanja, prezir, stud in sovraštvo do sebe (Milivojević 2003, v Krajnc 2014: 211).

Shavelsonov model samopodobe v mladostništvu dograjuje tudi Model samopodobe Hazel Markusove, ki poudarja pomembnost posameznikovih ocen samega sebe. Za samopodobo osebe je pomembno, kako se oseba vidi v sedanjosti, preteklosti in prihodnosti. Eden izmed pomembnih delov te samopodobe je delovna samopodoba, ki zavzema večji del odraslosti vsakega posameznika in oblikuje tudi strukturo soodvisnega in neodvisnega jaza osebe (Adlešič 2002: 149). Samopodobo poimenuje z izrazom *self-schema* ali shema sebstva in se uvršča med mentalne ali kognitivne sheme, ki zajemajo predstave o ljudeh, vlogah, svetu in situacijah, ter izvirajo iz preteklosti posameznikovih socialnih izkušenj. Sistem samopodobe so po njenem torej predstave, ki jih ima posameznik o sebi ter o svojih sposobnostih, dosežkih, karakterju, videzu in ciljih (Adlešič 2002: 150). Za kulture, ki poudarjajo individualnost, je značilen neodvisni jaz, za kolektivistične, ki poudarjajo skupnost ali kolektiv, pa soodvisni jaz. To sta dva modela samopodobe, ki izhajata iz dveh kultur, razlika med njima pa je v vlogi drugih ljudi v samopodobi posameznika. Neodvisni jaz sestavljajo stabilnost, notranje sposobnosti, želja po izražanju jaza in realiziranju ciljev, neposrednost komunikacije in neodvisnost od drugih; medtem ko soodvisni jaz predstavljajo značilnosti, kot so fleksibilnost in prilagajanje drugih, ki so pomembni pri potrjevanju notranjega jaza. Poleg njih pa še medosebni odnosi, želja po pripadnosti, indirektni komunikaciji in zavzemanju pomembnih mest v družbi (Adlešič 2002: 159-160). Glede na spol so bile narejene raziskave, ki so ugotavljale to vrsto samopodobe. Ugotovili so, da različna socializacija med dečki in deklicami kaže, da je kasneje za moške bolj

značilen neodvisni jaz, za ženske pa soodvisni jaz, saj dečke običajno spodbujamo k neodvisnemu vedenju in čutenju, dekleta pa, tudi skozi skrb za druge, k odvisnemu (Adlešič 2002: 162).

Dobra stran samopodobe pa je, da ni statična in se lahko spreminja, tako kot se tudi ljudje spreminjamo, iščemo nove odnose, srečujemo nove ljudi, doživljamo nove stvari in se z novimi možnostmi in priložnostmi polnimo z novimi vsebinami. Tako lahko postopoma stare navade, vzorce in tudi samo samopodobo, začnemo spreminjati iz negativne v pozitivno (Krajnc 2014: 226).

Vsak človek ima lahko pozitiven ali negativen občutek lastne vrednosti. Človekova samopodoba je tako odvisna tudi od samovrednotenja, ki je tako odločilni dejavnik pri tem, kaj se dogaja v človeku samem in v njegovem odnosu z drugimi. Beseda samospoštovanje je podobna besedi samovrednotenje, saj je samospoštovanje sposobnost vrednotenja sebe in ravnanja s sabo s spoštovanjem in ljubeznijo. Kdor zaznava ljubezen od ljudi iz svoje okolice, je tudi bolj pripravljen spreminjati samega sebe na bolje oz. spreminjanje svojega samovrednotenja na bolj pozitivno stran. Oseba, ki se visoko samovrednoti, verjame vase in v svoje sposobnosti, je odgovorna, poštena, zaupljiva in usmiljena, saj zaznava lastno vrednost in s tem tudi vrednost drugih. Taka oseba je tudi samozavestna, saj čuti, da nekaj pomeni in lahko pomaga, da bo svet boljši, hkrati pa je sposobna prositi za pomoč. Nasprotno pa oseba z nizkim samovrednotenjem in nizko samopodobo, pričakuje najslabše in to tudi običajno dobiva nazaj. To vodi do tega, da prevzame vlogo žrtve. Tudi ob vsakem neuspehu samo sebe vrednoti kot neuspešno. Toda tudi osebe z visokim samovrednotenjem se lahko kdaj počutijo prazne, a pomembno je, da se takrat ne počutijo ničvredne ter ne zanikajo teh občutkov, saj vedo, da bi s tem lagale same sebi. Večina stvari in situacij, ki se nam dogajajo, so posledica našega odnosa, a prav zato, ker gre za naš odnos, imamo vedno možnost, da ga spremenimo (Satir 1995: 24-26).

Ko se otrok rodi, je v veliki meri nepopisan list papirja in njegova družina je tista, od katere dobiva sporočila o lastni vrednosti. Družina je hkrati tista, ki v prvih petih ali šestih letih otrokovega življenja oblikuje njegovo samospoštovanje (Satir 1995: 27). Že med drugim in tretjim letom starosti pa naj bi si otrok ustvaril podobo o sebi glede na to, kako se starši odzivajo nanj. Samopodobo si tako izoblikuje glede na čustva staršev do njega, ta čustva pa generalizira še na druge ljudi (Milivojević 2003, v Krajnc 2014: 211). Kasneje na otrokovo samospoštovanje in občutek lastne vrednosti vplivajo tudi drugi, npr. vrstniki in učitelji, toda oni lahko le krepijo njegov občutek lastne vrednosti oz. lastne nevrednosti. Otrok bo v dobi odraščanja seveda delal

napake, a tisti z dovolj samozaupanja, bo te napake prenesel, medtem ko bo otrok, s premalo samozaupanja in s slabim samovrednotenjem, tudi ob uspehih še vedno dvomil vase. Starši se morda premalo zavedajo, da vsaka njihova beseda, dejanje, izraz ali kretnja, otroku pošlje signale oz. sporočilo o njegovi lastni vrednosti. Starši so kot arhitekti družine, tisti z visokim samovrednotenjem, bodo najverjetneje ustvarili uspešne družine, tisti z nizkim pa neuspešne (Satir 1995: 27, 29).

Vse naštetu lahko povzamemo s pomočjo petfaznega modela psihičnega procesa, v katerem se porajajo psihične strukture samopodobe. To so:

- izražena ljubezen od starša do otroka;
- ponotranjena podoba ne-/ljubečega starša v otroku - podoba, kakor jo je doživel otrok;
- spominjanje čustvenih odzivov starša v otroku, ne glede na njegovo prisotnost;
- identifikacija otroka s ponotranjenimi čustvenimi odzivi, ki jih je dobil od starša – otrok bo s seboj ravnal tako, kot so starši z njim;
- povezovanje ponotranjenih čustev z drugimi ljudmi – otrok bo z drugimi ravnal tako, kot so starši z njim in taka čustva bo tudi pričakoval od drugih.

(Milivojević 2007, v Krajnc 2014: 212)

Leta 2006 je bila narejena med dijaki srednjih šol raziskava z naslovom *Razlike med spoloma v samopodobi, samospoštovanju in nekaterih zdravju škodljivih vedenjih*. V njej so ugotavljali razlike med spoloma v samospoštovanju, samopodobi in o navadah, škodljivih za zdravje. (Marčič 2006: 63). Raziskovalka je uporabila dva različna vprašalnika in še Rosenbergovo lestvico samospoštovanja. Na podlagi tega je ugotovila, da imajo fantje višje samospoštovanje in boljšo in bolj pozitivno samopodobo kar na več področjih psihološkega jaza. Ta področja so bila telesna samopodoba, razpoloženje in obvladovanje impulzov, ter še na področju seksualnosti in prilagoditve. Dekleta so imela boljšo samopodobo le na področju socialne identitete, natančneje na področju morale, študijskih in poklicnih ciljih. Vprašalnik o samopodobi je bil Offerjev vprašalnik samopodobe za mladostnike, ki je sestavljen na podlagi Offerjevega modela samopodobe. Ta vključuje 5 sebstev ali pet področij: psihološko, socialno, seksualno, družinsko in prilagoditveno. Tudi v eni prejšnjih raziskav (iz leta 1988) so ugotovili, da so dekleta bolj empatična in družabna, predana šoli in dosežkom, fantje pa so manj čustveno ranljivi in izražajo več pozitivnih občutij in samozvesti do svojega telesa ter raje uživajo in jih starši podpirajo. V raziskavi iz leta 1995 je rezultat zelo podoben, le da se dekleta bolj razumejo s starši in izbirajo poklice, ki jim bodo v zadovoljstvo, na področju spolnosti so bolj zadržana in imajo nižjo samopodobo kot fantje (Marčič 2006: 63-66). Čeprav sta zadnji dve omenjeni

raziskavi starejši, rezultati jasno kažejo, da se razlike med samopodobo med fanti in dekleti skozi daljše časovno obdobje niso veliko spremenile. In čeprav so to po eni strani zelo zaskrbljujoči podatki, obstajajo po drugi strani še večji razlogi, zaradi katerih mislim, da bi morali področje ženske samopodobe v partnerski zvezi še bolj raziskati. Iz vsakega dekleta namreč zraste ženska, ki želi biti ljubljena in si običajno najde partnerja. S področja raziskovanja me bo najbolj zanimalo to, s kakšno telesno samopodobo vstopa v ta odnos ženska in kako se ji samopodoba spreminja glede na vpliv partnerja.

Avtorica Marčič (2006: 66) v svojo raziskavo vključuje tudi samospoštovanje in ga teoretično povzema po priznanih avtorjih, ki pravijo, da je podobno kot samopodoba in samovrednotenje, tudi samospoštovanje vrednostni vidik, ki vsebuje tudi prepričanja, pričakovanja, želje in dejanja, ki oblikujejo lasten občutek vrednosti vsakega posameznika. Če ima nekdo visoko samospoštovanje, pomeni, da je zadovoljen sam s sabo in se sprejema točno takšnega, kot je; če pa ima nizko samopodobo, pomeni obratno - oseba se ne ceni in ima o sebi celo negativno mnenje. To, da imajo fantje višje samospoštovanje od deklet, se je pokazalo v več raziskavah.

Dobra novica je to, da je občutek lastne nevrednosti priučen in ima vsak posameznik možnost, da se kadarkoli v svojem življenju začne učiti novih vzorcev oz. višjega samovrednotenja in samospoštovanja. Za to ni nikoli prepozno, saj se ljudje učimo in spreminjamo vse življenje. Res je, da je z leti to težje, a če imamo tri pomembne sestavine, nam bo uspelo. Potrebujemo zavedanje, da je sprememba možna, odločitev, da se spremenimo na bolje in vztrajnost, da ne odnehamo, dokler nam ne uspe (Satir 1995: 29). In Satir (1995: 29) ob tem še sporoča: »Vedno obstaja upanje, da spremenimo svoje življenje, saj se lahko vedno naučimo česa novega«.

Menim, da deklica, ki se samovrednotenja priuči od svojih staršev, kasneje kot odrasla ženska prinese v svojo partnersko zvezo določene vzorce in z njimi tudi svojo lastno samovrednotenje in samo spoštovanje, ki oblikuje njeno samopodobo. Vse ženske bi se morale zavedati, da je to področje zelo pomembno, saj vpliva na naše odnose in tudi naprej na vzgojo in samopodobo naših otrok. Ni pa nikoli prepozno, da začnemo bolj delati na sebi in začnemo dvigovati svoje samovrednotenje.

Po mojem mnenju je tako dobra samopodoba povezana tudi z ljubeznijo do sebe, saj to, kako vidim samo sebe, vpliva tudi na moje odnose. Primer: če se ne počutim dobro v svoji koži, bo to odražala tudi moja telesna govorica in bodo to gotovo opazili ljudje okrog mene. Z ljubeznijo do sebe, zavedanjem lastne vrednosti, pa bom oddajala povsem drugo energijo in samozavest,

ki bo vplivala tudi na to, da me bodo ljudje videli v drugačni luči in me najverjetneje tudi bolj spoštovali, cenili in upoštevali. Starši so mi vedno ponavljali rek, ki pravi, da moraš najprej ljubiti sebe, če želiš ljubiti tudi druge. S to izjavo bi se strinjali tudi doktorici psihologije Majda Rijavec in Dubravka Miljković (2002: 172-173), ki sta zapisali, da je prav ljubezen do samega sebe najboljši način, preko katerega se naučimo ljubiti druge. Dodajata tudi, da je osrednji odnos, ki ga imamo v svojem življenju, prav odnos, ki ga imamo s samim sabo. Po navadi vsi pričakujemo, da bo naš partner do nas pozoren in ljubeč, da nas bo podpiral pri vsem, kar bomo počeli, da nas bo spoštoval in upošteval naše potrebe ter cilje, želje in sanje. Poleg tega pa bo iskren, zvest, nas bo brezpogojno sprejemal take, kot smo. Problem pa nastopi takrat, ko se vprašamo, koliko od teh stvari, ki jih pričakujemo od partnerja, dajemo same sebi? Se ljubimo in sprejemamo brezpogojno, take kot smo? Z vsemi pomanjkljivostmi vred? Odgovor na vse to bi bil: malo. Same sebi, dajemo vsega tega premalo, vseeno pa pričakujemo, da bomo to dobile od partnerja. Same sebe pa ljubimo takrat, ko verjamemo same vase in dejavno skrbimo zase. Abraham Maslow (v Rijavec, Miljković 2002: 15) pa pravi, da moramo ljubezen razumeti, da se je moramo biti sposobni naučiti, jo predvidevati in ustvarjati, drugače nas lahko preplavita sovraštvo in nezaupanje.

Ljubezen je nekaj kar občutimo in se direktno povezuje z našo oceno vrednosti druge osebe, saj ji s tem, ko ji izpovemo ljubezen, sporočimo, da je za nas zelo pomembna na emocionalni ravni. Ljudje z nizkim samovrednotenjem ali tisti, ki dvomijo v lastno vrednost, pa pogosto iščejo potrditev skozi partnerjevo izražanje ljubezni so njih samih. To pa zna biti včasih tudi problem, saj lahko duši, obremeni ali uniči partnersko razmerje. Težko je odraščajočim mladostnikom, ki šele gradijo svojo samopodobo oz. svojo sliko o sebi, saj iz medijev dobijo jasna sporočila o tem, kaj je sprejemljivo in kaj ne. Mediji ter lepotna in modna industrija mlade na vsakem koraku »bombardirajo« s podobami o tem, kako bi morali izgledati in kaj bi morali imeti. Iz tega izhaja med mladimi veliko nezadovoljstva nad samim seboj in nad svojim videzom ter razvoj t. i. »dvoslojnih« osebnosti. Navzven oseba izraža samozavest, za urejenim in olepšanim videzom ali »fasado« pa se skriva njen »pravi« (ali drugi) jaz. Ta jaz je nezadovoljen s svojim videzom in življenjem, kar se odlikava v sodobnih partnerskih odnosih. Celo do ljubezni je tu zapletena pot, saj bi oseba rada, da jo sprejemajo takšno, kot se drugim kaže navzven, svoj pravi jaz pa skriva v svoji notranjosti. Žal se tu lahko stvari še bolj zapletejo, saj oseba, ki sebe ne ceni, spoštuje in sprejema, tudi osebe, ki jo sprejema, ne more ceniti, spoštovati in sprejemati. To je tudi razlog, da npr. ženske z nizkim samovrednotenjem, izbirajo partnerje, ki jim kažejo, da jih ne cenijo. To pa je eden izmed sodobnih paradoksov, pri katerem ženska ne želi biti s

tistim, ki želi biti z njo in jo ljubi, ampak s tistim, ki ne želi biti z njo in je ne ljubi, ker želi, da bi jo vzljubil (Milivojević 2013: 137-138).

Družinski terapevt Gary Chapman pravi, da je v srcu vsakega človeka primarna želja, da bi bil ljubljen in intimen z nekom. Vsaka partnerska zveza ali zakon je prav »narejena« za to, da lahko vsak posameznik lažje zadovolji svoje potrebe po ljubezni in intimnosti (Chapman 2002: 21). O tem bom govorila več v poglavju Primarne psihosocialne potrebe posameznika.

*»i do not want to have you to fill the empty parts of me
i want to be full on my own i want to be so complete
i could light up a whole city and then i want to have you
cause the two of us combined could set it on fire«
- rupi kaur*

2.2 Stili navezanosti

Pojem navezanosti je že ob koncu štiridesetih let, predvsem pa v petdesetih letih 20. stoletja, začel razvijati in uvajati John Bowlby. Navezanost je opredelil kot osnoven in nujen psihološki pogoj, pod katerim se lahko človek kot bitje razvije, hkrati pa to pomeni sposobnosti njegovega organizma, da se lahko poveže s tistimi ljudmi v svoji okolici, ki so nujno potrebni za njegovo preživetje in od katerih je odvisen. Pri tem je pomemben človekov jaz in ostale osebe, ki vplivajo na organizacijo njegovih prepričanj, vedenj in čutenj, ki jih bo imel v kasnejših odnosih, kar neposredno vpliva tudi na oblikovanje njegove samopodobe. Ti notranji modeli človekovega jaza, ki se pri posamezniku oblikujejo že v njegovem otroštvu, vplivajo na njegove kasnejše odnose v celem življenju (Bowlby 1982, v Poljanec, Šomen 2006: 128). To pomeni, da stili navezanosti, ki jih oblikujemo v svojem otroštvu, kasneje vplivajo tudi na partnerski odnos in na naše stile navezanosti v partnerskem odnosu.

Presenetil me je podatek, da se je navezanost najprej raziskovala na živalih in šele potem pri otrocih in nazadnje pri odraslih. Bowlby je kot začetnik teorije navezanosti oblikoval kontrolno teorijo navezanosti. Navezanost, kot univerzalna težnja otroka je sredstvo, s katerim otrok vzdržuje bližino z osebo, ki je zanj pomembna - to je običajno z mamo. Med njima se že v prvem letu otrokovega življenja razvije interakcijski vzorec, ki je značilno vztrajen in predvidljiv, saj je navezanost med mamo in otrokom del njunega sistema vedenja. Pri mami je to večinoma skrb za otroka (Kobal 2001: 338). Nujnost bližine odraslega ob razvijajočem se otroku je nujna, kar s svojimi raziskavami potrjuje tudi Schore (1994, v Poljanec, Simonič 2008: 241), ki pravi, da se otroški možgani brez odraslega človeka ne morejo prav razviti. Razvoj možganov je najhitrejši prva tri leta otrokovega življenja in kasneje v mladostništvu. Gostečnik pa pravi, da se otrokove čustvene izkušnje s pomembnimi drugimi zapisujejo kot vzorci odzivov in doživljanj v svetu, kar pomeni, da oblikujejo čustvene odgovore in pojasnila za vse situacije in dogodke v njegovem življenju (Gostečnik 2004, v Poljanec, Simonič 2008: 241). Stili navezanosti pa se povezujejo tudi s komunikacijo, saj sistem navezanosti otroka prisili, da poišče bližino mame ali najbližje osebe, ki zanj skrbi in da z njo vzpostavi komunikacijo. Na ravni evolucije to otroku pomaga, da si poveča možnosti za preživetje, na zavestni ravni pa mu

pomaga vzpostaviti povezave z odraslimi, kar pomaga njegovih možganom, da se lažje razvijajo (Poljanec, Simonič 2008: 242).

Bowlbyjeva študentka Ainsworth je v raziskavi navezanosti pri otrocih razlikovala tri tipe navezanosti:

- Tesno izogibajoče se navezani otroci

Ta stil predstavlja otroke, ki se mami izogibajo, zlasti po tem, ko doživijo njen odhod. To se kaže v tem, da ji zamerijo in se jo redko dotikajo in ob njej se ne počutijo udobno. Ko mama takega otroka da od sebe, otrok protestira. Kljub temu pa so takšni otroci kdaj lahko bolj prijazni do tujcev kot do svoje mame.

- Varno navezani otroci

Ta stil predstavlja otroke, ki v mami vidijo varnost in ji zaupajo, da se bo vedno vrnila k njim, zato ob priložnostih radovedno raziskujejo in ob mamini odsotnosti manj izražajo jezo, prav nasprotno, iščejo njeno bližino in ji ne zamerijo njene odsotnosti, a z mamo sodelujejo in jo upoštevajo.

- Tesnobno ambivalentno navezani otroci

Ta tip pa predstavlja otroke, ki se »vrtijo« med iskanjem bližine in odporom do nje. Taki otroci se težko odlepijo od mame in so jezni, ko jih ta da stran od sebe. Ko pa je ni zraven, doživljajo močan stres v obliki agresije ali pasivnosti in se takrat morda niti ne igrajo.

V poznejših raziskavah se je pokazal še dezorganizirani-dezorientirani tip ali poenostavljeno tip nevarne navezanosti, ki je mešanica prvega in tretjega tipa navezanosti in predstavlja otroke, ki so bili žrtve zlorab ali zanemarjanja.

(Kobal 2001: 338-339)

Teorija navezanosti ima tri ključne predpostavke. Prva je, da posameznik zaupa, da mu bo oseba, na katero je navezan, vedno na voljo, ko jo bo potreboval ali želel in da bo imel manj frustracij in strahu, kakor tisti, ki nimajo tovrstnega zaupanja. Druga je ta, da je za razvoj tega posameznikovega zaupanja najpomembnejše obdobje dojenčka, otroštva in mladostništva, saj jo pričakovanja, ki jih oseba dobi v tem obdobjih, spremljajo skozi vse življenje. Tretja pa je to, da se pričakovanja, ki se razvijejo, odraz pravih izkušenj, ki si jih je posameznik pridobil v teh obdobjih, saj se je npr. naučil, kako hitro bo oseba, na katero se je navezal, odzvala nanj, ko jo bo potreboval (Bowlby 1998, v Kobal 2001: 339-340).

Navezanost definirata dve temeljni dimenziji: model sebe in model drugih. Oba modela sta lahko pozitivna ali negativna. Pri modelu sebe je pozitivna oblika to, da verjamemo, da smo

vredni ljubezni, negativna pa nasprotno, da nismo vredni ljubezni. Pri modelu drugih je podobno: pozitivna oblika je to, da verjamemo, da so drugi ljudje vredni zaupanja, negativna pa da niso oz. da jih vidimo še kot nezanesljive (Bartholomew in Horowitz 1991, po Žvelc in Žvelc 2006: 54). Otrok, ki v začetnih pomembnih obdobjih življenja doživlja mamino ali osebo, ki skrbi zanj, kot odzivno, zanesljivo in zaupanja vredno, bo imel pozitiven model sebe. Otrok, ki pa se je čutil zapostavljenega in zavrženega, bo imel negativen model sebe. Tudi v odraslosti ni drugače, saj je že bilo rečeno, da so za oblikovanje posameznikovega zaupanja najpomembnejša zgodnejša obdobja, te izkušnje pa potem oseba ponese s seboj tudi v partnersko zvezo.

Za večino ljudi je najti romantičnega partnerja in z njim razviti dobro in dolgoročno zadovoljivo zvezo socialni proces, ki ga želi doseči. Uspeh ali neuspeh pri tem procesu se odraža na njenem počutju, samovrednotenju in sreči. Proces, skozi katerega gre oseba, od začetne privlačnosti do uspešnega partnerskega razmerja, je zelo zanimiva tema preučevanja za raziskovalce, terapevte in zdravnike. Pri izbiri partnerja so pomembne tako fizična privlačnost kot tudi podobne vrednote, interesi in še marsikateri drugi dejavniki. Raziskovalci preučujejo prednosti izbire partnerja in uspešnosti razmerij tudi na podlagi stilov navezanosti, ki jih imajo pari v odraslosti. Hazan in Shaver sta nadgradila Bowlbyjevo teorijo navezanosti v študijo o romantičnih razmerjih odraslih, ki temelji prav na raziskovanju stilov navezanosti partnerjev. Prednost izbire partnerja, je bila v teoretskem okviru, definirana v smislu začetne privlačnosti in vzdrževanja odnosov s partnerjem in temelji na podobnih ali dopolnjujočih se stilih navezanosti kot tudi na ravni varne navezanosti, ki jo partner lahko zagotovi drugemu. V začetni privlačnosti je tako bolj izrazit model sebe, v vzdrževanju razmerja pa je bolj pomemben model drugega (Holmes, Johnson 2009: 833-834). Za uspešnost dolgoletnih razmerij je tako pomembno, da se partnerja kar najbolj ujemata v stilih navezanosti. To lahko dosežeta s pogovorom, prilagajanjem in dobrim poznavanjem drug drugega.

Koncept stilov navezanosti v odraslosti prav tako izhaja iz modela dveh temeljnih dimenzij – modela sebe in modela drugih. Pri stilih v odraslosti prav tako poznamo štiri različice.

Prvi stil navezanosti je stil varne navezanosti in kot že beseda pove, je za ta stil značilno lahko čustveno zbliževanje z drugimi osebami. Drugim osebam lahko zaupamo in v odnosih se počutimo varne. Osebe poznajo svoje dobre in slabe strani, problemov se aktivno lotijo ter se uspešno prilagodijo različnim življenjskim situacijam. Kljub temu da se povežejo z drugimi, ohranijo svojo individualnost, ker pozitivno vrednotijo tako sebe kot druge. V partnerski zvezi

so se tudi sposobni prilagajati in izražati čustva. Tudi njihovo izražanje jeze je bolj konstruktivno in prilagojeno situaciji.

Drugi stil navezanosti je anksiozno–ambivalenten (preokupiran). Osebe s tem stilom težijo k odnosom z drugimi osebami, ker se brez njih ne počutijo dobro. Lahko bi rekli, da imajo negativni model sebe in pozitiven model drugega, iz česar sledi, da si stikov z drugimi želijo bolj kot drugi ljudje z njimi. V partnerskih odnosih so največkrat zaskrbljeni, dvomijo če jih ima partner rad in se bojijo, da bi jih zapustil. Grejo v ekstreme, tako glede privlačnosti kot pri ljubosumju. Svojo jezo težko kontrolirajo in hitro lahko zapadejo v začaran krog strahu pred izgubo, osamljenostjo, v jezo ali dokazovanje ljubezni.

Nato sledi izogibajoč stil navezanosti. Pri tem stilu je osebi bližina z drugimi ljudmi celo neprijetna. Drugim težko zaupajo in se ne morejo zanesti nanje, tako se bojijo tudi intimnosti, ki si jo po navadi drugi od para bolj želi kot oni. Njihova jeza je bolj močna in so bolj sovražni kot osebe s prvima dvema stiloma navezanosti. Na jezo se odzovejo z jezo in so frustrirani, ker čutijo, da nujno potrebujejo druge in drugi ljudje njih, proti čemer se še bolj borijo. Stil se deli na plašljivo-izogibajoč stil navezanosti, ki je tretji od stilov, in odklonilno-izogibajoč stil. Največja razlika med tem in plašljivo-izogibajočim je v tem, da si pri plašljivem oseba želi stika in bližine, a se ga hkrati boji, pri odklonilnem pa oseba ne priznava potrebe po stikih in bližini z drugimi, a jih s samozavestno in ponosno držo odklanja. Za plašljiv stil je še značilno, da so osebe nesproščene v odnosih, težko zaupajo in se bojijo preveč bližine v odnosih, da ne bi bile prizadete. So čustveno odvisni in ljubosumni, pa tudi vase ne zaupajo. Tako sebe in druge negativno dojemajo. Ta stil pogosto razvijejo osebe, ki so jih starši zavrnili in od tod izhaja tudi nezaupanje v njih same.

Četrty stil navezanosti je odklonilno-izogibajoč stil navezanosti. Za te osebe je pomembno še posebno to, da se počutijo neodvisne in svobodne in jim je na splošno dobro brez tesnih odnosov z drugimi. Z razliko od plašljivega-izogibajoč stila te osebe same sebe pozitivno vrednotijo, druge pa negativno. Branijo pa se pred navezanostjo in doživljanjem negativnih čustev. Raziskave so pokazale, da je njihova samopodoba res pozitivna, vendar v svoji globini zelo krhka in nestabilna, na nezavedni ravni pa naj bi se vseeno vrednotili negativno (Bartholomew in Horowitz 1991, po Žvelc in Žvelc 2006: 56-58).

Na srečo nevrobiološka znanost dokazuje, da je mogoče močno zasidrana prepričanja in navade, ki smo jih razvili v odnosih s starši in pomembnimi osebami, v življenju spreminjati in dopolnjevati, saj možgani ohranjajo svojo plastičnost celo življenje. Pomagajo pa lahko tudi starši s svojo partnersko zvezo, saj v njej lahko razvijajo nove načine čustvovanja in obnašanja,

ki so lahko v zgled otroku. Zanimivo je tudi to, da lahko partnerja, ki nista imela izkušnje varne navezanosti na svoje starše, ta vzorec razbijeta in ga ne preneseta na svoje otroke. To pa lahko naredita le v primeru, da se v svoji partnerski zvezi varno navežeta drug na drugega, s tem da uspeata slišati drug drugega, si zaupati želje, stiske in strahove in s tem zgradita varno zvezo in otrokom omogočita, da se varno navežejo nanju. Partnerja pa imata hkrati ob svojih otrocih tudi možnost, da se srečujeta s svojimi pomanjkljivostmi in s tem spoznata intimni odnos, ki sta ga imela s svojimi starši. A le, če ga reflektirata in se o njem pogovarjata ter ga poskusita razumeti, lahko preprečita, da ne bi teh stisk, čutenj in vedenj prenašala in ponavljala v odnosu s svojimi otroki (Poljanec, Simonič 2008: 242).

*»you must want to spend
the rest of your life
with yourself first«
- rupi kaur*

2.3 Primarne psihosocialne potrebe posameznika

»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 vzpodbudo in željo po učenju novih stvari.

Človek mora imeti zadovoljujoče intimne odnose z drugimi ljudmi.

Človek potrebuje zabavo in zdrav humor.

Človek mora čutiti ekonomsko varnost.

Človek potrebuje duševno in telesno zdravje.

Človek mora nekemu pripadati.

Človek mora biti del kakšne skupine prijateljev ali kolegov.

Človek mora biti v stiku z življenjsko silo, vero in božanskim izvorom v sebi.«

(Satir 1995: 278)

S tem citatom je že Virginia Satir opisala splošne človekove potrebe, ki obstajajo vedno, ne glede na starostno obdobje. To so telesne in duševne potrebe, pa tudi čustvene in duhovne. Znotraj njih je zajeto vse, kar si pravzaprav vsi ljudje želimo in po čemer hrepenimo. Ljubiti, biti ljubljeni, sprejet, spoštovan itn. Vse do tega, da čutimo nek smisel v svojem življenju in imamo poslanstvo, ki nas žene, in ljudi, ki nas podpirajo in so z nami na naši življenjski poti.

Psihologi trdijo, da mora imeti vsak otrok zadovoljene osnovne čustvene potrebe, da bi lahko postal čustveno stabilna oseba. Če bo imel zadovoljene primarne potrebe, kot so potreba po ljubezni, pozornosti, pripadnosti itd., bo lahko postal odgovoren posameznik, brez ljubezni pa bo skoraj zagotovo tako čustveno kot tudi socialno zaostal (Chapman 2002: 20-21).

Ne glede na različne stile navezanosti v globini vsi ljudje potrebujemo ljudi in tudi zadovoljevanje naših primarnih psihosocialnih potreb ne gre brez ljudi. Mi potrebujemo druge in drugi potrebujejo nas. Primarne psihosocialne potrebe posameznika zahtevajo čustveno zadovoljitev, ki nam jo omogočajo drugi ljudje (Krajnc 2014: 39).

Med primarne psihosocialne potrebe uvrščamo:

- fiziološke potrebe,
- potrebo po varnosti,
- potrebo po socialni pripadnosti,
- potrebo po ljubezni,
- potrebo po (samo)spoštovanju,
- potrebo po samouresničevanju,
- potrebo po odkrivanju novega, neznanega – vedoželjnost,
- potrebo po lepem (Krajnc 2014: 48-70).

Abraham Maslow (v Krajnc 2014: 43) deli zgoraj napisane primarne psihosocialne potrebe na dve vrsti. Med potrebe deficita uvršča potrebo po varnosti, socialni pripadnosti in ljubezni ter potrebo po spoštovanju in fiziološke potrebe. Med potrebe rasti pa uvršča potrebo po razumevanju in odkrivanju neznanega ter potrebo po lepem in po samouresničevanju. Med tema dvema skupinama najdemo veliko razlik. Če katera od teh potreb ni ustrezno zagotovljena, ugotovimo, ko nam zmanjka primernih čustev. Primer: če nekoga družina izloči, bo socialno pripadnost iskal na vse najbolj nemogoče načine pri kakšni drugi skupini ljudi (Krajnc 2014: 43). To si še lažje predstavljam s primerom glede fizioloških potreb. Če bom lačna ali bom morala na stranišče, bo takrat samo to v središču moje pozornosti, to bo moj glavni cilj in dokler ga ne bom zadovoljila, bodo vse druge stvari in potrebe ostale bolj v ozadju. Kot nas zadovoljene primarne psihosocialne potrebe naredijo srečne in zadovoljne, pa lahko pomanjkanje čustev za zadovoljevanje teh potreb povzroči vedenjsko ali čustveno motenost, osamljenost zaradi izgube odnosov z ljudmi ali v skrajnosti celo duševno bolezen (Krajnc 2014: 45). Prav tako je bolj verjetno, da če je v zakonski ali izvenzakonski skupnosti moškega in ženske premalo bližine, bosta eden, drugi ali oba zbolela, tako telesno kot duševno (Waring, Chelune 1983, v Rijavec, Miljković 2002: 25).

Osamljenost pa je po mojem mnenju ena najbolj pogostih posledic nezadovoljenih odnosov z drugimi ljudmi, saj se je z njo gotovo že srečal vsak človek, vsaj kdaj v življenju. Razlog zato je mogoče ta, da ga odnosi z drugimi niso zadovoljevali, ker jih je imel premalo ali pa je imel morda preveč površinskih odnosov z več ljudmi, a nobenega globljega in bolj povezujočega odnosa. Razlikujemo vsaj dve vrsti osamljenosti. Prva je socialna osamljenost, kar pomeni, da ima oseba malo stikov z ljudmi ali vsaj manj, kot bi si jih želela, druga pa je emocionalna osamljenost, pri kateri ima oseba okrog sebe dovolj ljudi, a premalo globljih odnosov, ker ji

nihče med njimi ni zares blizu. Tudi po besedah Aristotela, ki je rekel, da je človek družbeno bitje, lahko vidimo, da osamljenost vsekakor ni zaželena (Rijavec, Miljković 2002: 18).

Tudi psihiater Glasser je mnenja, da je potreba po pripadnosti pravzaprav del naše genetske dediščine, kar je tudi razvidno in njegovega naslednjega citata:

»Ko se zazrem vase, odkrivam, da potreba po prijateljih, družini in ljubezni – ki jo lahko najbolje opišem kot potrebo po pripadnosti – zavzema prav tako velik del mojega mišljenja kot potreba po preživetju. Morda sicer ni tako očitna kot žeja ali lakota, toda če dlje časa ne bi imel tesnih prijateljev ali družine, ki jih imam ponavadi za samoumevne – se mi zdi, da bi včasih verjetno pomislil, da ni vredno živeti.« (Glasser 1994, v Rijavec, Miljković 2002: 20).

Bližina pogloblja naše občutke sreče in zadovoljstva, pa tudi vpliva na naše dobro počutje in je obvezna oprema pri vožnji skozi težke situacije in preizkušnje v življenju (Rijavec, Miljković 2002: 25). Če smo v dobrih medosebnih odnosih z ljudmi, kar še posebej velja za odnos med parom v partnerski zvezi, bodo naše potrebe zadovoljene, saj bodo odnosi črpali naša čustva v približno enaki meri, kot nam jih bodo tudi vračali. In prav to predstavlja »zdrave« in »prave« odnose, kakršen naj bi bil tudi partnerski.

K bližini bi spet dodala še ljubezen. Zakaj? Ker »popolna ljubezen« vključuje bližino, strast in vdanost, kar pa pripelje do najboljšega doživetja ljubezni. Robert Sternberg je oblikoval teorijo, v kateri je navedel, da ljubezen sestavljajo prav te tri temeljne sestavine.

1. *Bližina* predstavlja občutek povezanosti med partnerjema. Za ljubljeno osebo želimo najbolje poskrbeti in tudi naša komunikacija je intimna, saj smo si preko nje pripravljeni povedati najintimnejše stvari, o katerih ne govorimo z drugimi ljudmi. Pomembni elementi bližine so tudi zaupanje, ugajanje, prijateljstvo in sposobnost delitev svojih občutkov in mišljenj. Da se prav razvije, moramo biti tudi odprti in sočutni do partnerja, ter se podpirati in sprejemati.
2. *Strast* predstavlja močna čustva ljubezni v partnerskem odnosu in ob njih še spolno privlačnost. Predstavljajo jo tudi zaljubljenost in občutki vznburjenja, morda celo evforija. Najbolj je značilna za začetek partnerske zveze, njena slaba stvar je lahko, da partnerja preveč idealiziramo.
3. *Vdanost* predstavlja odločitev, da bomo zvesti osebi, ki jo ljubimo in bomo z njo v dolgotrajnem razmerju. Je kot odločitev, da bomo s partnerjem »dokler naju smrt ne loči«, zato je lahko to le naša osebna odločitev ali pa jo ovekovečimo z zakonsko zvezo.

Odnos moramo v tem primeru varovati in skrbeti drug za drugega.

(Rijavec, Miljković 2002: 68-69, 73)

Na tem mestu lahko omenim še pojmovanje sedmih različnih oblik ljubezni, o čemer govorita Rijavec in Miljković (2002: 70-72). Poleg »popolne ljubezni«, ki naj bi vsebovala malo vsega, obstaja še več vrst ljubezni, ki so bolj »nepopolne« in ki jim katera izmed teh treh sestavin manjka. Lahko je to ugajanje, ki vključuje bližino, vendar brez strasti in vdanosti, to je npr. prijateljstvo. Potem je tu vznesenost, ki vsebuje strast, vendar brez bližine in vdanosti, to je npr. ljubezen na prvi pogled. Žal obstaja tudi prazna ljubezen, ki zajema občutek vdanosti, a brez ostalih dveh in je najbolj značilna za konec ljubezenske zveze, lahko pa tudi za začetek, v tistih kulturah, kjer partnerja osebi določijo starši in lahko strast in bližina prideta šele kasneje. Nato je tu malo lepša, romantična ljubezen, ki ima prav strast in bližino, a ne še vdanosti in je značilna za začetke partnerskih zvez. Poznamo tudi »noro ljubezen«, ki pa vsebuje strast in vdanost, a še brez bližine. Taka ljubezen je lahko kot ljubezen na prvi pogled, le da se partnerja zaradi navdušenja lahko odločita biti dlje skupaj, še preden se res poznata, kar se lahko konča dobro ali pa ne. Kot zadnja pa je tu še partnerska ljubezen, ki jo odlikujeta doživetji bližine in vdanosti, a brez strasti, to pa se zgodi v primerih partnerskih zvez, ki trajajo že zelo dolgo in sta partnerja bolj najboljša prijatelja, a se zaneseta, da bosta skupaj do konca (Rijavec, Miljković 2002: 70-72). Mislim, da nobena ljubezen ne more biti popolna. Toda če sta si partnerja vdana in se oba trudita drug za drugega, skupaj preživljata čas, si prizadevata, da imata v odnosu dovolj bližine in strasti, pa tudi spoštovanja in sprejemanja, je lahko »popolna ljubezen« zanju cilj, h kateremu stremita in morda bo enkrat res postala zanju »popolna«.

Chapman predlaga koncept petih jezikov ljubezni oz. petih načinov, kako pokažemo partnerju, da ga ljubimo. Pomembni so zato, ker ljudje ljubezen izražamo in sprejemamo na različne načine. Za dober partnerski odnos je pomembno, da lahko partnerju v njegovem jeziku ljubezni pokažemo, da ga ljubimo. Če partnerja ne govorita istega jezika ljubezni oz. če ne poznata partnerjevega jezika ljubezni, lahko med njima pride do precej težav, do občutka neljubljenosti in nezaželenosti ali celo do odtujitve. Ti jeziki ljubezni so:

1. Besede potrditve

Besede so zelo intenzivni pripomoček za izražanje ljubezni, besede potrditve pa so besede, ki partnerja pohvalijo, se mu zahvalijo, ga občudujejo. Ko nam partner izreče komplimente oz. ostale besedne potrditve, smo veliko bolj motivirani, da bi slišali in izpolnili tudi njegove želje. Sem spadajo tudi vzpodbudne besede, ki partnerja lahko opogumijo pri doseganju njegovih ciljev; pa prijazne besede, ki so pravzaprav način, kako izrečemo besede, saj bo partner bolj zaupal sporočilu, ki ga razbere iz našega tona glasu, kot pa besedam, ki jih izgovorimo. Potem še ponižne besede, saj partnerja lahko stvari prosimo, ne pa jih zahtevamo od njega in »različna

narečja» znotraj jezika, kar pa so načini in fraze, kako podamo določene besede potrditve (Chapman 2002: 41-52).

2. Posvečen čas

Nekaterim besede ne pomenijo nič, pomemben pa jim čas, ki ga preživijo s partnerjem. To ni čas, ki ga preživijo eden mimo drugega, ampak čas, ki ga kvalitetno preživijo skupaj, čas ko se poslušajo, pogovarjajo, počnejo kaj skupaj ali kam grejo in nekaj skupaj doživijo (Chapman 2002: 59-78).

3. Sprejemanje daril

Spet drugim besede in čas ne pomenijo toliko. Več jim pomeni, da od partnerja dobijo kakšno fizično pozornost, ki jim pove, da jih ima rad in se je spomnil nanje. Darila so lahko vseh vrst, od drobne rožice, ki jo partner nabere ob poti, pa vse do večjih materialnih stvari. Ta jezik ljubezni je jezik, ki se ga je najlažje naučiti (Chapman 2002: 79-92).

4. Usluge

Usluge so dejanja, ki nam pokažejo, da je partner skrben. Lahko partner naredi nekaj namesto nas, nekaj skuha ali pospravi, poskrbi za nas, ko zbolimo ali nam pomaga pri kakšnem opravilu. Avtor opozarja, da veliko uslug, ki smo jih lahko deležni od partnerja pred poroko, ne pomeni nujno, da bo partner enako pozoren do nas tudi po poroki (Chapman 2002: 93-108).

5. Dotik

Zadnji med jeziki je še dotik. Brez njega si niti ne predstavljamo partnerskega odnosa. Ta jezik govorijo tisti, ki jim je najpomembneje, da jih partner pogosto objame, poljubi, drži za roke, se jih dotika in tako z njimi ohranja povezanost in bližino, ki sta osnovni sestavini ljubezni (Chapman 2002: 109-124).

Pomembno je tudi vedeti, da ima lahko vsak posameznik več jezikov ljubezni, več načinov za sprejemanje ljubezen. Za kvaliteten partnerski odnos je pomembno, da se jih zaveda in da spozna še partnerjeve. Na spletu obstaja tudi on-line test, kjer posameznik označi ustrezne odgovore na vprašanja in na koncu mu program izpiše jezike ljubezni v zaporedju, ki veljajo le zanj. Tudi sama sem se testirala in moj vrsti red jezikov ljubezni je bil tak (od ena do pet): besede potrditve, usluge, dotik, sprejemanje daril in posvečeni čas. Tudi če sama pomislim, je zame ta vrstni red najbolj smiselni in komaj čakam, da ugotovim še partnerjevega, saj lahko to izboljša najin odnos in je dobra iztočnica za pogovor, kar vodi do tega, da se še bolje spoznava. Še »knjiga vseh knjig«, Sveto pismo (1. Korinčanom 13,13; 1996), pravi: »Za zdaj pa ostanejo vera, upanje, ljubezen, to troje. Največja od teh pa je ljubezen.«

*»i call you and beg for five minutes
we won't talk we won't touch
just sit across from each other
and let our eyes drink
each others skin for five minutes«
- rupi kaur*

2.4 Komunikacijski vzorci med partnerjema

Komunikacija je ena izmed najpomembnejših stvari v vsaki partnerski zvezi, pa tudi v vsakem drugem odnosu. Zajema različne načine, s katerimi sprejemamo in oddajamo sporočila. Obsega sporočila, ki so jih drugi posredovali nam in ki smo jih mi posredovali drugim. Prav tako zajema načine, na katere so bila sporočila sprejeta, in načine oz. vsebina ali smisel, ki nam ga je oseba želela z njimi posedovati. Komunikacija je tudi način, s katerim si dve osebi med seboj merita raven samovrednotenja. Je pa vsak način komunikacije naučen, npr. dojenčki, se vse komunikacije in sporazumevanja ter pošiljanja in sprejemanja sporočil naučijo od ljudi, ki od rojstva naprej skrbijo zanje. Komunikacijo sestavlja več dejavnikov, vsi pa vanjo vedno vstopamo z enakimi dejavniki. To so: telo s svojimi gibi in obliko; vrednote z načeli, po katerih živimo; pričakovanja, ki izhajajo iz naših preteklih izkušenj; čutila, ki nam omogočajo zaznavanje; sposobnost govorjenja, naš glas in besede in možgani, kjer je shranjeno vse naše znanje (Satir 1995: 47).

Poleg dejavnikov komunikacije, avtorji opredeljujejo še komunikacijske vzorce, s to razliko, da se razlikujejo od osebe do osebe. To so načini, s katerimi ljudje poskušamo obvladovati negativne posledice stresa. Komunikacijskih vzorcev je več vrst. Po Virginii Satir poznamo pet vzorcev.

1. Vzorec pomirjanja (pomirjevalec)

Pomirjevalec je oseba, ki preprečuje konflikt in krivdo prevzame nase. Njegova najslabša stvar je, da se v sebi počuti ničvreden, brez ene druge osebe. Rad se podreja in ni konflikten, saj nikomur v ničemer ne nasprotuje. Celo nasprotno, ker želi ugajati, se opravičuje.

2. Vzorec obtoževanja (obtoževalec)

Obtoževalec je oseba, ki išče napake pri drugih in obtožuje. Rad je »diktator in šef«, ravna oblastno in se ponavlja. Ko se mu nekdo podredi, s tem dobi občutek moči, čeprav se v sebi počuti nemočnega in neuspešnega.

3. Vzorec racionaliziranja (računar)

Pri vzorcu racionaliziranja, kot že sama beseda pove, je oseba preračunljiva in razmišlja o tem, kaj se v dani situaciji najbolj splača. Računar je korekten in pameten, a deluje odmaknjeno, ker ne kaže rad svojih čustev, v sebi pa se počuti ranljivo.

4. Vzorec odvrčanja pozornosti (odmaknjenec)

Odmaknjenec je še en tip osebe, ki se v danih razmerah ne odziva dobro. Večkrat je sam zase in se ne vključuje v temo pogovora ali pa rad menja teme s postavljanjem drugih vprašanj. Njegovo komuniciranje je od vseh še najbolj zmedeno, brez smisla in povezave. To se navezuje na njegovo notranje občutje, ker meni, da ni nikomur mar zanj.

5. Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje.

Oseba izhaja pri svoji komunikaciji iz zaupanja in odkritosti, kaže pogum in odločnost in je sposobna asertivnosti. Dobre lastnosti, ki jih ima, so še poštenost, odgovornost za svoja dejanja, spoštovanje zasebnosti, zmožnost ustvarjalnosti in sposobnost reševanja problemov.

(Satir 1995: 69-83)

Vzorci se zdijo morda preveč nerealni in pretirani, toda mislim, da ni nikogar, ki bi imel le en tip vzorca, ampak smo vsi po malem mešanica vseh. Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje pa je po mojem mnenju najbolj zrel vzorec komunikacije, ki bi moral biti tudi temelj komunikacije vsake osebe oz. zveze in partnerjev, če pa že ni, bi bilo dobro, da bi si oseba prizadevala, da bi ga dosegla.

Po Gottmanu (v Walsh 2003: 494-496) pa obstajajo komunikacijski vzorci, zaradi katerih partnerstvo razpada oz. ki so nekakšen napovedovalec tega, da bo odnos lahko razpadel. Imenujemo jih štirje vzorci komunikacije ali štirje jezdec apokalipse. To so kritika, prezir, obramba in »okamenitev« ali umik vaze. *Kritiziranje* je za zvezo lahko zelo uničujoče, sploh ko pari za težave krivijo osebnost drug drugega oz. osebne pomanjkljivosti partnerja in ga kritizirajo, da je len, nesposoben, itd. Drugi vzorec komunikacije je med vsemi najhujši, saj po Gottmanovih ugotovitvah osebe, ki so dolgo izpostavljene *preziru*, pogosteje obolevajo za nalezljivimi boleznimi. Problem je, ker partner drugega partnerja sistematično in preračunljivo ponižuje in celo javno razpravlja o njegovih napakah. Ko nas nekdo kritizira ali prezira, je logično, da se postavimo v obrambno držo. Tretji jezdec je *obramba*. Pri obrambi oseba lahko napade nazaj ali pa prevzame vlogo nedolžne žrtve. Zadnji komunikacijski vzorec pa je *okamenitev ali umik vaze*, kar pomeni, da lahko eden izmed partnerjev sredi konflikta popolnoma umolkne ali okameni in se ne odziva, mogoče celo umakne pogled. Partnerja doživlja kot nevarnega in se počuti zavrženega, zato se na nek način z umikom vaze zaščiti, da bi se umiril. Druga dva jezdec sta nekakšen odziv ali odgovor na prva dva. Gottman o njih pravi: če so v konfliktu prisotni vsi štirje jezdec hkrati, to pomeni 94 % gotovost za ločitev pri poročenih pari ali razhod para, ki ni poročen (Gottman v Walsh 2003: 494-496). V raziskavi interakcijskih vzorcev zakonskega uspeha ali neuspeha, ki so jo delali med poročenimi pari, so

ugotavljali vzorce, ki ločujejo stabilne in srečne pare, od nesrečnih, ki so skoraj tik pred ločitvijo. Ugotovili so, da ločitev ni toliko odvisna od konfliktov med partnerjema, kot od tega, kako partnerja rešujeta konflikte in kako se spopadata z njimi, ko se pojavijo. Ugotovili so tudi, da je prijateljstvo temelj, na katerem je zgrajena dobra partnerska zveza (Walsh 2003: 493). Prijateljstvo pa ne bi moglo obstajati brez dobre komunikacije med partnerjema. Menim, da bi se z asertivnim komuniciranjem oz. z odprtim in iskrenim komuniciranjem in izražanjem čustev, tudi bolečine in jeze ter najbolj z »Jaz čutim...« stavki, lahko izognili vsem tistim vzorcem komunikacije, ki vodijo v konfliktne situacije in parom otežijo skupno življenje, medtem ko bi jim odprta komunikacija s polno zaupanja lahko zagotovila varen prostor za delitev vseh svojih občutkov, težav, strahov in skrbi.

Obstajajo oblike ali navade, ki komunikacijo ali krepijo ali blokirajo. Glasser (2002, v Poštrak 2015: 276) opisuje 7 navad, ki uničujejo odnose in gredo tako: grajanje, obtoževanje, pritoževanje, sitnarjenje, grožnje, kaznovanje in podkupovanje. Z njimi lahko tudi partnerja nazdorujemo, kar je izredno škodljivo vedenje. Glasser predlaga pa tudi 7 povezovalnih navad, ki so skrbnost, zaupanje, poslušanje, podpiranje, prispevanje, prijateljstvo in spodbujanje. S sedmimi povezovalnimi navadami komuniciranja z partnerskem odnosu, lahko partnerja prispevata k bolj osrečujoči in kvalitetni partnerski zvezi.

Pomemben vidik komunikacije v večini osebnih in partnerskih odnosov je tudi osebno razkritje ali z drugimi besedami proces razkrivanja osebnih podatkov ali tega, kaj vsak partner o sebi izda drugemu. Še drugače, osebno razkritje je proces pripovedovanja posameznika drugemu o svojih intimnih čustvih, izkušnjah in stališčih. To vključuje tako začetke spoznavanja kot tudi čas v partnerski ali zakonski zvezi. V raziskavi o osebem razkritju v intimnih razmerjih in povezavi z individualnimi in partnerskimi karakteristikami, ki se pokažejo čez čas, so ugotovili, da je osebno razkritje povezano tudi s spremenljivkami, ki so prvič del individualnih karakteristik posameznika (samopodoba in odzivnost), in drugič z značilnostmi odnosa, kot so ljubezen, predanost in zadovoljstvo v partnerski zvezi. Med moškimi in ženskami je bila stopnja razkritja podobno visoka. Kot so predvidevali, so med naštetimi spremenljivkami našli pozitivne povezave, ki kažejo na to, da je komunikacija res pomembna, saj so povezave našli tudi med razkritjem posameznika partnerju in med kvaliteto njunega razmerja. Poleg dobre komunikacije je za dobro razmerje pomembno tudi zaupanje v intimnega partnerja in zvestoba (Sprecher, Hendrick 2004: 857-859).

*»he placed his hands on my mind
before reaching on my waist my hips or my lips
he didn't call me beautiful first
he called me exquisite«
- rupi kaur*

2.5 Spolnost v partnerski zvezi

Razlika med srečnimi in nesrečnimi pari se lahko meri tudi z njihovim zadovoljstvom s spolnostjo. Srečni pari so po navadi s svojo spolnostjo zadovoljni in imajo pogostejše spolne odnose od tistih, ki niso tako zelo srečni (Rijavec, Miljković 2002: 126).

Masters in Johnson (v Rijavec, Miljković 2002: 126) zatrjujeta, da imajo s spolnostjo po navadi probleme tisti pari, ki na splošno ne znajo dobro komunicirati. Prepričana sta tudi, da morajo partnerji s težavami v svojem spolnem življenju predvsem izboljšati svoj medsebojni odnos. Z njima pa se ne strinjata Nathen in Joanning (v Rijavec, Miljković 2002: 126), ki sta oblikovala poseben program, s katerim naj bi zakonski pari izboljšali svoje spolno življenje. Morda pa imajo vsi od njih prav in je v nekaterih zakonih splošno nezadovoljstvo partnerjev krivo za probleme v spolnosti, v drugih pa so slabi spolni odnosi krivi za nezadovoljstvo med partnerjema. Spet pri tretjih so lahko za probleme in nezadovoljstvo na obeh področjih krivi drugi dejavniki, kot npr. brezposelnost ali pa ta področja med seboj sploh niso povezana. Lahko je nekaterim parom spolnost v partnerski zvezi edina zadovoljujoča stvar, spet drugi so imeli na začetku zveze zadovoljujoče spolne odnose, kasneje pa so zadovoljni tudi brez njih ali pa so pari povsem zadovoljni z manj spolnimi odnosi ali celo brez spolnosti (Rijavec, Miljković 2002: 126). Vsekakor so to stvari, ki se lahko od para do para zelo razlikujejo.

Ideali romantične ljubezni so imeli skozi zgodovino na ženske dvojni učinek. Na eni strani jih je to postavilo v dom in skrb za dom, po drugi strani pa v dejavno ukvarjanje z moškimi in njihovo »moškostjo«. Šele z emancipacijo so se ženske malo otesle ustrežljivosti drugim in skrbi za moškega, saj so končno lahko zahtevale tudi lasten spolni užitek. Z bolj strokovnimi besedami to imenujemo »plastična seksualnost«, saj je to seksualnost, v kateri ni več v ospredju samo to, da predstavlja spolnost za ženske le reprodukcijo, ampak jim lahko prinaša tudi užitke. Taka spolnost je osvobodjena zahteve po porajanju potomcev in tudi poudarjanja le moške spolne izkušnje. Omenjeni premiki so se zgodili v drugi polovici 18. stoletja, ko so začeli omejevati številčno zelo velike družine in še bolj pa s širjenjem novih reproduktivnih tehnologij in kontracepcije (Giddens 2000: 8). Ženske zdaj tudi od partnerske zveze ali zakona pričakujejo več, saj so ugotovile, da je zadovoljujoča spolnost pomemben sestavni del srečnega, dolgega in

uspešnega zakona. Ženske z vso pravico pričakujemo, da bomo spolni užitek prejemale in ga dajale ter tako v spolnosti uživale (Giddens 2000: 18).

Swami in Allum (2012: 89) sta leta 2011 raziskovala dožemanje fizične privlačnosti sebe, pri aktualnih romantičnih partnerjih in nekdanjih partnerjih. Sodelovalo je 304 oseb, polovica je bila žensk in polovica moških. Pri njih so merili fizično privlačnost, zadovoljstvo z zvezo, samopodobo in socialno-spolno usmerjenost. Sodelujoči so svojega trenutnega partnerja definirali kot bolj privlačnega od svojih bivših partnerjev, a hkrati tudi kot bolj privlačnega od sebe. Po številu telesnih karakteristik so celo bivšega partnerja ocenili kot bolj privlačnega od samega sebe, kar kaže na to, da partnerji v svojih romantičnih in seksualnih razmerjih sebe večinoma doživljajo kot manj privlačnega in se samovrednotijo nižje kot partnerja, kar pa ima lahko negativen vpliv tudi na njihovo sproščenost in uživanje v spolnosti.

*»if you were born with the weakness to fail
you were born with the strength to rise«
- rupi kaur*

2.6 Pomoč ob težavah v partnerski zvezi

Različni avtorji predlagajo različne vrste pomoči ženskam, ki bi jih vsaka socialna delavka in delavec morala poznati. Pri delu z ženskami, ki pridejo po kakršno koli pomoč, je v socialnem delu in za socialnega delavca zelo pomembno, da dopusti, da oseba sama definira svoj problem in želene rešitve, ne da bi jo on preveč usmerjal in sam načrtoval rešitve zanjo (Zaviršek 1994: 74).

Različni avtorji v takih primerih predstavijo več vrst pomoči. Ena izmed njih je psihosocialna podpora in pomoč, ki se lahko izvaja preko anonimnega telefonskega svetovanja ali preko osebne pogovora z osebo. Potem so še skupine za samopomoč ali psihoterapije.

Telefonsko svetovanje je običajno »prva pomoč«, ki jo ženska lahko dobi ali po kateri poseže, saj je najbolj enostavno, brezplačno in anonimno. Med telefonskim pogovorom lahko že dobi več informacij ali vsaj nasvet, kam naj se obrne, če potrebuje še kakšno bolj konkretno pomoč. Takoj za tem je najbolj pogosto tudi individualno ali osebno svetovanje, kjer se oseba lahko na štiri oči pogovori s strokovnjakom. Pogovor temelji na zaupanju, sodelovanju in je osredotočen na doživljanje, čustva in občutke ter želje ženske (Kozmik, Dobnikar 1999: 17-18). Kako izgleda ta pomoč ženskam v praksi? V praksi pri procesu psihosocialne pomoči oz. pogovoru, s katerim lahko pomagamo osebi, ki pride po pomoč, ne gre zanemariti pet osnovnih korakov:

1. Odprtje in določevanje problema.
2. Pogovor o samem problemu.
3. Reševanje navedenega problema.
4. Obravnavanje problema in po potrebi ponovljen korak reševanja problema.
5. Zaokroževanje in zaključek.

(Vries, Bouwkamp 2002: 113-117)

Pomembne so tu skupine za samopomoč, ki zagotavljajo ženski varen prostor, kjer lahko deli svoje stiske in se poveže z ostalimi ženskami, ki morda doživljajo podobno kot ona. Tam so osebe sprejete take, kot so, in s pomočjo strokovnih delavcev si ženske v taki skupini lahko ustvarijo novo socialno mrežo (Kozmik, Dobnikar 1999: 17-18).

Psihoterapija je še ena oblika pomoči, ki poteka s psihoterapevtom in je prav tako individualna in v varnem, mirnem prostoru.

Vse navedene oblike pomoči so tudi prve oblike pomoči ženskam, žrtvam nasilja, ki jim ga je povzročil partner. Ni pa nujno, da jih ženska izkoristi. Lahko jih izkoristi šele takrat, ko morda pride do nasilja, pa naj bo to psihično, fizično, spolno, ekonomsko nasilje ali zanemarjanje, lahko pa jih ne izkoristi nikoli. Dobro bi bilo, da bi ženske z zavedanjem poiskale pomoč že v začetnih fazah težav v partnerski zvezi in pri raziskovanju me bo zanimalo tudi to, če jih in kakšne so te oblike pomoči.

V socialnem delu pomoč uporabnicam in uporabnikom poteka skozi delovni odnos s socialno delavko ali delavcem, s pomočjo katerega se oblikujejo v rešitev usmerjeni odgovori na stiske osebe. Delovni odnos se opira na elemente v rešitev usmerjenega delovanja, ki privede do izvirnega delovnega projekta pomoči. Elementi delovnega odnosa so dogovor o sodelovanju, instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev, osebno vodenje, perspektiva moči, pa tudi etika udeležенosti, koncept so-prisotnosti in znanje za ravnanje (Čačinovič Vogrinčič 2008: 17-18). Pri reševanju kompleksnih problemov je pomemben tudi dialog, ki omogoča dobro sodelovanje v zaupnem prostoru. Pomemben je tudi spoštljiv jezik, ki naj ga socialni delavec uporablja v ta namen, da se čimbolj približa uporabniku.

Socialni delavci in delavke se pri svojem delovanju opirajo tudi na zagovorništvo, ki je trenutno v svetu ena izmed najbolj pomembnih oblik pomoči (Zaviršek 1994: 157). Kot primer naj podam način zagovorništva ženski, ki je preživela spolno nasilje. Zagovorništvo te vrste sestavljajo principi poslušanja z natančno pozornostjo in princip pričevanja, ob katerem se zagovornica ali zagovornik prisotna pri pripovedovanju zgodbe osebe. Zagovornik ženski pove, da ni bila sama kriva, da se ji je zgodila ali dogajala krivica te vrste. Pove ji tudi, da je to dejanje nedopustno in do njega nihče nima pravice. Zagovornik zgodbo prevede v običajni in razumljiv jezik in osebo opogumlja in tolaži (Zaviršek 1994: 157).

Eden od vidikov dela in pomoči v socialnem delu je delo v neprostovoljnih transakcijah ali z drugimi besedami z neprostovoljnimi uporabniki. Lea Šugman Bohinc (2006: 345, 350) v svojem prispevku Socialno delo z neprostovoljnimi uporabniki pove, da s tem izrazom opišemo tiste uporabnike socialnih storitev, ki se tam niso znašli po lastni volji, a večinoma zaradi zakonske odločbe in so bolj mandatni klienti, npr. osebe z zakonsko določenim stikom z družino zaradi suma zlorabe ali zanemarjanja otrok ali partnerja ali zaporniki. Lahko so pa to tudi uporabniki, ki so se tam znašli tudi zaradi manj formalnih pritiskov socialnega okolja. To so

največkrat družine in otroci, ki potrebujejo zaščito, starši osumljeni zlorabe ali zanemarjanja svojih otrok, pretepane ženske, spolno zlorabljeni otroci, mladostniki s težavami v vedenju ali odvisni od nedovoljenih substanc, mladi, ki so storili kaznivo dejanje ter osebe z demenco. Rooney (1992: 142-3) v Šugman Bohinc (2008: 10) navede smernice, po katerih naj se socialni delavec ravna pri delu z neprostovoljnimi uporabniki. Glavna je perspektiva moči, po kateri se socialne delavke zavedajo svojega položaja in moči ter vpliva pri delu z neprostovoljnimi uporabniki. To zajema tudi to, da si uporabnikove odzive v neprostovoljnih transakcijah razlagajo glede na okoliščine, v katerih se je uporabnik znašel in ne kot znak patologije ali odpora. Socialne delavke lahko tudi zmanjšajo označevanje, tako da upoštevajo dejstva in stvarne posledice vedenja osebe ter zmanjšujejo reaktanco, tako da pojasnijo situacije, opredelijo omejitve moči in spremembe, ki so nujne za vrnitev svoboščine ter poudarijo izbire in izpostavijo možna svobodna vedenja.

Gottman in Ryan sta v svoji raziskavi, v katero so bili vključeni pari in zakonski pari, preučevala, če izobraževalni programi in delavnice lahko pomagajo parom poglobiti prijateljstvo, intimnost in dodati njihovem zakonu stabilnost. Oblikovala sta delavnico z naslovom »program za preprečevanje ponovitve težave« (relapse prevention program), ki bi bil parom v pomoč pri preprečevanju težav in zanimalo ju je, kakšne izboljšave bi jim lahko prinesel. Nekateri med njimi so se udeležili le skupinskih delavnic, drugi pa poleg njih tudi intenzivni program individualnih zakonskih terapij. Raziskava je trajala 6 mesecev in ugotovili so, da je delavnica parom prinesla trajne spremembe in je povečala zadovoljstvo parov in to z enakim učinkom kot 6-mesečne pospešene individualne zakonske terapije. Pari, ko so se udeležili obojega, pa so na zakonskih terapijah še lažje in bolje predelali in v svoje življenje uvedli spremembe in novosti, ki so se jih naučili na delavnicah. Od individualnih pospešenih terapij pa so imeli največ koristi tisti pari, ki so prej težko obvladovali vsakodnevni stres (Gottman, Ryan 2014: research).

Sama sem si zadala, da bi svojemu štiriletnemu študiju na Fakulteti za socialno delo in prav tako vsemu praktičnemu delu, ki je zajemalo tudi delo na terenu izven redne prakse, dala skupni imenovalac, eno besedo, ki bi opisala in povezala vse skupaj. Beseda, ki sem jo izbrala, je bila: »moč«! Moč se mi zdi bistvo vsega študija, učenja, praktičnih izkušenj in dela z eksperti iz izkušenj. Zakaj? Zdi se mi, da je to največ kar lahko socialna delavka ali delavec da osebi oz. ji pomaga odkriti. Pri vsaki pomoči je pomembno, da jezik približamo ženskam, ki so eksperti

iz izkušenj in se jim s spoštljivim jezikom še bolj osebno približamo in pridobimo njihovo zaupanje, iz katerega se razvije odnos in boljše sodelovanje ter komunikacija. Z roko v roki skupaj z njimi lažje oblikujemo želene rešitve zanje. Prav Čačinovič Vogrinčič strokovne delavke in delavce poimenuje »spoštljivi in odgovorni zavezniki« v delovnem procesu. Vedno moramo biti do njih spoštljivi in z zavezniško držo, saj so oni »eksperti iz izkušenj« in najbolj poznajo svoje težave in svojo zgodbo, zato je pomembno, da sodelujejo oz. jih spodbudimo da sodelujejo pri soustvarjanju rešitev in so s tem naši »sogovorniki«, enakovredni in spoštovani. (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005: 8).

Že Ralph Waldo Emerson je rekel: »Naša moč zraste iz naših šibkosti.« In prav šibkosti in problemi, katerim iščemo rešitve, rodijo močne osebe, saj se moreš najprej razviti, okrepiti, stopiti iz »okov nesreč in neuspehov« in potem si lahko res pripravljen na spremembe, ki jih prinašajo rešitve situacij, v katerih se znajdeš. To je še ena izmed misli, ki ponazarja enega glavnih sodobnih konceptov v socialnem delu, to je perspektiva moči, koncept Dennisa Saleebeya. Premik k perspektivi moči nas usmerja v iskanje moči in virov posameznika, ki ga podpremo in mu pomagamo odkriti, olepšati, raziskati in izkoristiti njegovo moč in vire s tem, da mu pomagamo, da doseže svoje cilje, uresniči svoje sanje in razbije okove ovir in nesreč (Čačinovič Vogrinčič et al. 2005). Moč je nekaj, za kar si prizadevamo. Ne delovanje iz pozicije moči, ampak prispevanje svoje moči v odnos z nekom, s katerim s skupnimi močmi ustvariš rešitev njegove situacije, ki okrepi moč tega posameznika in mu s tem da novo pozitivno izkušnjo, da je uspešno rešil situacijo, in s tem moč in zaupanje v samega v sebe, da bo zmožni imeti dovolj moči za reševanje tudi prihodnjih izzivov. Nekaj najlepšega se mi zdi, da imamo kot socialne delavke in delavci privilegij, da po »poklicni dolžnosti« dodajamo vrednost in moč ljudem, jih opolnomočimo ali le podpremo, da so sposobni biti še boljše osebe, bolj trdni in samozavestni pri spopadanju z življenjskimi preprekami.

Socialni in strokovni delavci bi morali biti dobro poučeni o vseh zgoraj navedenih tematikah. Poznati bi morali problem samopodobe, posebej pri ženskah in s tem tudi več o njenem psihofizičnem zdravju, pa o stilih navezanosti, o primarnih psihosocialnih potrebah, o vzorcih komunikacije in tudi o spolnosti v partnerski zvezi. Razlog zato je preprost, z več znanja lahko bolj razumejo ženske, ki k njim pridejo zaradi določenih težav v partnerskem odnosu ali pa zaradi osebnih dilem in specifik, jim tako lažje prisluhnejo in bolj učinkovito skupaj z njimi oblikujejo možne rešitve danih situacij in dilem.

*»we were all born so beautiful
the greatest tragedy is
being convinced we are not«
- rupi kaur*

3 EMPIRIČNI DEL

3.1 Formulacija problema

Do raziskovanja tem, kot so samopodoba, stili navezanosti, primarne psihosocialne potrebe posameznika, vzorci komunikacije, spolnost v partnerski zvezi in pomoč pri težavah v partnerski zvezi, me je pripeljalo več dejavnikov. Najpomembnejši je ta, da sem skozi svoje izkušnje in skozi prakso v okviru Fakultete za socialno delo ugotovila, da se na splošno o odnosu v partnerski zvezi in temu, kaj se v razmerju dogaja ter kako to vpliva na žensko, premalo govori in da tudi same ženske posvečamo premalo pozornosti svojemu psihičnemu stanju ali zdravju. Opazila sem, da o partnerskih odnosih, o stilih navezanosti in o samopodobi obstaja veliko raziskav, zelo malo pa je takih, ki bi povezovala vsa področja in dejansko raziskovala odnos med partnerjema s povezavo na samopodobo in samovrednotenje ženske v odnosu in tem, kako se njena samopodoba povezuje še drugimi dejavniki, kot so npr. stili navezanosti, potrebe posameznika in komunikacijski vzorci pri obeh v zvezi. Zdi se mi, da bi z raziskovanjem povezav vseh teh tem lahko veliko ugotovili o dinamiki odnosov med partnerjema in veliko pridobili za socialno delo. Menim, da bi nekakšno raziskovanje »notranjega« življenjskega sveta žensk lahko predstavljalo veliko dodatno vrednost tako socialnim kot tudi drugim strokovnim delavkam in delavcem. S to raziskavo bi lahko pridobili drug pogled na zvezo in odnose ter kako vplivajo na žensko. Večja poučenost o teh temah bi morda olajšala razumevanje žensk in delo z njimi, saj bi jim na ta način ob stiski lažje pomagali oz. oblikovali primernejše oblike pomoči zanje. Cilj raziskave je tudi najti načine, ki bi lahko pomagali pri izboljšavi programov svetovalnih služb oz. služb, ki opravljajo delo na področju družine, parov in zakonskega svetovanja. V raziskavi se bom osredotočila na šest tematskih področij; prvo bo samopodoba, drugo stili navezanosti, potem primarne psihosocialne potrebe posameznika, nato komunikacijski vzorci, pa spolnost v partnerski zvezi in nazadnje še pomoč ob težavah v partnerski zvezi. Raziskovala bom morebitne povezave vseh teh dejavnikov na samopodobo ženske v partnerski zvezi, saj me to področje zanima in rada bi preverila, kako se eden najpomembnejših odnosov v življenju, partnerski odnos oz. partnerska zveza, povezuje s samopodobo ženske in kakšne učinke ima nanjo, tako pozitivne kot tudi negativne.

3.2 Raziskovalna vprašanja

V raziskavi se bom posvetila naslednjim vprašanjem:*

- a) Se samopodoba ženske v partnerski zvezi spremeni in če se, kako?
- b) Kako se kažejo stili navezanosti partnerjev v njunem odnosu?
- c) Kako ženska v partnerski zvezi zadovoljuje svoje primarne psihosocialne potrebe?
- d) Kateri so značilni komunikacijski vzorci ženske v partnerski zvezi? Kako ženska ocenjuje na kakšen način s partnerjem rešujeta konflikte?
- e) Kako spolnost vpliva na samopodobo ženske v partnerski zvezi?
- f) Kako si ženske pomagajo, kadar so v stiski? Kakšno obliko pomoči bi ženske potrebovale, da bi ob težavah v partnerski zvezi lažje in aktivno poiskale strokovno pomoč?

*V vseh vprašanjih se, tudi če ni posebej napisano, sprašuje samo ženske po njihovem subjektivnem mnenju oz. interpretaciji.

3.3 Metodologija

3.3.1 VRSTA RAZISKAVE

Moja raziskava je eksplorativna ali poizvedovalna in kvalitativna.

Glede na stopnjo v procesu spoznavanja je raziskava eksplorativna ali poizvedovalna. Eksplorativna ali poizvedovalna je zato, ker o povezavi med partnerskim odnosom in žensko samopodobo in samovrednotenjem še ni veliko raziskav. Čeprav je bilo narejenih veliko raziskav o obeh teh dveh temah, pa je malo raziskav o povezavi med tema dvema temama. Ena izmed raziskav, ki raziskuje to področje, je raziskava avtoric Andreje Poljanec in Barbare Šomen iz leta 2006, ki je bila objavljena v Psiholoških obzorjih. Njen naslov je *Razlike v oceni stila navezanosti, samopodobe in osebne čvrstosti pri poročenih in ločenih ženskah*. Raziskava je bila kvantitativna, ker so ženske odgovarjale na več različnih vprašalnikov (Poljanec, Šomen 2006: 127). Sama pa sem raziskovala med ženskami v partnerski zvezi, ne glede na to ali so poročene ali ne in/ali ločene, vzorec pa je veliko manjši, ker sem z njimi izvajala poglobljen raziskovalni intervju.

Glede na vrsto podatkov, ki sem jih zbirala, je raziskava kvalitativna. Kvalitativna raziskava je zato, ker sem zbirala besedne opise žensk in z njimi opravila poglobljene intervjuje.

3.3.2 MERSKI INSTRUMENT

Merska instrumenta sta dva: vprašalnik in delno standardiziran intervju oz. polstrukturiran intervju. Uporabila sem »Vprašalnik o medosebnih odnosih«, avtorjev Bartholomew & Horowitz (1991), po prevodu in priredbi Žvelc & Žvelc (2000). Od avtorice Maše Žvelc sem tudi pridobila potrditev, da vprašalnik lahko uporabim. Raziskava je kljub vprašalniku ostala kvalitativna, saj je bil vprašalnik namenjen samo orientaciji glede ponujenega opisa samodoživljanja vprašane osebe in je razkril le stil navezanosti osebe, ki mi je bil pomoč pri obdelavi in analizi končnih intervjujev oz. besednih opisov sogovornic. Intervju je delno standardiziran, ker sem imela okvirna vprašanja postavljena vnaprej, sem pa po potrebi med pogovorom dodajala še druga vprašanja, odvisno od poteka pogovora in tem, ki so jih sogovornice še odprle. Vprašanja so odprtega in polodprtega tipa, sem jih pa v celoti sestavila sama na podlagi predelane literature. Sogovornice so in bodo ostale anonimne. Intervjuje sem izvajala le z ženskami, znana je njihova starost in dolžina trajanja zveze ter še ostali podatki, ki so jih sogovornice prostovoljno razkrile.

3.3.3 OPREDELITEV ENOT RAZISKOVANJA – POPULACIJA, VZOREC

Populacija: ženske, ki živijo na območju Slovenije in so imele v aprilu in maju 2017 za seboj vsaj enoletno raznospolno partnersko zvezo in so tudi v času intervjuja v partnerski zvezi.

Opredelitev populacije:

1. Stvarno - ženske, ki imajo različno trajajoče izkušnje z raznospolno partnersko zvezo, ki pa traja najmanj eno leto.
2. Časovno - april in maj 2017.
3. Krajevno - Slovenija.

Vzorec je neslučajnostni in priložnostni. Opravila sem sedem intervjujev s sedmimi ženskami. Prvotno predvidevanje je bilo le šest intervjujev, ker sem prvotno ženske razdelila v 3 skupine. V prvi skupini sta bili 2 intervjuvanki, ki sta imeli za sabo prve izkušnje s partnersko zvezo, to je najmanj 1 leto trajajoča partnerska zveza pa vse do 5 let trajajoče zveze. V drugi skupini sta bili drugi 2 intervjuvanki, ki sta morali imeti za sabo vsaj 6-10 let trajajočo partnersko zvezo. V tretji skupini pa 2 intervjuvanki z 11 ali več let trajajočo partnersko zvezo. Pomembno pa je bilo, da so bile intervjuvanke ob izvajanju intervjuja v partnerski zvezi, čeprav so lahko govorile

tudi o izkušnjah iz svojih preteklih zvez. Poleg trajanja partnerske zveze sem upoštevala še dve spremenljivki. To sta bili starost žensk in kriterij, ali je to njihova prva zveza oz. imajo za sabo več zvez. Za nekatere izmed njih je to prva zveza, nekatere pa jih imajo za sabo več. To sem želela predvsem zato, da bi dobila več različnih rezultatov in podatkov in da bi se informacije morda manj ponavljale. Spremenljivk nisem želela strogo določiti, ker je zaradi poglobljenih in daljših intervjujev vzorec zelo majhen. Sogovornic ni bilo težko najti. Ker sem morala narediti intervjuje z ženskami v partnerski zvezi, za to nisem potrebovala pomoči nobene organizacije, ampak sem izkoristila kar socialno omrežje Facebook. Na svojo »časovnico« ali »zid« sem napisala, da iščem nekaj odprtih in pogumnih žensk, ki so v partnerski zvezi in so pripravljene opraviti pogovor za potrebe diplomske naloge. Odzvalo se je okrog 25 žensk in z nekaterimi sem se takoj zmenila za intervjuje. V le desetih dnevih sem opravila 4 intervjuje. Pri raziskovanju pa se je zataknilo, ko sta dve ženski intervju z mano odpovedali in predstavljali termin, jaz pa sem jih zaradi dogovora čakala skoraj cel mesec. Nato sem znova napisala na Facebook, da potrebujem še dve ženski in dopisala točne kriterije, da so se mi javile ustrezne ženske. Vse skupaj se mi je za intervju javilo nekaj čez 30 žensk in bila sem navdušena nad njihovim odzivom in pripravljenostjo za sodelovanje.

Ker sem se želela izognila temu, da bi kandidatke sama izbirala, sem najprej izločila bližnje prijateljice, o katerih veliko vem. Nato sem izbrala tiste ženske, ki so se javile med prvimi in so bile hkrati ustrezne, upoštevajoč vnaprej določene kategorije. Glede na komentarje žensk se jih je veliko javilo prav zato, ker se jim je tema moje diplomske naloge zdela zanimiva in so želele tudi same preveriti, kako je z njihovo samopodobo v njihovi partnerski zvezi. Javile so se pa tudi zato, ker so želele pomagati in ta njihova prijaznost me je zelo ganila, sploh zato, ker se je javilo tudi nekaj takih, s katerimi se nismo osebno poznale ali smo se poznale samo na videz. Ena kandidatka je bila tudi taka, da sva se na dan intervjuja prvič videli v živo in tudi prvič spregovorili, pri drugi pa sem bila na njeni poroki pred nekaj meseci, čeprav o njeni zvezi nisem takrat vedela še nič konkretnega.

Kategorije delitev žensk:

Trajanja partnerske zveze	1-5 let		6-10 let		11 ali več let		
Sogovornica	C	F	A	B	Č	D	E
Zveza po vrsti	druga	šesta	prva	druga	prva	prva	prva

Tabela 1: Kategorije delitev žensk

3.3.4 NAČRT ZBIRANJA PODATKOV OZ. EMPIRIČNEGA GRADIVA

Podatke oz. besedne opise sem zbirala na dva načina. Najprej sem vsem intervjuvankam razdelila vprašalnike, ki so jih samostojno izpolnile. To je že oblikovan Vprašalnik medosebnih odnosov, ki sem ga dodala v prilogo. Reševanje vprašalnika ni nobeni ženski vzelo več kot 3 minute časa. V drugem delu pa sem podatke zbrala z metodo spraševanja, tako da sem z njimi naredila še poglobljeni intervju. Smernice za intervju in vprašanja sem napisala sama po pregledu literature, po tem pa sem za mnenje in povratno informacijo prosila še svojo mentorico za diplomo doc. dr. Leo Šugman Bohinc in vprašanja ustrezno dopolnila. Zapisala sem 14 vprašanj in tudi smernice za nekaj morebitnih podvprašanj, večinoma pa sem vsa podvprašanja, ki so se mi pojavila med intervjujem, oblikovala kart sproti. Vedno pa sem poskusila izhajati iz raziskovalnega problema. Vse intervjuje sem nameravala opraviti v aprilu, vendar ni šlo vse po načrtu, zato sem štiri opravila v drugi polovici aprila, ostale tri pa v drugi polovici maja 2017. Z vsako žensko sva določili točen termin in se srečali na lokaciji po njeni želji. Največkrat je bilo to pri njih doma, enkrat pa je bil intervju tudi pri meni doma in enkrat v nekem mirnem lokalu, kjer sva se z intervjuvanko lahko nemoteno pogovarjali. Nikdar nisem opravljala dveh intervjujev na isti dan, ker nisem želela, da bi moja koncentracija oz. utrujenost negativno vplivala na potek intervjuja. Predvidevala sem, da bo intervju trajal od ene ure do ene ure in pol, vendar nobeden intervju ni trajal manj kot uro in pol. Povprečno so intervjuji trajali od ene ure in pol do dveh ur. Začetni vprašalnik pa kandidatkam ni vzel več kot tri minute za razmislek in reševanje. Intervjuje sem z dovoljenjem sogovornic, ki bodo ostale anonimne, snemala, razen enega, ki na željo sogovornice ni bil posnet. Da bi se izognila tehničnim težavam ali izbrisu posnetka, sem intervjuje snemala kar z mobilnim telefonom, vse pogovore pa sem tudi sproti zapisovala na prenosni računalnik. Za ta način sem se odločila, da sem si malo olajšala kasnejšo transkripcijo intervjujev. Vedno sem se pa o poteku intervjuja najprej pogovorila s sogovornicami in vsem je ta način ustrezal. To ni vplivalo na kvaliteto intervjujev, ampak je prispevalo k temu, da sem še lažje in boljše zavzeto sledila intervjuja, ga lažje spremljala, prav razumela vse, kar so mi sogovornice povedale. Vse izbrano gradivo je bilo temelj oblikovanja kasnejše poskusne teorije o vseh možnih povezavah ženske samopodobe s partnersko zvezo in drugimi navedenimi temami. To po mojem mnenju lahko zelo koristi in prinese več razumevanja delu strokovnih in socialnih delavcev, ki delajo z ženskami v partnerski zvezi na kateremkoli področju.

3.3.5 NAČRT OBDELAVE PODATKOV

Pri obdelavi podatkov sem uporabila metodo kvalitativne analize oz. kodiranje. Najprej sem uredila vse gradivo tako, da sem posnetke pogovorov dobesedno pretipkala v obliki vprašanj in odgovorov in ob tem uredila že sprotne zapise pogovorov, da so se ujemali. Preden sem se lotila analize besedila, sem intervjuje poslala sogovornicam, da so jih prebrale in mi sporočile, če je vse zapisano prav in če je vse točno tako, kot so želele sporočiti. Razen nekaj slovničnih napak ni nobena nič spremenila in vse so se strinjale, da nadaljujem z analizo. Šele po vsem tem sem določila enote kodiranja, da sem tako lahko razčlenila vse besedne opise. Nato sem odprto kodirala, tako da sem najprej dele besedila oz. izbrane izjave kopirala v tabelo in jim nato pripisala številke izjav in kode (ali pojme), nato pa še kategorije, nadkategorije in teme. Temu je sledilo osno kodiranje in analiza značilnosti pojmov (kod) in kategorij. Nazadnje sem še odnosno kodirala. To sem storila tako, da sem glavne teme ločila od ostalih ter jih razvrstila v vzorčno-posledično zaporedje. To sem prikazala v shemi, opremljenimi s puščicami in črtami, ki povezujejo glavne teme in prikazujejo, kako se prepletajo in povezujejo druga na drugo. Shematski prikaz sem nato še opisala (priloga 8.4.3 - odnosno kodiranje). Na koncu sem iz obdelanih podatkov formulirala teorijo oz. rezultate raziskovanja, temu pa dodala še razpravo, sklepe in možne predloge.

Primer kodiranja:

Intervju s prvo sogovornico sem poimenovala intervju A, intervju z drugo sogovornico sem poimenovala intervju B, na ta način do sedmega intervjuja, ki je poimenovan intervju F. Vse podčrtane relevantne izjave iz prvega intervjuja, so izjave A, ki so nato ločene še s številko glede na zaporedno številko izjave. Prva relevantna izjava v besedilu je označena kot A1, druga izjava je A2, trideseta pa A30 in tako naprej. Če sem med analizo ugotovila, da je npr. izjava A5 predolga in v njej izvemo dve različni stvari, sem jo razdelila na dva dela in to označila z A5a in A5b.

Analiza podatkov po zgledu (trije naključni primeri odprtega in osnega kodiranja):

Št. izjave	Izjava	Koda	Kategorija	Nadkategorija	Tema
A20	Za samopodobo se mi zdijo zelo pomembni tudi družbeni dosežki, npr. diploma.	Pomembni družbeni dosežki - diploma	Izobraževanje	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba

C126a	Ne, tudi o težavah in nasilju ni vedela nobena prijateljica.	O nasilju ni povedala niti prijateljicam	Spopadanje s težavami	Partnerske težve	Pomoč ob težavah
Č23	Zaradi alkohola, cigaret, nasilja, spolni odnosi na silo, vse na silo, izgubiš samospoštovanje, ljubezen, vse izgubiš	Spolno – izguba samo-spoštovanja, ljubezni	Nasilje	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba

SAMOPODOBA

SAMOPODOBA NA PODROČJU USPEŠNOSTI

- Izobraževanje
 - Pomembni družbeni dosežki – diploma (A20)

TELESNA SAMOPODOBA (negativna)

- Nasilje
 - Spolno: izguba samospoštovanja, ljubezni (Č23)

POMOČ OB TEŽAVAH

PARTNERSKE TEŽAVE

- Spopadanje s težavami
 - O nasilju ni povedala niti prijateljicam (C126a)

*»i thank the universe for taking
everything it has taken
and giving to me
everything it is giving«
balance - rupi kaur*

4 REZULTATI

Tabela prikazuje podatke o sedmih ženskah, s katerimi sem opravljala intervjuje, kar so hkrati tudi spremenljivke. Intervjuje sem opravljala z ženskami različnih starosti in z različno trajajočimi partnerskimi zvezami. Iz tabele lahko razberemo, da so bile intervjuvanke stare med 23 in 59 let, njihove zveze pa so bile dolge od malo manj kot štirih let, pa vse do enainštirideset let. To nanese povprečno dolžine partnerske zveze, v višini 14,4 let. Štiri ženske od sedmih, so v prvi partnerski zvezi, ostale pa imajo za seboj eno ali več zvez, kar jim je omogočalo medsebojno kritično primerjavo. V tabelo sem navedla tudi, ali so ženske poročene ali ne, če imajo otroke in koliko jih imajo. Slednja dva podatka nista bila ključ pri izbiranju vzorca, doprineseta pa vanj novo širino in raznolikost. S tem vzorcem sem želela zajeti različne poglede in izkušnje različnih žensk.

Osnovni podatki o intervjuvankah in ostale spremenljivke:

SOGO VORNICA/KODA	A	B	C	Č	D	E	F
SPREMENLJIVKE	P O D A T K I						
Starost	23 let	24 let	25 let	59 let	31 let	41 let	37 let
Dolžina partnerske zveze	6 let	7,5 let	3,9 let	41 let	12 let	26 let	4,5 leta
Kakšen partner po vrsti	prvi	drugi	drugi	prvi	prvi	prvi	šesti
Zakonska zveza	/	da	/	da	/	da	da-druga
Otroci	/	/	1	2	/	3	2

Tabela 2: Osnovni podatki o intervjuvankah in ostale spremenljivke

Rezultate raziskave predstavljam po sklopih in temah v zaporedju, v katerem sem spraševala. Zaradi prepletenosti vseh tem se včasih vidi, da o isti stvari govorim na več različnih koncih. Razlog za to je tudi lastna interpretacija in opredeljevanje žensk ob neki temi.

1. SAMOPODOBA

VISOKA / POZITIVNA SAMOPODOBA

Na pozitivno samopodobe ženske zelo vpliva to, kako ženska vidi samo sebe in kako se ocenjuje. Če se ženska zaznava kot karakterni in osebnostno močno in se kot tako tudi opiše, to dobro nakazuje na to, da se ceni in dobro samovrednoti.

NIZKA / NEGATIVNA SAMOPODOBA

Izkazalo se je, da lahko na samopodobo ženske v partnerski zvezi, družina v mnogih primerih zelo negativno vpliva. Če so žensko starši v otroštvu veliko obtoževali ali pa jo morda še danes, se bo ta manj cenila in bo tudi njena samopodoba veliko slabša. Na njeno nizko oz. negativno samopodobo vplivajo odnosi iz primarne družine, najbolj pa odtujen in neurejen odnos med njenima staršema oz. vzorci iz primarne družine, predvsem vzorec mame in njeno ravnanje v odnosih. Pri ženskah se je izkazalo, da ima lahko nerazčiščen odnos z mamo, negativne posledice na vse njene druge odnose in/ali vzgojo otrok. Če je v družini prisotna odvisnost (npr. od alkohola, drog, odvisnost od odnosov), bo tudi ženska k sebi privlačila take partnerje, ki imajo težave z odvisnostjo, saj jih bo nezavedno poskušala reševati, ker ni mogla rešiti svojih staršev. Podobno je lahko v primeru smrti družinskega člana, ki ga ženska lahko kasneje išče v drugih ljudeh ali partnerjih. Ženska lahko zaradi slabega odnosa s svojo mamo ali očetom, privlači neprimerne partnerje, take ki je ne spoštujejo in na katere se ne more zanesti.

TELESNA SAMOPODOBA (visoka / pozitivna)

Ženske za svojo boljšo samopodobo veliko naredijo same, z dobro skrbjo zase in za svoje telo. Pri večini žensk je bila kot način skrbi za svoje telo, v ospredju telesna aktivnost, ki jih sprosti in jim da več energije. Ženske zase skrbijo tudi tako, da zavestno delajo na sebi in svoji boljši samopodobi, npr. s pozitivnimi afirmacijami in branjem knjig za osebno rast. Zase skrbijo tudi z uravnoveženim prehranjevanjem, zabavo in/ali druženjem, pa čeprav s tem samo pobegnejo od težav za kratek čas. Zelo učinkovito je tudi, da pozitivno razmišljajo o sebi, da so si všeč take kot so ter da si zastavljajo nove cilje, ki jih želijo doseči. Nekaterim ženskam pozitivno samopodobo dviguje tudi partner s pozornostjo, komplimenti, sprejemanjem in oporo. Spet druge za to poskrbijo same s tem, da dobro skrbijo za svoje psiho-fizično stanje ali pa najdejo kvalitetno podporo v drugih pomembnih osebah, v družini in med prijatelji. Tudi pohvale in priznanje vrednosti ter pomembnosti drugih ljudi, ženskam dviguje samopodobo. K pozitivni telesni samopodobi ženske prispevajo tudi njihove sposobnosti in vrline. Nekatere ženske menijo, da imajo dobro samopodobo, ki se manifestira kot samozavestnost, vendar se je pokazalo, da so področja, na katerih to ne velja nujno – npr. področje telesne samopodobe.

TELESNA SAMOPODOBA (nizka / negativna)

Z raziskovanjem sem ugotovila, da ženske na splošno niso najbolj zadovoljne same s seboj in s svojim videzom, saj se velikokrat obremenjujejo z zunanostjo, svojim telesom in so do njega

kritične. Na njihovo telesno samopodobo vpliva tudi vzorec ali zgled, ki so ga prejele od mame. Če se mama ni cenila in ni sprejemala lastnega telesa, ga tudi hčerka ne bo znala/ne zna. Na njeno telesno samopodobo vplivajo tudi bivši partnerji oz. pretekle zveze, v katerih je bilo prisotno ljubosumje, kritika, nezaupanje ali prevara. Najslabši vpliv na žensko samopodobo pa ima nasilje, tako psihično, kot fizično in spolno. Vse tri oblike, najbolj pa zadnja, lahko žensko oropajo samospoštovanja in ljubezni do svojega telesa.

DRUŽINSKA SAMOPODOBA (v primarni družini in pri tistih, ki že imajo otroke v svojih sekundarnih družinah)

Problematičen oz. nekvaliteten odnos s primarno družino, vpliva tudi na sekundarno družino ženske oz. na družino, ki si jo ustvari sama. Slab odnos s primarno družino, lahko vpliva na njen odnos s partnerjem, do katerega se lahko ženska obnaša tako, kot so se drugi do nje. Zaradi nasilja v otroštvu, tako psihičnega kot tudi fizičnega, lahko ženske kasneje v svojem odnosu s partnerjem čutijo, da so varne samo kadar jih partner fizično varuje ali celo fizično odreagira, če žensko npr. kdo nadleguje. Tako kot na žensko samopodobo vpliva njena primarna družina, tako je tudi ženska v odnosu s svojim partnerjem lahko vzor in zgled za lastne otroke. Z dobrim odnosom s svojim partnerjem, bo ženska vplivala na pozitivno samopodobo svojih otrok. Vzgoja otrok je ženski veliko težja in bolj naporna, če nima podpore očeta svojih otrok, oz. če odnos sploh ne vključuje očeta. Nekatere ženske tudi menijo, da ima ločitev staršev lahko negativne psihične posledice na njihove otroke. Ženske se zavedajo, da lahko z drugačnim vzorcem do svojih otrok in s sprejemanjem odgovornosti zase, uničijo vzorce, ki jih nosijo iz primarne družine. Preživljanje časa z otroki in občutek varnosti, ki ga zagotavljajo starši, gradi otrokovo samopodobo, prav tako pa jo gradi tudi dobra skrb in sinhrona vzgoja staršev. Ženske pravijo, da so se zaradi nosečnosti in vloge matere spremenile na bolje, materinstvo pa vzročno-posledično povezujejo s pomanjkanjem časa za negovanje partnerskega odnosa.

DRUŽINSKA / PARTNERSKA SAMOPODOBA (v partnerskem odnosu, kjer še ni otrok)

Rezultati kažejo, da je partner ženski lahko v veliko podporo in pomoč, so pa tudi ženske, ki svojo odločitev za zvezo ali zakon s partnerjem obžalujejo. To je najpogostejše v primerih, ko partner postane nasilen, npr. zaradi alkohola ali kakšne druge oblike odvisnosti. Spet v drugih primerih je partner najverjetneje zaradi nekih vzorcev iz primarne družine, lahko zelo ljubosumen in s tem povzroča ženski veliko skrbi, stresa in ji z nezaupanjem niža njeno lastno vrednost.

Ženske so opisovale tudi, kako v njihovih partnerskih zvezah poteka delitev odgovornosti in dela. V večini primerov moški skrbi za finance, tehnične stvari, kakšno podjetje ali bolj fizična dela, kot delo v lastni delavnici, ki jo imajo poleg službe. Vse več pa moški pomagajo tudi pri delu v gospodinjstvu, npr. pri čiščenju in obešanju perila, najbolj pa pri kuhanju in skrbi za otroke. Vseeno pa so v večini primerov ženske naloge še vedno bolj tradicionalne in vključujejo skrb za gospodinjstvo in gospodinjska opravila. Razliko je opaziti med starejšo in mlajšo generacijo žensk. Mlajše ženske si vse več opravil delijo s partnerjem in tako enakovredno skrbijo za dom, starejše pa poleg svoje redne zaposlitve, večinoma same skrbijo za dom, gospodinjska opravila in otroke. V razmerjih, kjer so ženske bolj dominantne, je opaziti, da moški več pomagajo pri gospodinjskih opravilih, te ženske pa bolj prevzamejo skrb za finance in plačevanje računov. Nekateri pari imajo ločene finance in so tako finančno popolnoma neodvisni eden od drugega, v veliko večini primerov pa imajo skupne finance in si ves denar delijo, glede na potrebe. Pomemben dejavnik je tudi urejen stanovanjski problem in lastno stanovanje, kjer par v sobivanju lažje funkcionira med seboj. Večina partnerjev z otroki, svojim otrokom že od majhnega naloži določene zadolžitve, ki so starosti primerne, npr. pospravljanje svoje sobe, s tem pa otroke učijo odgovornosti in skrbi. K pozitivni družinski ali partnerski samopodobi pripomore tudi to, da ženska preživlja kvaliteten prosti čas s partnerjem in otroki, kamor je vključena tudi športna aktivnost in hobiji.

SAMOPODOBA NA PODROČJU USPEŠNOSTI

Ženske svojo samopodobo krepijo tudi s pomembnimi družbenimi dosežki na področju izobraževanja in dela oz. zaposlitve. Kot izobraževanje ni mišljeno samo šolanje in študij, ampak tudi druga izobraževanja s področja njim lastnih interesov in zanimanj, npr. ukvarjanje z meditacijami, duhovnostjo ali branje o temah, ki jih zanimajo. Kot dosežek je bil opredeljen tudi narejen izpit za avto, ki ženski omogoča večji samostojnost in neodvisnost od partnerja. Samostojnost pa ženski prinese tudi delo, tako poklicni interesi, s katerimi osmišlja svoje življenje, kot tudi intelektualna izpolnjenost, ki ji jo delo prinese in s tem lasten zaslužek in neodvisnost od partnerja. Če ima ženska službo, v kateri uživa in s katero je zadovoljna, je to še dodaten prispevek k njenemu občutku koristnosti in pozitivnemu samovrednotenju. Po drugi strani pa nezadovoljstvo v službi prinese slabo voljo tudi v druge odnose in negativno vpliva na samovrednotenje ženske.

2. STILI NAVEZANOSTI

Glede na vprašalnik o medosebnih odnosih so ženske opredeljevale svoj stil navezanosti. Kot je razvidno iz tabele, je večina svoj stil navezanosti opredelila kot varen, skozi vprašanja pa skozi dinamiko njihovega partnerskega odnosa preverjala, če je temu res tako.

Stili navezanosti glede na vprašalnik*:

SOGOVORNICA	A	B	C	Č	D	E	F
S T I L I N A V E Z A N O S T I							
1. Varen	X	X	Y	X	X	X	X
2. Plašljivo - izogibajoč							
3. Anksiozno - ambivalenten ali preokupiran			X				
4. Odklonilno - izogibajoč					Y		

Tabela 3: Stili navezanosti glede na vprašalnik

*Legenda: X – prevladujoči stil navezanosti; Y – stil navezanosti v določenih primerih

PARTNERSKI ODNOS

Ugotovila sem, da ženskam veliko pomeni dobro počutje v odnosu. To je takrat, ko se počutijo ljubljene, sprejete, imajo s partnerjem dovolj skupnih interesov, aktivnosti in skupaj preživljajo prosti čas. Pokazalo se je tudi, da se odnos s skupno selitvijo, poroko ali pa po več letih skupnega bivanja izboljšuje. Sem pa naletela tudi na odgovore, da je bil odnos ženske s partnerjem dober le pred poroko in kakšno leto po poroki. Ta odnos je pogojevala partnerjeva odvisnost s cigareti in alkoholom in posledično nasilje do partnerice. Ženska je izhod iskala v drugem razmerju, z drugim partnerjem, s katerim se je spet počutila sprejeto in ljubljeno, čeprav je to trajalo le kratek čas, saj moža ni zapustila. Ženske tako doživljajo v zvezi tudi slabe trenutke oz. obdobja. Za nekatere je to takrat, ko so stran od ljubljene osebe (npr. zaradi študija), za nekatere takrat, ko se odtujijo od partnerja ali ko doživijo ločitev. Vzrok je tudi nasilje. Pred nasiljem se ženska zavaruje tudi tako, da pobegne v delo. Ženske so obremenjene, če imajo občutek, da morajo s partnerjem v zvezi tekmovati. Do obremenjenosti pa privedejo tudi konflikti, za katere je pogosto vzrok tudi pomanjkanje časa s partnerjem oz. pomanjkanje časa za skupne aktivnosti in spolne odnose.

Ženske so govorile tudi o tem, kako vidijo svoj partnerski odnos v prihodnosti. Izrazile so željo po tem, da bi bila njihova sekundarna družina drugačna in boljša od primarne, v kateri so bili odnosi površinski. Nekatere ženske so izrazile željo po otrocih, poudarek pa je bil na želji po uresničitvi svojih načrtov in delu na odnosu, ker po njihovih besedah dobrega odnosa brez truda obeh partnerjev ne bo. Pri ženskah sem zasledila tudi resignacijo, vdanost v usodo, ker po njihovem mnenju odnosa ne morejo izboljšati npr. zaradi partnerjeve bolezni oz. zdravstvenega stanja.

Ženske pravijo, da ima partnerski odnos v mnogoterih primerih pozitiven vpliv nanje. Na tem mestu sem ugotovila, da večini žensk dober odnos predstavlja tesna povezanost s partnerjem in skupno odločanje o vsem, drugim pa večja samostojnost in neodvisnost od partnerja. S tem je mišljeno, da v zvezi ohranjajo svoje interese, ki niso povezani s partnerjem, in imajo čas tudi zase, da zveza ne postane navada. Kot najboljšo kombinacijo opisujejo kombinacijo obojega, tako da rastejo in se osebno razvijajo odvisno in neodvisno od partnerja, v obeh primerih pa jim je podpora partnerja ključna. Partner vpliva tudi na boljšo osebno rast ženske in skupaj z njim lahko napredujejo. Ženske celo omenjajo, da jim je bil partner tudi finančna pomoč pri posledicah prejšnje zveze, prav tako tudi podpora in tolažba, ko jo potrebujejo. Pomemben dejavnik je tudi zaupanje med partnerjema ter partnerjeva pozornost, pri kateri štejejo že malenkosti, kakšno drobno darilo ali pa le pomoč pri odločanju in motivacija.

Partnerjev vpliv pa je lahko tudi nasprotje vsega tega. Najbolj negativne posledice na partnerki odnos z žensko ima tisti partner, ki prevzema vlogo njenih staršev, oz. tak, ki težko pokaže čustva, ali pa tak, ki žensko omejuje in ji ne zaupa, kar se kaže s pretiranim ljubosumjem ali prepovedmi. To je predvsem problematično takrat, ko mora ženska stvari pred partnerjem skrivati ali ob vsem tem celo skrbeti zanj, v smislu, da je partner finančno odvisen od nje. Ženske so omenjale tudi partnerjevo grožnjo, da se bo ubil, če se bo ženski kaj zgodilo, saj ne bi moral živeti brez njih. Žensko te grožnje zadržujejo, da bi partnerja zapustila. Ženske so že na tej točki same začele navajati, kako si pomagajo ob težavah. V veliko primerih je to začarani krog, saj ženska pred težavami beži od partnerja in se zateče v delo, druženje s prijatelji ali v fizično aktivnost. Kljub temu pa se na koncu še vedno vrne domov. Pri ženskah z ljubosumnim partnerjem je vse v redu, ko je ženska doma in skrbi za otroke. Ljubosumje se pojavi takrat, ko se druží s prijateljicami ali hodi ven. Partnerja je takrat stra, da bi se ženska imela lepše z drugimi kot pa z njim, posebej če je v družbi več moških, ki bi morda kaj želeli od nje. Nesoglasja in konflikti v odnosu nastajajo večinoma zaradi trme partnerjev, vrtijo pa se okrog denarja in skrbi za otroke ter gospodinjstvo in dom.

Veselili so me primeri, skozi katere so ženske opisovale, da se je v partnerskem odnosu skozi leta povečalo zaupanje med partnerjema in to, da se mora vsaka ženska zavedati, da more biti partnerstvo pred starševstvom, da partnerja ne postaneta le dve osebi, ki skrbita za otroke.

DRUŽINSKI ODNOSI

Ženske so govorile tudi o navezanosti znotraj njihovih družinskih odnosov. Ločile so dve vrsti odnosov. Dobre odnose in prisilne ali naporne odnose. Slednji so prisotni v primerih, ko partnerja odnos ohranjata samo zaradi svojih otrok ali ko ima eden izmed partnerjev slab odnos s svojo primarno družino ali pa z bivšo partnerico, s katero že ima otroke. Ženske čutijo velik pritisk tudi v primerih, ko njena primarna družina partnerja ne sprejema, saj to pod vprašaj postavi tudi njihovo lastno vrednost in vrednotenje sebe, še huje pa, če so ob tem prisotne tudi nacionalistične pripombe. Naporen odnos je lahko tudi takrat, ko partner ženski in njeni družini izčrpava veliko energije, da zapolni sebe in praznino v sebi, ki so posledica ranjenosti v odnosih iz njegove primarne družine. Naporen odnos je v družini tudi takrat, ko sta partnerja skregana med seboj, saj to negativno vpliva tudi na njune otroke. Tudi v primerih, ko ima ženska nerazčiščen odnos z mamo ali ne komunicira z bivšim partnerjem, s katerim ima otroke, je odnos zadnjo zelo naporen.

Na srečo obstajajo tudi dobri odnosi, to so taki, v katerih ženske ohranjajo dobro fizično in čustveno bližino s svojimi starši, torej s primarno in tudi s sekundarno družino. Taki odnosi vključujejo tudi več telesne bližine v obliki objemov in poljubov. Stik in dobri odnosi s primarno družino ženski olajšajo spopadanje s težavami v svoji sekundarni družini, saj ve, da ima nekje oporo. Dobri odnosi imajo sledove predvsem v dobrih odnosih med posameznimi člani družin z žensko in med seboj.

3. PRIMARNE PSIHOSOCIALNE POTREBE POSAMEZNIKA

ZADOVOLJENE POTREBE

Ženske imajo s strani partnerja ponavadi zadovoljenih več primarnih psihosocialnih potreb. Dve izmed najpomembnejših, ki ju poudarja večina žensk, sta potreba po ljubezni in potreba o varnosti. Ženske od partnerja najbolj potrebujejo občutek ljubezni in nežnosti, pa tudi zavedanje, da se na partnerja lahko zanesejo in da jih bo varoval. Sledijo jima še potreba po socialni pripadnosti in potreba po spoštovanju. Ženske večinoma same zadovoljujejo svojo

potrebo po samouresničevanju s tem, da se posvečajo področjem, ki jih izpolnjujejo. Ugotavljajo, da morajo same skrbeti, da imajo zadovoljene vse potrebe, partner pa jim je ob tem lahko samo v pomoč ali pa jih ovira. Same morajo tudi poskrbeti, da nekaj dosežejo, da vzgajajo otroke, naredijo šolo, se počutijo dobro, sprejemajo odločitve ali celo same grejo v kino, če si to zaželi. Kljub temu pa so prepričane, da smo ljudje ustvarjeni za partnerstvo in samozadostni nismo srečni, partner pa jim lahko pomaga zadovoljiti tudi nekatere potrebe, ki jih niso imele zadovoljene s strani mame.

NEZADOVOLJENE POTREBE

Kljub temu, da je potreba po ljubezni za žensko ena najpomembnejših, je nimajo vse zadovoljene s strani partnerja. Potem je tu potreba po samospoštovanju, za katero ženske ugotavljajo, da je nimajo zadovoljene v zadostni meri in da zato potrebujejo delati na svoji samozavesti in temu, da bi se v svoji koži bolje počutile. Če ženska čuti, da jo ima partner za samoumevno, bo njena potreba po samospoštovanju zadovoljena v še manjši meri. Potreba, ki jo ženske izpostavljajo kot najmanj uresničeno, je potreba po odkrivanju novega, neznanega ali vedoželjnost. Ženske si želijo novosti, nova znanja, nova doživetja, odkrivanje novih krajev in potovanja, kamor bi šle tako same, kot tudi s partnerjem in z otroki, če jih imajo. Nekatere bi rade zamenjale službo, spet druge želijo več energije vložiti v druga področja zanimanja. Za potrebo po lepem in potrebo po odkrivanju novega tudi navajajo, da bi potrebovale več denarja za njihovo zadovoljitev. Nekatere ženske so se s partnerjem odtujile in zato pravijo, da ga ne potrebujejo za zadovoljitev nobenih potreb. Nekatere bi rade doživljale novosti še izven zveze, spet druge si želijo izboljšati odnos s primarno družino ali potrebujejo le moško pomoč, če so je bile premalo deležne s strani partnerja. Razlog številka ena, ki ženske najbolj ovira pri zadovoljevanju svojih potreb, pa je strah in mnenja drugih ljudi.

4. KOMUNIKACIJSKI VZORCI

Ženske sem spraševala tudi po opredelitvi njihovih vzorcev komunikacije. Večina žensk ocenjuje, da je najbolj prevladujoč vzorec pri njih vzorec ustreznega ravnanja ali prilagajanja, sploh v odnosu do domačih in staršev, kjer prevladuje spoštljivost v komunikaciji. Ustrezno ravna, ko priznajo krivdo, sklepajo kompromise, podajajo konstruktivne kritike, prevzemajo odgovornost za svoja dejanja in rešujejo konflikte ter so sposobne priznati svojo zmožnost. Kljub temu pa znajo vztrajati v argumentih, sploh če so trdno prepričane v svoj prav. Drugi najpogostejši vzorec komunikacije je vzorec pomirjanja. Ženske ugotavljajo, da ta vzorec

največkrat uporabljajo v odnosih do svojih otrok, kjer gladijo konflikte in pomirjajo situacije, pa tudi v drugih odnosih, npr. med sodelavci in prijatelji. V določenih situacija ženske uporabljajo vzorec odvrčanja pozornosti, to je takrat, ko bežijo od problemov, potlačijo svoja čustva ali se izogibajo nezanimivim temam. Tudi v primeru nasilja ženska v komunikaciji s partnerjem in drugimi ljudmi, odvrča pozornost in jo preusmerja k manj pomembnim temam. Zelo značilen je v določenih situacijah tudi vzorec obtoževanja. Ženska takrat išče krivdo v partnerju, primarni družini in celo pri sodelavcih v službi, kot primer, partnerja ponavadi obtožuje, da ji premalo pomaga in premalo naredi za otroke. Ženske največkrat uporabljajo vzorec racionalizacije pri prijateljih in bližnjih, pri katerih običajno najprej premislijo, preden kaj rečejo in kjer tudi ne pokažejo vseh čustev, a se bolj prilagodijo in se trudijo ugajati. Tu je opaziti velik razkorak v primerjavi s komunikacijo ženske s partnerjem. Verbalna komunikacija ženske s partnerjem je veliko bolj direktna, glasna in tudi obtožujoča, kot do drugih ljudi, saj ne razmislijo v naprej, kaj bodo rekle, ampak zaradi občutka varnosti v razmerju, kar rečejo, tudi če kdaj s tem partnerja prizadenejo. Nekatere ženske pa so povedale, da je njihova komunikacija s partnerjem veliko bolj ljubeča. Zanimivi so se mi zdeli podatki o tem, da partnerji, ki so si čustveno zelo blizu in se sprejemajo, velikokrat že iz pogleda partnerja zaznajo, kaj si misli, poudarek pa je bil tudi na neverbalni komunikaciji, kjer partnerja konflikte kdaj rešujeta kar preko mobilnega telefona z dopisovanjem ali pa si pošiljata lepa sporočila, da pokažeta drugemu, da mislita nanj.

POTREBA PO SPREMEMBI

Med komunikacijskimi vzorci so ženske v veliki večini izrazile potrebo po spremembi neustreznih vzorcev. Večinoma je bilo izraženo to, da bi pazile na direktnost in impulzivnost v komunikaciji in ne podajale kritik v afektu jeze. Poleg tega pa si ženske prizadevajo k doseganju ustreznega ravnanja. To storijo tako, da se trudijo v sebi zadrževati manj jeze, a o problemih komunicirajo in jih morda tudi reševati s humorjem in en prenašati svojega slabega razpoloženja na druge ljudi. Zavedajo se, da je dobre vzorce potrebno krepiti in si zanje vzeti čas.

5. SPOLNOST V PARTNERSKI ZVEZI

POČUTJE MED SPOLNIM ODNOSOM

Ženske so povedale, da se med spolnim odnosom počutijo vedno bolj samozavestno in sproščeno, glede na daljšo trajajočo partnersko zvezo. Vedno boljši so tako tudi spolni odnosi,

pri dobrem počutju v »spalnici«, pa pomaga tudi pogovor o spolnosti. Večji užitek v spolnosti imajo ženske kasneje v zvezi oz. takrat, ko bolj poznajo svoje telo in se bolj sprostijo.

KVALITETA SPOLNOSTI

Ženske, ki so ostale in so v zvezi s svojim prvim partnerjem, ponavadi o primerjavi zadovoljstva s spolnostjo povedo, da je nimajo s čim primerjati, da pa je občutno boljša kot v začetkih njihove partnerske zveze. Nekatere ženske imajo iz prejšnjih partnerskih zvez mnogo izkušenj s spolnostjo, nekatere tudi zelo negativne, ki so pustile grenek priokus na njihovem dojemanju spolnosti in so jih čustveno ranile. Večina žensk razlaga, da so bile na začetku zveze bolj zadržane v spolnosti, ker so manj poznale svoje potrebe ali pa o njih s partnerjem manj komunicirale. Mislile so tudi, da ne potrebujejo nobenih dodatnih dražljajev ali spolnih pripomočkov, ker so se bale, da one same partnerju ne bi bile dovolj. Sčasoma so ugotovile, da dobra spolnost zahteva dobro komunikacijo in poznavanje telesa in užitkov partnerja. Lahko je tudi kombinacija spolnosti s partnerjem in samozadovoljevanja ali uporabe različnih spolnih pripomočkov. V spolnosti ni pravil, dokler se z vsem kar »med rjuhami« počneta, strinjata oba partnerja in dokler sta se pripravljena truditi in se spoštovati. Ženske so mi zaupale, da partnerju ne povedo vedno tega, kar si želijo in s partnerjem ne podelijo svojih fantazij, ker jih je strah, da bi njihove želje v spolnosti izpadle čudne. Ženske občasno tudi težko sprejemajo novosti v spolnosti, je pa to odvisno od tega, če je bolj iniciativen partner, saj bolj iniciativne ženske tudi lažje sprejemajo novosti in dajejo pobudo za spolnost.

V spolnosti, tako kot na drugih področjih, pride tudi do nesoglasij. To se običajno zgodi, ko se eden izmed partnerjev ob odklonitvi spolnega odnosa počuti zavrnjenega in to vzame preveč osebno. Drugi razlog je podoben, partnerja se ponavadi v spolnosti prepirata o njeni kvantiteti in kvaliteti oz. o njeni pogostosti in vpeljevanju kakšnih novosti. Le redke ženske se niso srečale s tem, da si kdaj niso upale reči »ne« partnerju v spolnosti. Pravilno ravnanje v tem primeru je takrat, ko ženska partnerja zavrne, če ji ni do spolnosti in glede tega ni zamer in očitkov. Včasih kakšna ženska reče da, tudi ko ji ni do spolnosti in je potem vesela za to odločitev. Včasih pa so ženske pobudnice in se ob moški zavrnitvi one ne smejo počutiti zavrnjene ali krive. Žal obstajajo primeri spolnega nasilja znotraj partnerskega odnosa, kjer beseda »ne« nikoli ni obstajala, saj se je partner v nasprotnem primeru fizično znesel nad žensko in je kljub joku morala na silo imeti spolne odnose z njim. Nekatere ženske, ki so doživljanje spolno nasilje s strani partnerja, vseeno ostanejo z njim, povedo pa, da so postale bolj sproščene in

samozavestne, od kar so nehale imeti spolne odnose s partnerjem (razlogi za to so lahko različni, tudi zaradi bolezni partnerja, v katero ga je pahnila odvisnost).

Vzajemno upoštevanje in spoštovanje želja v spolnosti ter prilagajanje, prinese največ zadovoljstva v vsako partnersko zvezo. Ženske, v katerih odnosih je veliko razumevanja in podpore partnerja, opisujejo spolnost kot bolj zadovoljivo ali pa so z njo zelo zadovoljne in pravijo tudi to, da kljub rednim spolnim odnosom, spolnost zanje nikoli ni brez pomena. Spremembe v spolnosti pridejo največkrat zaradi otrok in nove dinamike več članske družine, ki prinese s seboj pomanjkanje časa za intimo s partnerjem.

Na kvaliteto spolnosti zelo vpliva ženska telesna samopodoba oz. to, kako dobro se počutijo v svojem telesu. Ženske, katere partnerji sprejemajo take kot so in jim izkazujejo veliko pozornosti, spoštovanja in ljubezni, imajo tudi pogostejše in bolj zadovoljujoče spolne odnose od tistih, katerim partnerji tega ne pokažejo tako pogosto. To je predvsem zato, ker se v svojem telesu počutijo bolj samozavestne in sproščene, kljub več kilogramom, saj čutijo, da so partnerju všeč take kot so in se jim za to ni treba spreminjati.

Glede želj po izboljšavi ženske omenjajo pogostost spolnih odnosov, ki je pogojena tudi s časom, ki ga imata partnerja na voljo zase. Poleg tega nekateri potrebujejo več prostora, novosti, ki bi nadomestile rutino ali le večjo sprostitev, da bi med spolnostjo čim manj razmišljali in se čimbolj prepustili užitkom.

PREPRIČANJA

Ženske so podale kar nekaj prepričanj, za katere mislijo, da veljajo v spolnosti ali pa da veljajo za druge ženske v spolnosti. Ker se mi prepričanja zdijo pomemben del »zgodbe«, ki si jo ženske ponavljajo v glavi in ki vpliva tudi na njihovo lastno dožemanje samih sebe in njihove spolnosti, jih bom kar vse naštela.

- Ohranjanje partnerja z rednimi spolnimi odnosi
- Stabilno družinsko okolje pomeni rutinsko in dolgočasno spolnost
- Zanimiva spolnost pomeni slabo, negotovo zvezo, zato ženska potrebuje varno spolnost v kateri ustreže partnerju, da bi ohranila svoje razmerje
- Ženska ima dobrega moža, ker nima težav z njim, saj ne kadi in ne pije
- Spolnost je prehitra, ker je življenjski slog prehitel, vse je povezano
- Odnos brez seksa ne traja; dobro prijateljstvo v odnosu brez seksa ne more obstajati
- Moški in ženska ne moreta biti dobra prijatelja

- Če sta, nekdo čuti več; ne moreš bit dober prijatelj z bivšim partnerjem
- Ženske veliko razmišljamo in se obremenjujemo kakšne smo v spolnosti
- Spolnost kot tabu tema oz. tema, o kateri se ne govori

6. POMOČ OB TEŽAVAH

OSEBNE TEŽAVE

Ženske se ob osebnih težavah redko poslužujejo strokovne pomoči. V prvi vrsti je to zaradi slabih izkušenj s pomočjo, ki so jo bile deležne njim bližnje osebe ali one same ali zaradi dostopnosti pomoči. Ženske glede na negativne izkušnje sklepajo, da je brezplačna pomoč slabša od plačljive, plačljiva pa je zanje predraga, da bi se je posluževale. Pri ženskah se pojavlja se tudi dvom v zdravljenje s tabletami, strah jih je, da bi jim, če bi se poslužile strokovne pomoči, predpisali tablete. Ženske pa so se pri osebnih težavah vseeno posluževale različnih delavnic in predavanj o odnosih, preko katerih so razčiščevale svoje vzorce iz primarne družine, in ugotavljale tudi, kako vplivajo na njihovo izbiro partnerja oz. na njihove pretekle izbire partnerjev, ki so na njih pustile tudi posledice v oblike nižje samopodobe.

PARTNERSKE TEŽAVE

Ženske se s težavami v partnerski zvezi spopadajo na več načinov. Lahko je to pogovor ali umik, v veliko primerih tudi prepir. Strinjajo se, da bi ob večjih težavah najverjetneje poiskale pomoč, hkrati pa povedo, da po pomoč ne bi šle same, ampak s partnerjem, pri čemer nekatere predvidevajo, da partner ne bi želel z njimi. Ženske ob težavah razmišljajo o različnih terapijah ali vrstah pomoči, a večinoma pri tem tudi ostane. Dogaja se celo, da v primerih nasilja o tem ne povedo niti prijateljicam, ker jih je sram, da so same krive za nasilje in neuspešno zvezo. Ženske o spolnem nasilju svojega partnerja ne povedo nikomur. Fizično nasilje je bolj opazno, saj so vidne podplutbe, modrice in poškodbe. To zlahka opazi okolica in ženske v takih primerih priznajo, da jim je poškodbe povzročil partner. Priznale so tudi, da so na kakšni točki v svoji partnerski zvezi ali v preteklih zvezah pomoč res potrebovale, a niso bile sposobne poseči po anonimni telefonski pomoči, kaj šele da bi pomoč osebno poiskale. Ženske pa se spopadajo s težavami v partnerskem odnosu tudi z direktnim pogovorom s partnerjem, ob katerem iščejo rešitve ali tako, da o njih malo potožijo prijateljicam. Večina žensk pa se reševanja teh težav loti kar sama. V manj pogostih primerih tako, da se udeležijo delavnic o odnosih s psihoterapevti in v redkih primerih o težavah govorijo na CSD-ju, kamor so morda šle z nekim

drugim namenom. Ženske največkrat svoje težave rešujejo tako, da se pogovorijo s prijateljico, ki ji zaupajo in tudi z mamo. Strategije reševanja nekaterih težav žensk so take, da se partnerja spomnita, kaj imata rada drug pri drugem in koliko si pomenita. Ženske v določenih primerih težave rešujejo tudi tako, da se partnerju postavijo po robu ali mu morda zagrozijo s policijo in obstajajo primeri, v katerih je prav to zaleglo. Ženske, ki delajo več na sebi in na svojem osebnostnem razvoju ugotavljajo, da se je s problemi dobro spopadati in ne bežati od njih, ter da so jih sposobne rešiti.

Ženske so podajale tudi svoje mnenje o tem, če poiščejo kakšno strokovno pomoč ali prosijo koga za nasvet. Kot že prej omenjeno, jih večina verjame, da bodo težave zmogle rešiti same ali pa se obrnejo na prijateljice, sodelavke, sestrične ali mamo. Mamo večinoma prosijo za pomoč, ko se gre za kakšen nasvet glede zakona ali zdravstvenih težav. Pot do tam, da bi prosile za strokovno pomoč, pa se zatakne že pri tem, da bi ženske prosile zdravnico za kakšno napotnico, najbolj zato, ker nočejo biti videne kot šibke ali pa jih je o težavah sram govoriti. Drugi razlogi so tudi slabe izkušnje s pomočjo ob partnerskih težavah njihovih bližnjih, ki so se obrnili po pomoč. Npr. razočaranje s terapevtsko plačljivo pomočjo. Kot obliko pomoči so ženske navedle tudi denarno socialno pomoč, ki pa je tudi v primeru velikih stroškov z zdravljenjem niso dobile, ker so jim izračunali previsoke družinske prihodke.

Ženske so ob določenih posledicah fizičnega nasilja, bile pomoč primorane poiskati zaradi zdravstvenih razlogov, čeprav jih niti tam niso umerili na kakšno nadaljnjo pomoč, tudi če so priznale, kaj se jim je zgodilo. Ženske same ugotavljajo, da je za pomoč težko prositi in da je največji problem običajno to, da si težav nočejo priznati, da si zatiskajo oči in upajo, da bo bolje. Vseeno nekatere ženske pravijo, da pomoč poiskale, če bi jo potrebovale.

Ugotovila sem, da ženske poznajo naslednje oblike pomoči: družinske in zakonske terapije, mediacije, pomoč družinam na CSD-ju, pa tudi razne zakonske svetovalce, terapevte, psihologe, psihiatre ter še socialno in strokovno pomoč, pa tudi krizne centre, varne hiše, anonimne telefone in psihologe v zdravstvenih ustanovah. Kljub temu, da poznajo vse navedene oblike pomoči, pa večkrat niso dovolj informirane o tem, kje točno katero pomoč poiskati. Menijo tudi, da so brezplačne pomoči manj kvalitetne, plačljive pa cenovno predrage.

ZDRAVSTVENE TEŽAVE

Ženske so navedle tudi vrsto zdravstvenih težav, ki lahko vplivajo na njihovo povezanost in samovrednotenje v odnosu s partnerjem. V ospredju so bile duševne težave, med njimi tudi

duševna motnja, ki se ji reče panični napad. Do paničnega napada lahko pride zaradi psihičnih pritiskov staršev, konflikti ali nestabilna partnerska zveza, panični napad pa je tudi način predelovanja čustev. Ob tem je bilo navedeno, da je bila pomoč ženski daleč od njenih pričakovanj, saj obisk zdravnika in kliničnega psihologa ni bil dovolj. Panične napade je preprečilo zavedanje, kaj ima, in strategije, ki jih ženska razvije, da ob napadih aktivno reagira in jih preprečuje.

Ženske so navajale tudi težave z zanositvijo, kar zelo vpliva na njihovo samopodobo in samovrednotenje. Najbolj so prizadete takrat, ko izvejo, da je problem z zanositvijo njihov in zanj ni kriv partner. Ženski samovrednotenje pade tudi zaradi pritiskov okolice, ki od nje pričakuje, da bo imela otroke, ne ve pa, s kakšnimi vsemi težavami se zato spopada. Ogromno pri tem pripomore psihična podpora partnerja, ki ženski stoji ob strani, jo podpira, sprejema in nikakor ne obtožuje. Kot posebna preizkušnja ženske samopodobe se je izkazal tudi spontani splav, o katerem razen partnerja in zdravstvenega osebja zaradi sramu ženske ni izvedel nihče.

Partnersko zvezo preizkuša in oblikuje tudi bolezen partnerja, npr. rak in zdravljenje s kemoterapijami, ki ga spremlja. Ob tem je pa problematično področje tudi področje odvisnosti, v smislu, da je partner ženske odvisen ob različnih substanc ali pa da ima ženska zaradi svoje nizke samopodobe težave

PRIPRAVE NA ZAKON IN ZAKONSKA SKUPINA

Ženske so omenjale tudi, da so se udeleževale priprav na zakon ali da hodijo k zakonskim skupinam. To so opredeljevale kot preventivo pred spori in težavami v partnerski zvezi. Težave in konflikti so v vsaki zvezi, a »zakonske« skupine parom pomagajo, da lažje rešujejo svoje vzorce iz družine ter se pogovarjajo o spolnosti, otrocih, težavah in prepirih. Ženske pravijo, da je bil najboljši nasvet, ki so ga dobile ta, da so prepiri v zakonu dobrodošli, vendar se morajo naučiti pravilno prepirati s partnerjem. Ženske so z zakonsko skupino, ki ni nujno le za zakonce, čeprav ti v njej prevladujejo, lahko celo tako zadovoljne, da se je udeležujejo vsaj enkrat mesečno že vrsto let. Za take skupine so značilni zaupnost in odprtost za pogovor in podeljevanje svojih stisk še z drugimi pari. Pri zakonskih skupinah so ponavadi prisotni duhovniki, pri pripravah na zakon pa tudi strokovnjaki. Bistvo skupin so delavnice, preko katerih imajo partnerji možnost še bolje spoznati in poglobiti svojo zvezo in odnos.

PREDLOGI OBLIK POMOČI

Ženske predlagajo kot novo obliko pomoči vikend ali tedenske delavnice, ki bi predstavljale »odklop« od zunanjega sveta skupaj s partnerjem in pod vodstvom terapevtov in svetovalcev. To bi bil čas, ko bi se s partnerjem poglobili v težave in se pogovorili o njih, vzdušje pa bi bilo sproščeno kot na počitnicah. Vikend ali tedenske delavnice bi morale biti finančno dostopne, ne brezplačne, a vsaj take, da bi si jih pari res lahko privoščili. Navedle so tudi, da bi vsi ljudje v partnerskih odnosih, če so poročeni ali ne, morali za svojo partnersko zvezo skrbeti tako, da bi redno reševali svoje težave in se o njih pogovarjali. Najboljši način je debata z drugimi pari, s tem par spozna, da v težavah ni sam in da se določeni problemi ne dogajajo tudi drugim.

Ženske si želijo tudi zanesljiv vir informacij na internetu. To si predstavljajo kot nek sistem na spletu s skoncentriranimi informacijami o pomoči oz. vseh oblikah pomoči, da lahko začne oseba reševati težavo že preko interneta in da lažje izbere pravo pomoč zase. Ko pride do stresne situacije, bi bila lahko ustrezna internetna stran prva rešitev, sploh za ženske, ki jim je o težavah težko govoriti in se ne bi rade posluževale niti kakšne anonimne telefonske svetovalnice. Po njihovih besedah bi bilo lažje, če bi si dopisovale s strokovnjakom, saj bi tako lažje videle, če se ujamejo z njim in se kasneje odločile za osebno srečanje. Želijo si tudi več razpoložljivih nastanitev, kamor bi lahko ženske šle v primeru nasilja, da bi se odmaknile od nasilneža.

Poudarjajo tudi pomembnost izobraževanj za starše, da bi na ta način imele ženske večjo podporo pri vzgajanju svojih otrok, zavedajo pa se, da je teh pomoči veliko že na šolah in v vrtcih.

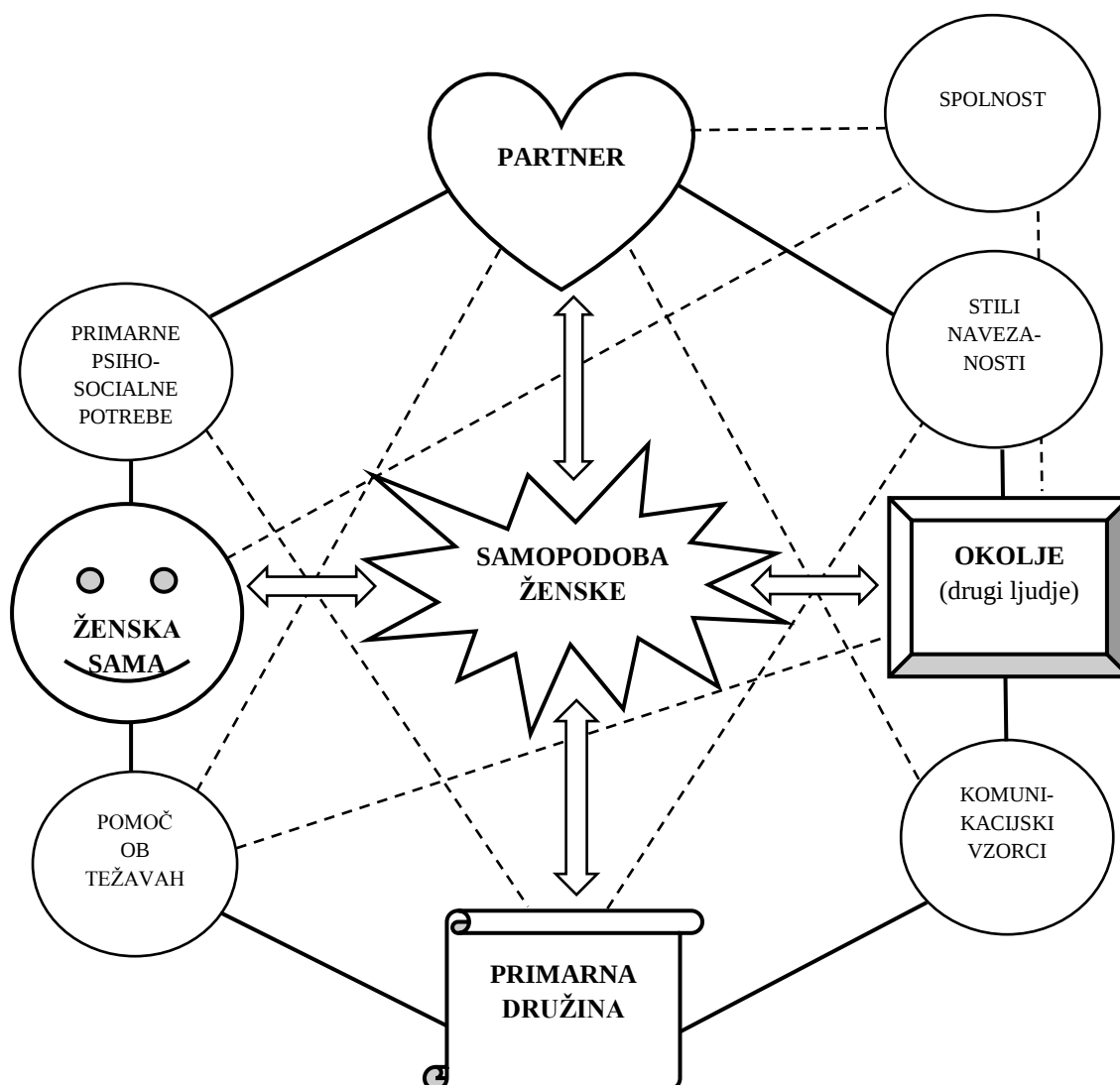
Kot problematiko pomoči so izpostavile problematiko pomoči ob psihičnem nasilju. Menijo, da bi morala biti ta oblika pomoči ženskam bolj dostopna in da bi jih morali jemati bolj resno, vsaj iz tega vidika, da same ne bi imele občutka, da jim strokovnjaki ne verjamejo ali da njihovim psihičnim in čustvenim obremenitvam pripisujejo manjšo vrednost. Te oblike pomoči so ženske zasledile tudi v praksi, in sicer bolj na primerih bližnjih, ki so po tej pomoči posegali, kot na svojih.

Ženske predlagajo tudi cenejšo strokovno pomoč, ki bi jim odprla možnosti do še več različnih in kvalitetnih oblik pomoči.

NOVA POIMENOVANJA POMOČI

Ženske predlagajo novo poimenovanje pomoči, ki bi bilo brez označb in stigmatizacije (beseda »psiho«) in želijo si manj predsodkov do psihoterapij. Predlog za novo poimenovanje je nekaj bolj splošnega, npr. »Moje življenje« ali »Pogovor o življenju«. Pri skupinah za samopomoč pa si želijo tudi bolj splošno poimenovanje, odveč je beseda pomoč, npr. »Urice na mlade mamice«, kjer bi se lahko povezovale ženske glede na določene značilnosti, interese, to ali imajo majhne otroke ali določen hobi in drugo.

SHEMA POVEZAV GLAVNIH TEM RAZISKOVANJA:



Za lažjo predstavo in prikaz povezave glavnih tem raziskovanja med seboj, sem naredila zgornjo shemo. Na njej lahko razberemo nekaj glavnih povezav, ki so se pokazale skozi analizo intervjujev. Na žensko samopodobo v partnerski zvezi ne vpliva samo njen partner, ampak vpliva tudi ženska sama (njen odnos do sebe, do svojega videza, sposobnosti, dosežkov ...), njena primarna družina in okolje, v katerem živi, oz. drugi ljudje, ki jo obdajajo in katerih mnenje ji je pomembno. To zajema vse pomembne osebe (prijatelje, sorodnike, sodelavce ...), ki vplivajo na žensko in njeno samopodobo in so na shemi poudarjene s krepkim tiskom. Znotraj sheme in znotraj vseh odnosov v življenju ženske, pa je nekaj glavnih dejavnikov, ki se povezujejo med seboj in posledično tudi pripomorejo k boljši ali slabši oz. pozitivnejši ali bolj negativni samopodobi ženske v partnerski zvezi. To so: stili navezanosti, primarne psihosocialne potrebe, komunikacijski vzorci, spolnost in pomoč ob težavah.

S to kvalitativno raziskavo točnih vplivov vseh zgoraj omenjenih dejavnikov ni mogoče dokazati, zato pogosteje uporabljam izraz povezava, saj vpliva preko poglobljenih intervjujev z ženskami nisem mogla meriti, ker je pri odgovorih šlo za subjektivno interpretacijo žensk. Vseeno pa se mi izraz vpliv zdi primeren, saj so s sheme razvidne vzročno-posledične povezave oz. vplivi vseh dejavnikov na pomembne osebe v življenju ženske in skupaj z njimi na njeno samopodobo.

Tako kot je razvidno na shemi, so vsi dejavniki zelo kompleksni in zelo prepleteni med seboj. En dejavnik lahko vpliva tako na odnos ženske s partnerjem kot tudi na odnos nje do same sebe, odnos s svojo primarno družino in drugimi ljudmi. Natančneje, vsak dejavnik vpliva na več pomembnih oseb, ki vzročno-posledično vplivajo na žensko samopodobo. Vsi dejavniki tudi vplivajo na žensko, a v shemi sem želela kot temelj preučevanja in kot najpomembnejše dejstvo prikazati njeno samopodobo in ne ženske same. Če poenostavim, je že s sheme razviden »začaran krog« odnosov med glavnimi temami, kjer »posledica« povratno vpliva na »vzrok«.

5 RAZPRAVA IN SKLEPI

V raziskavi sem ugotovila, da je samopodoba ženske v odraslosti zelo razvejana in hierarhično urejena in zajema telesno samopodobo ženske, njeno samopodobo na področju uspešnosti in njeno družinsko samopodobo ter samopodobo v odnosih z drugimi ljudmi. Podobno ugotavlja tudi Kobal (2000: 126), ki pravi, da je del splošne samopodobe tudi samoocena vedenja osebe v specifičnih situacijah. Ženske so mi zaupale veliko različnih situacij in življenjskih okoliščin, katere imajo vzročno-posledičen vpliv na njihovo samopodobo. Okoliščine lahko nastajajo v odnosu s partnerjem, s primarno družino ali z drugimi pomembnimi ljudmi v življenju ženske. Vse izkušnje žensk vplivajo na stopnjo njene samopodobe, ki se oblikuje v odnosu s partnerjem, prav tako pa nanjo vplivajo vzorci iz otroštva, ki so sporočila njene lastne vrednosti, ki jih ženska nosi s seboj skozi življenje. To ugotovitev potrjuje tudi Satir (1995: 27), ko pravi, da še samospoštovanje ženske oblikuje že v prvih nekaj letih njenega življenja. Milivojević (2007, v Krajnc 2014: 212) pa še dodaja, da se otrok identificira s čustvenimi odzivi, ki jih je ponotranjil od staršev in ki vplivajo na to, da bo s seboj ravnal podobno, kot so starši z njim. Slednjo navedbo potrjuje tudi to, da so ženske velikokrat omenjale vpliv mame na njihovo samopodoba. Ženska, ki je celo otroštvo poslušala, kako njena mama ni zadovoljna s svojim telesom, je tudi sama zelo kritična do svojega telesa in ni zadovoljna s svojim videzom. Poleg tega pa lahko negativni vzorci iz primarne družine ali natančneje neurejeni odnosi ženske s katerim izmed svojih staršev, vplivajo tudi na njeno izbiro neprimerne partnerja ali partnerjev, saj ženska npr. podzavestno išče osebe, ki bi jim lahko pomagala, ker mogoče svojemu očetu ni mogla.

Glede na vprašalnik o medosebnih odnosih, sem lahko stile navezanosti primerjala še z ostalimi odgovori žensk. Pri tem sem opazila, da so, čeprav so ženske opredeljevale svoj prevladujoči stil navezanosti kot stil varne navezanosti, prisotni tudi drugi. Stil varne navezanosti ženske je res zelo prisoten znotraj odnosa ženske z njenim partnerjem in družino, kar se najbolj vidi skozi primere opisov žensk o dobrih odnosih, ki jih imajo znotraj družine. Najbolj opredeljen stil varne navezanosti odstopa pri ženski, ki je v partnerski zvezi doživela tako spolno, kot tudi fizično in psihično nasilje v obliki omejevanja s strani partnerja. Po opredelitvi stilov navezanosti po Bartholomew in Horowitz (1991, v Žvelc in Žvelc 2006: 56-58) sem ugotovila, da je ženska iz stila varne navezanosti, ki je prevladoval v začetku partnerske zveze, prešla na

izogibajoč stil navezanosti, kjer se je bala bližine in intimnosti zaradi spolnih zlorab, kasneje pa je prešla na odklonilno-izogibajoč se stil navezanosti, pri katerem zdaj poudarja in ceni svojo neodvisnost od partnerja, saj se je po njegovi bolezni rešila spolnega nasilja in je s tem pridobila moč, da lažje usmerja svoje življenje in je neodvisna od partnerja, čeprav zaradi zaobljube in njegove finančne šibkosti ostaja z njim. Ženske imajo v odnosu do partnerja velikokrat stil navezanosti, ki se razlikuje o tistega, ki ga imajo do drugih ljudi ali v drugih situacijah.

Iz prepričanj, ki jih imajo ženske o spolnosti, lahko kaj hitro vidimo, da so zelo tradicionalna in izhajajo še iz časov, ko je bila ženska v odnosu z moškim videna kot manjvredna in se mu je mogla podrejat. Ženske še zdaj menijo, da morajo v »varni« zvezi, tudi spolni odnosi biti »varni« in rutinski ter da morajo ženske skrbeti, kakšne so v postelji in če bodo dovolj ugodile moškim. To ugotovitev potrjuje tudi Giddens (2000:8), ki pravi, da so se ženske z emancipacijo začele bolj zavedati tudi svojega lastnega telesa in pravice do užitka, saj na področju spolnosti zdaj ni več v ospredju le njen reproduktiven vidik in skrb za užitek moškega.

Dolžna sem podati še pomembno pojasnilo. Ko v raziskavi govorim o partnerskem odnosu, govorim o odnosu med moškim in žensko, ki sta v zakonski ali izvenzakonski zvezi. S tem sem izključila ženske v istospolnih partnerskih zvezah. Razlog za to odločitev pa je en sam: če bi upoštevala še istospolne partnerske zveze, bi bil obseg, že tako obsežne raziskave, še veliko večji. Menim, da bi bilo zelo smiselno in zanimivo raziskovati samopodobo ženske v raznospolnih in istospolnih partnerskih zvezah in jih morda še primerjati med seboj. To je ideja za nadaljnje raziskovanje, saj bi s tem zajela vse ženske v različnih partnerskih zvezah in bi tako dobila širšo sliko o tej tematiki. Skozi celotno raziskovalno delo zaradi poenostavitve in lažje berljivosti uporabljam besedno zvezo partnerska zveza, mislim pa na raznospolno partnersko zvezo.

Moj vzorec je glede na obravnavano temo, ki je zelo široka, zelo majhen. Toda če bi na primer naredila kvantitativno raziskavo, bi s tem izgubila veliko dragocenih informacij, ki bi bile zaradi številčnosti spregledane. Intervjuji v nalogi so zelo poglobljeni, saj sem vsako žensko o izbranih temah podrobno spraševala, zato so tudi odgovori zelo natančni. Na začetku raziskave, ko sem na socialnih omrežjih iskala intervjuvanke, sem napisala, da iščem odprte in zgovorne ženske. Take ženske so se dejansko javile. To so pogumne ženske, ki so z menoj delile tudi kakšno informacijo oz. podatek o sebi in svojem odnosu s partnerjem, ki ga ne bi povedale niti njemu. Ena mi je celo zaupala, da nihče razen njenega partnerja, in zdaj mene, ne ve, da je imela spontani splav, celo družina ne ve nič o tem. Tega jim ni zaupala, pa čeprav vedo, da ima težave z zanositvijo.

Da bi bil vzorec bolj reprezentativen, sem vključila ženske različnih starosti, z različno dolžino trajanja partnerske zveze. S tem sem dobila pogled na isti problem z različnih zornih kotov žensk, zaradi česar so moji rezultati raziskave bolj raznoliki, kot bi bili, če teh spremenljivk ne bi upoštevala pri izbiranju vzorca.

V intervjujih sem ženske spraševala po tem, kako bi se karakterno in osebnostno opisale in kakšne so njihove moči/prednosti in kakšne njihove šibkosti/slabosti. To so bili edini trije primeri vprašanj, kjer odgovor ni bil pomemben, saj sem ob njih samo opazovala, kaj ženske lažje povedo o sebi. Pri karakternem opisu se je večina pozitivno opisala, ko pa sem jih prosila, naj naštejejo svoje prednosti ali slabosti, jim je naštevanje slabosti vzelo veliko manj časa in so jih kar »stresale iz rokava«. Ob naštevanju svojih prednostih so razmišljale malo bolj in dlje. Ob tem se vidi, da na žensko samopodobo vplivajo tudi mnenja drugih ljudi, družine in pričakovanja družbe. Vsi ljudje se želimo navzven pokazati v najboljši možni luči, da bi nas drugi ljudje sprejemali, kar so na začetku naredile tudi intervjuvanke. Zanimivo pa je bilo opazovati, kako so vseeno hitro naštele svoje šibkosti, o svojih prednostih pa so razmišljale več časa.

Ženske so v raziskavi glede pomoči podale kar nekaj predlogov o tem, kakšne oblike pomoči bi morale obstajati, da bi se čutile dovolj opolnomočene, da bi posegle po njih. Moč ali perspektiva moči, je eden izmed najpomembnejših konceptov v socialnem delu. Saleebey (1997, v Čačinovič Vogrinčič et al. 2005: 12-13) pravi, da je v odnosu z uporabnico pomembno prav to, da iščemo njene vire moči, jih pomagamo raziskati in ji pomagamo oblikovati ugodne rešitve za njene težave. Iz tega vidika se mi zdi za raziskavo in socialno delo zelo dobro, da upoštevamo vsako raziskovanje in najmanjše možne predloge uporabnic, po izboljšanju katerih koli storitev in oblik pomoči, če bi bilo to boljše zanje. Zanimivo se mi je zdelo, da sta dve izmed sedmih intervjuvank povedale, da sta hodile na pripravo na zakon ali v zakonske skupine, ena pa še hodi in ta je tudi svoj odnos s partnerjem opisovala kot zelo ljubeč in navajala, da vse težave, ki se med njima pojavljajo, uspešno rešujeta tako in o njih debatirata prav v zakonski skupini. To potrjujeta tudi Gottman in Ryan (research) v svoji raziskavi, v kateri so ugotovili, da je le 6- mesečna delavnica oz. »program za preprečevanje ponovitve težave«, parom prinesel trajne spremembe in je povečal njihovo zadovoljstvo, v podobni meri, kot isto trajajoč program individualne zakonske terapije. Tudi ženske iz moje raziskave, ki so se udeleževale teh srečanj za pare so povedale, da bi tako obliko »preventive« ob težavah v partnerski zvezi, priporočale vsem parom.

Iz moje raziskave za konec podajam še glavne ugotovitve ali sklepe, ki so hkrati odgovor na moja zastavljena raziskovalna vprašanja.

SKLEPI:

- ⇒ Na žensko samopodobo vpliva ženska sama, s tem kako vidi samo sebe in kako ocenjuje svojo lastno vrednost.
- ⇒ Na žensko samopodobo vpliva njena primarna družina z odnosi, ki so jih imeli in/ali jih imajo med seboj in vzorci, ki jih ženska iz družine prinese.
- ⇒ Podporna primarna družina in dobri odnosi v njej ženski prinesejo varen stil navezanosti v odnosih, ki vpliva tudi na njen kasnejši odnos s partnerjem.
- ⇒ Nerazčiščen odnos ženske z mamo ali očetom, vpliva tudi na njeno izbiro partnerja.
- ⇒ Ženska, ki dobro skrbi zase in za svoje telo, ima višjo samopodoba od tiste, ki temu ne posveča toliko pozornosti.
- ⇒ Ženske se v veliki večini konstantno obremenjujejo z videzom, nekatere tudi po tem, ko so že vrsto let v odnosu z ljubečim partnerjem.
- ⇒ Ženske lahko z delom na sebi razbijejo negativne vzorce iz svoje primarne družine in jih ne prenesejo na svoje otroke.
- ⇒ Ženske, ki se razvijajo skupaj s partnerjem, a hkrati tudi neodvisno od njega, s tem da ohranjajo tudi svoje lastne interese, se počutijo bolj izpolnjene in zadovoljne v partnerskem odnosu.
- ⇒ K višji samopodobi žensk prispeva veliko tudi njihova izobraževalna ali delovna uspešnost in finančna neodvisnost od partnerja.
- ⇒ Pozoren, spoštljiv in ljubeč partner, ki žensko podpira pri vsem, je najboljši način za krepitev njene pozitivne samopodobe.
- ⇒ Skoraj nobena ženska nima le enega stila navezanosti, ampak se v njenih različnih odnosih z bližnjimi, kažejo tudi različni stili navezanosti.
- ⇒ Ženskam z izkušnjo nasilja v partnerskem odnosu, se stil navezanosti do partnerja spremeni, tudi če ostane v partnerskem odnosu z njim, ob tem pa se jim zmanjša samozavest in samospoštovanje.
- ⇒ Ženske kot najpomembnejše primarne psihosocialne potrebe, ki jih imajo zadovoljene s strani partnerja, navajajo potrebo po ljubezni in potrebo po varnosti.

- ⇒ Ženske imajo najmanj zadovoljeno potrebo po odkrivanju novega in neznanega ali vedoželjnosti, kar po navadi pomeni, da si želijo doživljati nove stvari in obiskovati nove kraje.
- ⇒ Ženske si v večini prizadevajo k doseganju vzorca ustreznega ravnanja oz. prilagajanja, čeprav v različnih situacijah uporabljajo različne komunikacijske vzorce.
- ⇒ Ženske svoje konflikte najpogosteje rešujejo s pogovorom s partnerjem, večkrat pa tudi z umikom ali begom od težav ali tako, da se zaupajo kakšni bližnji osebi, ki ji zaupajo, večinoma prijateljici.
- ⇒ Ženske z varnim stilom navezanosti imajo bolj zadovoljujočo spolnost in so bolj samozavestne.
- ⇒ K bolj kvalitetni spolnosti ženske veliko prispeva odprt in sproščen pogovor s partnerjem o spolnosti, zaupanje in sprejemanje ter vzajemno upoštevanje želja partnerjev v spolnosti.
- ⇒ Ženske gojijo v sebi veliko prepričanj v zvezi s spolnostjo, ki negativno vplivajo na njihovo dožemanje lastne spolnosti in ki partnerjeve potrebe v spolnosti dvignejo nad njihovimi.
- ⇒ Ženske, ki si upajo reči »ne« partnerju v spolnosti, imajo večjo samospoštovanja, se bolj cenijo in so samozavestnejše ter sproščene v odnosu s partnerjem, če upošteva njihove želje.
- ⇒ Ženske se vedno bolj zavedajo, da je užitek pravica, ki jim pripada in vodi do zadovoljujočega odnosa s partnerjem.
- ⇒ Ženske, ki so doživljale nasilje s strani partnerja, si pomagajo tudi tako, da bežijo »v delo« ali druge aktivnosti, s pomočjo katerih odmislijo nasilje in njegove posledice na njih.
- ⇒ Ženska, ki je sposobna sama prositi in poiskati pomoč, ima bolj urejene partnerske odnose in posledično boljšo samopodobo.
- ⇒ Ženske običajno težave v partnerski zvezi rešujejo same, s pogovorom s partnerjem ali s pomočjo prijateljic.
- ⇒ Poiskati strokovno pomoč je ena zadnjih stvari, na katero ženske pomislijo ob težavah v partnerski zvezi. Če pa nanjo pomislijo, običajno ne vedo, kje poiskati najučinkovitejšo pomoč ali pa se sramujejo tega, da bi morale ponjo.
- ⇒ Ženske si velikokrat ne priznajo, da bi pomoč potrebovale in mislijo, da zmorejo vse rešiti same.

- ⇒ Ženske v večini trdijo, da bi ob težavah pomoč poiskale, vendar se v praksi to ne izkaže vedno tako.
- ⇒ Zdravstveni sistem v primerih fizičnega ali spolnega nasilja na žensko ne ukrepa aktivno oz. ji ne pomaga zagotoviti celostne psiho-fizične pomoči.
- ⇒ Ženske predlagajo nova poimenovanja različnih oblik pomoči, ki bi zmanjšale stigmo oseb, ki potrebuje pomoč.
- ⇒ Ženske tudi predlagajo nove oblike pomoči, ki bi parom ali posameznicam olajšale reševanje težav.

*»we all move forward when
we recognize how resilient
and striking the woman
around us are«
- rupi kaur*

6 PREDLOGI

PREDLOGI ZA DELOVANJE V PRAKSI:

Zdi se mi potrebno, da bi morali bolj ozaveščati ženske o pomenu njihove vrednosti. Šele ko se ženska res zaveda svoje vrednosti, se ceni in spoštuje, ima dovolj moči in samozaupanja, da lahko pri sebi spremeni stvari, ki ji »ne koristijo« ali ki jo motijo. Če pa ženska ne sprejme same sebe, se bo težje spremenila. Samozavedanje in sprejemanje same sebe ji omogoča jasnejši vpogled v vsak naslednji korak, ki ga mora storiti, da bi prišla do tistega, kar si želi, pa naj gre za telesno ali karakterno spremembo, spremembo v odnosih ali morda celo spremembo situacije, v kateri se nahaja. Kakšne možnosti bi lahko obstajale?

- ⇒ To bi lahko bil projekt kakšne nevladne organizacije, ki dela na področju žensk, žrtev nasilja. Te bi imele preventivno »kampanjo« ozaveščanja žensk o pomenu njihove vrednosti s kakšnim »simpatičnim« sloganom, npr. »Hej ti! Imej se rada!« in dodatkom: »Kako sprejeti sebe in se odpraviti na pot sprememb«, morda tudi »in se izogniti nasilju«. Nasilja najverjetneje sama ne bi želela vključiti v slogan projekta, da ne bi pritegnil le žensk, ki se jim dogaja nasilje, ampak bi ciljalo na vse ženske. Projekt bi bil še boljši, če bi ga financiralo Ministrstvo za zdravje ali Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enako možnosti in bi ga izvajal morda kakšen Center za socialno delo ali druga javna ustanova in ne bi bil le v domeni nevladnih organizacij. Veliko pozitivnega na tem področju lahko naredijo tudi mediji.
- ⇒ Druga stvar bi lahko bilo uvajanje obveznih delavnic v osnovnih in srednjih šolah. Delavnice bi bile organizirane na temo ozaveščanje deklic in žensk o njihovi vrednosti, namenjene pa bi bile tudi fantom, ki bi tako dobili jasno sporočilo, kako mora vsaka oseba ceniti, ljubiti in spoštovati najprej samo sebe, nato pa še druge. Delavnica bi vključevala tudi vsebine o enakopravnem in spoštljivem partnerstvu in odnosih; otroci in mladostniki bi spoznavali pomen in vpliv enakopravnega in dobrega partnerskega odnosa na samopodobo posameznika v njem. To bi bilo pomembno predvsem zato, da bi tisti, ki doma ne živijo v takih razmerah in nimajo pozitivnega zgleda staršev oz. enega starša ali reorganizirane družine ali so morda brez staršev in živijo s kakšnim

skrbnikom ali v kakšnem zavodu, dobili vpogled in sliko spoštljivega, ljubečega, enakopravnega partnerskega odnosa, ki je koristen za oba partnerja.

Podobne delavnice bi morda lahko bile tudi na fakultetah ob mednarodnem dnevu žensk ali dnevu žena (8. marec), ob svetovnem dnevu zdravja (7.april) ali ob mednarodnem dnevu boja proti nasilju nad ženskami (25. november).

PREDLOGI ZA NADALJNJE RAZISKOVANJE:

Zdi se mi, da bi z nadaljnjim raziskovanjem samopodobe ženske v partnerski zvezi lahko pridobili še več koristnih informacij za izboljšanje oblik pomoči ženskam in zanje oblikovati programe, ki bi jim bili bolj dostopni in manj stigmatizirani.

- ⇒ Koristen bi bil obsežnejši reprezentativni vzorec, s katerim bi lahko dobili širšo sliko o tem, kaj ženske potrebujejo, da bi bolj aktivno iskale pomoč ob osebnih in partnerskih težavah, kar bi posledično pripomoglo k njihovi boljši samozavesti, samovrednotenju in samopodobi. Z obsežnejšim raziskovanjem bi lažje delovali s perspektive moči in ženskam dali glas, da bi same izrazile svoje potrebe, stiske, težave in morda oblike pomoči ali nove pristope k pomoči, ki bi si jih v težavah želele.
- ⇒ Raziskovanju samopodobe žensk v raznospolnih partnerskih zvezah bi bilo smiselno dodati še raziskovanje samopodobe ženske v istospolnih partnerskih zvezah in jih morda še primerjati med seboj. Tako bi dobili širšo sliko o tej tematiki in v vzorec raziskovanja vključili več žensk.

PREDLOGI ŽENSK O USTREZNIH OBLIKAH POMOČI OB TEŽAVAH:

Ženske so v pogovoru izrazile nekaj idej o tem, kakšne oblike pomoči bi želele, da bi obstajale oz. kakšne bi morale biti, da bi se jih ob težavah posluževale, podale pa so tudi idejo, o novem poimenovanju.

- ⇒ Finančno dostopne vikend delavnice ali tedenske delavnice (t. i. »vikend odklop«), kjer bi se s ženska s partnerjem pod vodstvom terapevtov in svetovalcev, poglobila vase, se odklopila od zunanjega sveta, hitenja in motečih dejavnikov in se posvetila le partnerju in reševanju morebitnih težav. Tako bi si vzela čas zase in se začela poslušati in sodelovati v medsebojnem iskanju rešitev skupaj s partnerjem ali pa bi le poglobljala svoj odnos z njim.
- ⇒ Obstoj enega kredibilnega vira informacij na internetu, ki bi deloval kot zbirnik vseh podatkov in informacij o vseh možnih ponudnikih pomoči, sploh kar se tiče nasilja, da se ženske ob težavah ne bi počutile »v slepi ulici«. Tako bi imele lažje dostopne in

relevantne podatke o vseh vrstah pomoči, terapijih in strokovnjakih. Strokovne osebe bi lahko direktno kontaktirale in morda že na internetu začele z dopisovanjem in reševanjem svojih težav. Internetno dopisovanje je najlažji način, s katerim bi ženske naredile prvi korak na poti do rešitve, saj je lažji kot telefonski pogovor ali osebni stik.

- ⇒ Skupine za samopomoč brez te označbe in z drugačnim prvotnim namenom, ki bi povezovala ljudi s podobnimi interesi, mlade starše, mamice itd. Omogočale bi, da se v podpornem okolju povežejo, se odprejo in posledično skupaj rešujejo svoje težave. Ženska z izkušnjo nasilja ni le žrtev ali oseba, ki je imela težave z nasiljem, ampak je oseba s svojimi željami, mnenji, razmišljanji, hobiji in le drugačen način poimenovanja te vrste pomoči, bi jo lahko opolnomočil. Zaupna skupina bi morala biti poimenovana s splošnim imenom, npr. »urice za mlade mamice« ipd.
- ⇒ Predlog poimenovanja brez stigme – izogibanje besedi »psiho«. Novo poimenovanje brez medicinskih označb, npr. »Moje življenje« ali »Pogovor o življenju« in ne psihoterapija, da se ženska ne bi počutila izpostavljena ali »noro«, če gre po pomoč.
- ⇒ Spodbujanje parov, da bi hodili v kakšno zakonsko ali partnersko skupino, kjer bi, vsaj občasno poslušali drug drugega in sproti reševali svoje težave ali se vsaj pogovarjali o njih in tako skupaj razvijali boljši partnerski odnos. S tem je mišljeno javno spodbujanje parov, s strani Ministrstva za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti ali kakšnih nevladnih organizacij in s pomočjo medijev. To bi lahko storili s kakšnimi reklamnimi oglasi, s katerimi bi istočasno zmanjševali tabuje o tem, da bi bili pari, ki hodijo v take skupine, videni kot »problematični« ali »neuspešni« pari.
- ⇒ Ženske so zaznale tudi potrebo po ustrežnejši obliki pomoči za čustveno oz. psihično nasilje, tako za ženske kot za moške, kjer bi bili slišani in ne odslovljeni v smislu, da »naj ne jamrajo«, ker nimajo »resnih« težav, ampak da bi se počutili slišani in ne zatreti.

7 UPORABLJENA LITERATURA

- Adlešič, I. (2002), *Model samopodobe Hazel Markusove*. Psihološka obzorja, 11, 4: 149-166.
- Chapman, G. (2002), *5 jezikov ljubezni: kako pokažete, da ljubite*. Ljubljana: Tuma.
- Čačinovič Vogrinčič, G. (2008), *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Čačinovič Vogrinčič, G., Kobal, L., Mešl, N., Možina, M. (2005), *Vzpostavljanje delovnega odnosa in osebnega stika*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
- Giddens, A. (2000), *Preobrazba intimnosti*. Ljubljana: Založba / *cf.
- Gottman, J., Ryan, K. (2014) *Marriage & couples research*. A research project at the University of Washington. Dostopno na:
<http://www.gottman.com/research/published-research-abstracts-articles/marriage-couples-research/> (18.3.2014)
- Holmes, B., Johnson, K. (2009), *Adult attachment and romantic relationship preference: A review*. Journal of Social and Personal Relationships, 26, 6-7: 833-837.
- Kobal, D. (2000), *Temeljni vidiki samopodobe*. Ljubljana: Pedagoški inštitut.
- Kobal, L. (2001), *Zlimam se z ljudmi: ugotavljanje terapevtskih učinkov pri prostovoljcih z vidika teorije navezanosti*. Socialno delo, 40, 6: 335-353. Dostopno na:
<https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:DOC-PGM9GLW6/?&language=eng> (10.4.2017)
- Kozmik, V., Dobnikar, M. (eds) (1999), *Dosje: nasilje nad ženskami*. Ljubljana: Urad vlade republike Slovenije za žensko politiko [etc.].
- Krajnc, A. (2014), *Spoznaj sebe in druge: človek kot družbeno bitje in medosebni odnosi*. Ljubljana: Društvo za izobraževanje za tretje življenjsko obdobje.
- Marčič, R. (2006), *Razlike med spoloma v samopodobi, samospoštovanju in nekaterih zdravju škodljivih vedenjih*. Anthropos, 3-4 (203-204): 63-76. Dostopno na:

http://www.anthropos.si/anthropos/2006/3_4/marcic.pdf (12.5.2017)

Mesec, B. (2009), *Metodologija raziskovanja v socialnem delu 1: Načrtovanje raziskave*. Univerza v Ljubljani: Fakulteta za socialno delo.

Milivojević, Z. (2010), *Formule ljubezni: ne zapravimo življenja v iskanju prave ljubezni*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Milivojević, Z. (2013), *Ulovimo ljubezen: kolumne o ljubezni iz časopisa Politika*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Poljanec, A., Simonič, B. (2008), *Starševstvo za tretje tisočletje v luči teorije navezanosti*. Socialno delo, 47, 3/6: 241-248. Dostopno na: <https://www.dlib.si/details/URN:NBN:SI:doc-5W5JDZRY> (18.5.2017)

Poljanec, A., Šomen, B. (2006), *Razlike v oceni stila navezanosti, samopodobe in osebnostne čvrstosti pri poročenih in ločenih ženskah*. Psihološka obzorja, 15, 1: 127–140. Dostopno na: http://psiholoska-obzorja.si/arhiv_clanki/2006_1/poljanec.pdf (10.4.2017)

Poštrak, M. (2015), *Koncepti socialnega dela z mladimi*. Socialno delo, 54, 5: 269-280.

Rijavec, M., Miljković, D. (2002), *Srce & ljubezen: psihologija ljubezni*. Ljubljana: Mladinska knjiga.

Rupi Kaur. Wikipedia. Dostopno na:

https://en.wikipedia.org/wiki/Rupi_Kaur (22. junij 2017)

Rupi Kaur Quotes. (Vir za vse misli Rupy Kaur, ki so prisotne v celotnem besedilu).

Dostopno na:

https://www.google.si/search?q=rupi+kaur+poetry&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0ahUKEwjdzP_-NbUAhVOOMAKHUG2BSgQ_AUIBigB&biw=1366&bih=638#tbm=isch&q=rupi+kaur+quotes (22. junij 2017)

Satir, V. (1995), *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankarjeva založba.

Sprecher, S., Hendrick S. (2004), Self-disclosure in intimate relationships: associations with individual and relationship characteristics over time. Journal of social and clinical psychology, 23, 6: 857-877. Dostopno na: <https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.857.54803> (5.5.2017)

Statistični urad Republike Slovenije (2015), Podatkovni portal SI-STAT; Demografsko in socialno področje; Razveze Slovenija: Osnovni podatki in kazalniki o razvezah zakonskih zvez, Slovenija, letno. Dostopno na:

http://pxweb.stat.si/pxweb/Dialog/varval.asp?ma=05M3002S&ti=&path=../Database/Dem_soc/05_prebivalstvo/36_Razveze/05_05M30_razveze-SL/&lang=2 (11. junij 2017)

Sveto pismo stare in nove zaveze: Slovenski standardni prevod. (1996). Ljubljana: Svetopisemska družba Slovenije.

Swami, V., Allum, L. (2012), *Perceptions of the physical attractiveness of the self, current romantic partners, and former partners.* Scandinavian Journal of Psychology 53, 89–95.

Šugman Bohinc, L. (2006), *Socialno delo z neprostovoljnimi uporabniki.* Socialno delo 45, 6: 345-355.

Šugman Bohinc, L. (2008; neobj.), *Ocenjevanje začetnih stikov v neprostovoljnih transakcijah socialnega dela.* Študijsko gradivo. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo. (10.1.2016)

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

Walsh, F. (ed.) (2003), *Normal family processes: Growing Diversity and Complexity.* New York: The Guilford press.

Zaviršek, D. (1994), *Ženske in duševno zdravje.* Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.

Žvelc, G., Žvelc, M. (2006), *Stili navezanosti v odraslosti.* Psihološka obzorja, 15, 3: 51-64.

8 PRILOGE

8.1 Priloga 1 - Vprašalnik o medosebnih odnosih

VPRAŠALNIK O MEDOSEBNIH ODNOSIH

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

1) Spodaj so opisi štirih stilov obnašanja, ki se pogosto pojavljajo v medosebnih odnosih. Preberite vse opise in **OBKROŽITE** črko ob ustreznem opisu obnašanja, 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 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.
- 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 spodnjih medosebnih stilov značilen za vas. Obkrožite ustrezno številko ob vsakem stilu vedenja!

	Sploh ni		Nekoliko			Zelo	
	značilno zame		značilno zame			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 Priloga 2 - Vprašanja za intervju

SAMOPODOBA

1. Kako bi se opisali (karakterno/osebnostno)?
2. Kakšno razlike opazite pri lastnem dojemanju svojega telesa in svoje osebnosti, če pomislite na čas pred partnersko zvezo in čas v njej? (oseba naj opredeli tudi, če živi s partnerjem ali ne)

STILI NAVEZANOSTI

3. Kako bi opisali sebe v odnosu s partnerjem? Kako se počutite v odnosu?
4. Menite, da lahko osebnostno rastete ob partnerju? Po čem se lahko to vidi?

PRIMARNE PSIHOSOCIALNE POTREBE POSAMEZNIKA

5. Za zadovoljitev katerih primarnih psihosocialnih potreb menite, da potrebujete partnerja in v kakšni meri? (Osebi jih po potrebi naštejemo)
6. Kaj menite, da bi lahko vi storila, da bi povečala zadovoljitev vaših primarnih psihosocialnih potreb? Kdo menite, da bi vam pri tem lahko še pomagal?

KOMUNIKACIJSKI VZORCI

7. Kateri je vaš prevladujoči vzorec komuniciranja? (preberem opise in oseba izbere tiste, ki so najbolj značilni zanjo)
8. Menite, da bi mogli kaj spremeniti v načinu svojega komuniciranja? Kaj bi morali spremeniti v načinu vašega komuniciranja, da bi se izboljšali vaši odnosi? Kaj bi potrebovali za to spremembo?

SPOLNOST V PARTNERSKI ZVEZI

9. Kako se počutite med spolnim odnosom? Ste sproščena in samozavestna v svojem telesu?
10. Menite, da partner spoštuje in upošteva vaše želje v spolnosti in vi njegove?
11. Kako bi ocenili zadovoljstvo z vašim spolnim življenjem? Kaj bi lahko izboljšali, kako bi povečali njegovo kvaliteto in kaj bi potrebovali za to?

POMOČ OB TEŽAVAH V PARTNERSKI ZVEZI

12. Na kakšen način se spopadate s težavami v svoji partnerski zvezi?
13. Veste kakšne oblike pomoči so vam na voljo in koga lahko poiščete ob težavah v partnerski zvezi?
14. Si želite, da bi obstajale še kakšne druge oblike pomoči pri reševanju ali svetovanju pri osebnih in/ali partnerskih težavah? Kakšne?

8.3 Priloga 3 - Zapis intervjujev z označenimi izjavami

8.3.1 INTERVJU A

Starost: 23 let

Čas trajanja zveze: 6 let (prvi partner)

Otroci: /

Prevladujoči stil navezanosti (glede na vprašalnik): Stil varne navezanosti

SAMOPODOBA

1. Kako bi se opisali (karakterno/osebnostno)?

Sem energična, evforična, ljubezniva, poštena. Sem zaupljiva, rada imam odnose, rada koketiram, z ženskami in moškimi (smeh ☺). Včasih sem vzneta, včasih pa zelo mirna, odvisno. (A1) (Odgovori po dolgem razmisleku.)

2. Kaj bi rekli, kaj so vaše moči/prednosti in kaj vaše šibkosti/slabosti?

Nimam znanja za vztrajanje. Potem površnost, svojestreljivost včasih. Kdaj grem z glavo skozi zid. (A2) Moje moči so empatija, čutenje energije v prostoru, v ljudeh. (Za prednosti veliko dlje razmišlja.) Imam voljo do življenja, sem pozitivna in imam rada smeh. (A3) To je to.

3. Kakšno razlike opazite pri lastnem dojemljanju svojega telesa in svoje osebnosti, če pomislite na čas pred partnersko zvezo in čas v njej?

Uh, to je že zelo dolgo nazaj. Zdaj sem s fantom že 6 let (A4) in je moj prvi resni fant. (A5) Na začetku zveze se nisem veliko obremenjevala z zunanostjo, ko pa je zaljubljenost minila, se je začelo to pojavljati, da sem se začela vizualno bolj opazovati. (A6) Malo je to vplivalo od doma. (A7) mami se je vedno opazovala, ni se počutila lepo, to je vedno poudarjala. (A8) Velika prsa ima in vedno je govorila, da je to grdo. (A9) Zato se tudi sama kdaj nisem počutila dobro, ker sem mislila, da imam na svojo postavo prevelike prsi tudi sama. (A10) Tudi zaradi tega sem se usmerjala v šport in kakšne diete. (A11) da bi bila bolj suha, čeprav nikoli nisem bila debela. (A12) Zdaj mislim, da se mi izboljšuje samopodoba. (A13) Sem si vseč tudi če imam kakšno kilo več, kot sem jo prej imela. (A14) Prej nisem bila zadovoljna s kožo, težo in prsmi. (A15)

4. Kaj mislite, da je privedlo do te spremembe?

Koža se je izboljšala zaradi kontracepcijskih tablet, drugače pa mislim da mi je pomagal šport. Ko se ukvarjam s športom, se bolje počutim in bolj sem zadovoljna sama s sabo. (A16) Tudi fant je vplival, tako da me je pohvalil. (A17)

5. Glede na to, da živite s partnerjem, ste finančno neodvisni od njega? Kdo skrbi za finance?

Živiva s fantom skupaj zdaj eno leto. (A18) Oba skrbiva za finance, pol pol, da plačujeva za stanovanje. Zadnji mesec pa on plačuje, ker pišem diplomsko in ne delam. Malo večji del ima on, ker skrbi še za avto. (A19) Za samopodobo se mi zdijo zelo pomembni tudi družbeni dosežki, npr. diploma. (A20) Na mojo dobro samopodobo vpliva tudi to, da sem večkrat opažena s strani drugih moških. Dober občutek dobim. (A21) Pa seveda ženske pohvale. Kakšne prijateljice so mi zavidale prsi, jaz pa sem si želela prsi drugih, pa rekla prijateljicam, da jim jih dam pol. (A22)

6. Glede na to, da živite skupaj s partnerjem, bi še kake odgovornosti omenili?

Med nama imam jaz več idej, a jih manj izpolnim, npr. kam it, on pa jih ima manj, a jih izpolni. (A23) Tehnične stvari in položnice ima on čez. (A24) tudi če bi lahko jaz to delala. Jaz imam čez bolj pospravljanje, normativno ženske naloge. (A25)

STILI NAVEZANOSTI

7. Kako bi opisali sebe v odnosu s partnerjem? Kako se počutite v odnosu?

Zelo različno. So obdobja, ko se počutim zelo ljubečo in ljubljeno, (A26) potem so obdobja, ko se ne počutim niti da sem v zvezi. (A27) Potem so obdobja, ko se počutim, kot da sva »friends with benefits«, (A28) kdaj si zelo želim prihodnost v tej zvezi, kdaj ful ne. (A29) Potem so obdobja, ko sva ful dobro med sabo, obdobja, ko sva ful slabo ali zlata sredina. Dobra obdobja so recimo ko se dosti smejeva, imava dobre spolne odnose in se o dosti stvareh strinjava, imava kakšen skupen interes. (A30) Slaba obdobja so, ko imava malo časa, se ne pogovarjava, zmanjša se število spolnih odnosov, se jih jaz ne želim toliko. (A31)

8. Menite, da lahko osebnostno rastete ob partnerju? Po čem to opazite? (Podvprašanje, po potrebi: Vam je bolj pomemben občutek tesne povezanosti s partnerjem ali občutek neodvisnosti, da rastete samostojno ob partnerju?)

Ja rastem. Rastem sama zase in skupaj z njim. (A32) Je pa zveza zelo pripomogla k moji osebnostni rasti, k čustveni inteligenci. (A33) Da se naučim živeti v odnosu z nekom. Sama zase rastem v vidiku izobraževanja, ki je povezan s čustveno inteligenco in splošno razgledanostjo. (A34) Skupaj z njim pa, sem veliko napredovala. (A35) ampak sploh ne znam opisat. Mogoče premagovanje vzorcev od doma. Kot bi z njim odložila bremena družinske prtljage.

(A36) Starša sta še vedno skupaj, a bi raje videla, da se ločita. (A37) Rada bi bolje za njiju, a bolj kot razmišljam in se učim, se mi zdi, da ni fajn, da si za njiju to želim. Moreta si onadva želeti zase ločitev, drugače je problem. Na nezavedni ravni mislim, da to zelo vpliva name. Lahko bi pa prišlo na zavedno raven, če bi se jaz več s tem ukvarjala. Ne čutim da vpliva to name, a mislim da vpliva. (A38)

9. Se lahko zanesete na partnerja, v kakšni meri? In obratno (po čem to opazite)?

Zelo dobro se lahko zanesem nanj, veliko bolj kot on name. (A39) Podpira me pri vsem. (A40) Je pa včasih preveč starševski. (A41) Ob vseh izkušnjah sem se lahko zelo zanesla nanj. Ob kakem sporu se je on bolj umaknil. Zdaj to vpliva name tako, da sem kdaj bolj čustveno odsotna, da me ne bi prizadelo.

(A42) Razvila sem način, kako se zavarovat pred čustvi, ki niso dobra. Dobro se počutim, a me je strah, da bi se zid zrušil. Tlačim vsa negativna čustva oz. neprijetna. Se bojim, da bi izbruhnilo, da bi bilo ful enega joka, ki ga ne maram. Mislim si, da potlačim neprijetna čustva, ker se odzivam z manjšo mero žalosti v konfliktih, kot sem se prej. (A43) Sem pa po moje to dala ven, ko sem imela panične napade. (A44) Pojavljat se mi je to začelo, ko sta se starša začela veliko prepirati. To je bilo po tem, ko so mami postavili diagnozo depresije, (A45) v katero ne verjamem. Prvič se je zgodilo, ko sem prišla iz ene zabave, spila sem le eno pijačo, a ob 1h ponoči doma mi je začelo srce zelo razbijati, bilo mi je slabo, imela sem drisko. Nisem se mogla umirit, 3 ure sem hodila po stanovanju. Drug dan sem šla k zdravnici, a ni postavila diagnoze paničnega napada. (A46) To se mi je potem še vedno zgodilo, ko sem prišla iz kakšne zabave. Takrat sva imela tudi s fantom zelo krhko zvezo, šla sva za en mesec tudi narazen, a zveza je bila pol leta zelo krhka. Napadi so bili pred tem. (A47) Hodila sem ven na sprehod ponoči, potila sem se, tresla, nisem mogla spat in prisiljeno sem bruhalo. (A48)

10. Rekli ste, da ste napade imeli, kdaj se je to nehalo?

Po tem, ko sem izvedela zakaj se gre, da so to panični napadi in se jih zavedala da jih imam. Pomagalo mi je, da sem šla ven in se jih naučila preprečevati, si govorila, da je vse v redu. (A49) Ni mi bilo slabo ne po hrani, ne po pijači, ne po čem drugem. To zavedanje kaj imam, je pomagalo, da sem si sama pomagala. (A50) Enkrat sem šla h kliničnemu psihologu, a mi je bilo tako butasto srečanje, da nisem več šla. (A51) Sama sem jih zajezila. Tega obdobja napadov se spominjam, kot da sem bila bolj sama, da fanta ni bilo, čeprav sva bila še skupaj. (A52)

PRIMARNE PSIHOSOCIALNE POTREBE POSAMEZNIKA

11. Za zadovoljitev katerih primarnih psihosocialnih potreb menite, da potrebujete partnerja in v kakšni meri? (Osebi sem pred tem vprašanjem naštel te potrebe.)

Mislim, da ga potrebujem za potrebo po varnosti, pripadnosti in ljubezni. Z njegove strani imam vse zadovoljene. (A53) Mogoče jih jaz premalo zadovoljujem njemu. Mogoče mu dam premalo ljubezni, to mi reče kdaj. (A54) Trenutno sem taka in nimam želje po spremembi. (A55)

12. Katere primarne psihosocialne potrebe menite, da imate zadovoljene in katere menite, da jih imate zadovoljene premalo (vsaj občasno)?

Vse imam zadovoljene, premalo imam samo potrebo po samospoštovanju in potrebo po odkrivanju novega, neznanega. (A56)

13. Zakaj? Kaj menite, da bi lahko vi storili, da bi povečali zadovoljitev svojih primarnih psihosocialnih potreb? Kdo menite, da bi vam pri tem lahko še pomagal?

Lahko bi bila bolj ambiciozna. (A57) Pa me kdaj ovira strah ali odziv okolice. (A58) V mislim imam kakšno novo izobraževanje ali kaj novega v smislu s partnersko zvezo, kakšnega novega partnerja. To si včasih želim. (A59) Bolj me mikajo druge stvari izven zveze, kot da bi v zvezi bilo kaj novega. (A60) Glede samospoštovanja pa mi mogla več delati na sebi, (A61) morda da bi imela kak terapevtski pogovor, da bi mi še kdo pomagal pri tem, kakšne knjige da bi brala. (A62)

KOMUNIKACIJSKI VZORCI

14. Kateri je vaš prevladujoči vzorec komuniciranja? (preberem opise in oseba izbere tistega, ki je najbolj značilen zanj – lahko tudi več kot enega)

Prevladujoči je sigurno peti, ustrezno ravnanje oz. prilagajanje, (A63) ob tem pa še malo vzorec obtoževanja in vzorec odvrčanja pozornosti. Včasih odvrčam pozornost v primeru tem, ki me ne zanimajo. (A64) Večkrat kakšno krivdo zvalim na fanta in obtožujem. (A65) Se pa vedno bolj navajam, da krivdo prevzemam. Tega sem se morala naučiti. Mislim da so konflikti del dobrega odnosa, katerega koli, dobre so konstruktivne kritike, (A66a-d) zato nisem pomirjevalec preprirov. Pomirjam situacijo in pogovor, prepri, ko je že vse spacano. (A67) Probam na humoren način rešiti konflikt in prevzet odgovornost. (A66)

15. Se vam zdi, da v odnosu do partnerja uporabljate drugačen vzorec komuniciranja, kot v odnosu z drugimi osebami?

Celoten odnos je drugačen z drugimi. Ni on človek s katerim bi se lahko pogovarjala vse teme, ki me zanimajo. (A68) S partnerjem bolj sproščeno kažem plati sebe, ki mi niso všeč. (A69) Pri drugih jih ne potrebujem kazati in se pripravim, da jih pred drugimi skrijem in jih ne uporabljam, ker niso družbeno sprejemljive. (A70)

16. Menite, da bi morali kaj spremeniti v načinu svojega komuniciranja? Če da, kaj bi morali spremeniti v načinu svojega komuniciranja, da bi se izboljšali vaši odnosi? Kaj bi potrebovali za to spremembo?

Spremenit bi mogla to, da v afektu jeze ne bi spuščala nekonstruktivne kritike, (A71) ki dostikrat potem bolijo in se jih težko pozabi. Pa da ne bi prenašala slabega razpoloženja na partnerja in druge. Da bi našla alternativo kako to sama predelat. (A72) Potrebovala bi čas, da bi se s tem ukvarjala (A73) in več izkušenj, da bi mi uspelo v pravi meri odreagirat, da bi se dober vzorec okrepil. (A74)

SPOLNOST V PARTNERSKI ZVEZI

17. Kako se počutite med spolnim odnosom? Ste sproščeni in samozavestni?

Vedno bolj, zato bi rekla, da je seks vedno boljši zame. (A75) Pozna se, da bolj uživam kot na začetku zveze. Ker se bolj pozna in sem bolj spoznala svoje telo, kaj mi paše, kaj mi ne. (A76) Ne samo pri seksu, a na splošno. Ne vem kako je, če se drugače ujameš s partnerjem, ker je edini s katerim sem bila. (A77) Veliko pa pomaga, če se pogovarjava. (A78) Šest let sva v zvezi, največ sprememb je zadnji dve leti na tem področju, pozitivnih. (A79)

18. Je k temu prispevalo tudi to, da zadnje leto živita skupaj?

Ne, sem bila na začetku selitve in ob preselitvi veliko bolj evforična, kako bo, a on pol leta ni imel službe, sama pa sem imela veliko obveznosti. On je želel veliko seksati, jaz sem bila izmučena. (A80) Zdaj mi ustreza da živiva skupaj, zelo mi je tudi všeč najino stanovanje. (A81) Fant reče kdaj, da mu je vsega premalo, da bi bila to dobra zveza, a meni je zdaj kul. (A82) Konkretno nisva nič naredila za to, sva se pa veliko pogovarjala. Konkretno spremembe se zgodijo par dni po pogovoru, potem gre pa v stare tire, staro rutino. (A83)

19. Pride kdaj med vama s partnerjem do nesoglasij kar se tiče spolnosti in kako po navadi nanje odreagirate?

Znate oz. si upate reči partnerju »ne,« ko vam ni do spolnosti?

Kdaj mu nisem želela nič reči, zdaj pa mu vedno. Mislim, da imamo ženske ponotranjeno to, da želimo s seksom ohraniti partnerja. (A84) In mislim da sem ene 2x tudi sama naredila to, da sem seksala, ko mi ni bilo do tega. Zdaj tega več ne bi ponovila. (A85) On me upošteva v vsem tem. (A86) Morda se naredi malo pritisk name, čeprav on verjetno to ne dela namerno. Mogoče jaz čutim pritisk na sebi, vidim pa da manj komunicira, ker se počuti prizadet. Jaz pa občutim to kot neko čustveno izsiljevanje. (A87) Drugače spoštuje moje želje v spolnosti in jaz njegove. (A86) Veš do česa pride, mislim, da zato, ker sem v zvezi že zelo dolgo in le z enim fantom, da si želim veliko novega še probat. Sem partnerju že na začetku zveze rekla, da želim biti z eno žensko in da enkrat v življenju bom. To mi je zelo velika želja, imam že eno ogledano. (A88) Ne bi pa prenesla, da bi on bil z drugo žensko. (A89)

20. Je partner kdaj v spolnosti naredil za vas kaj, do česar mu ni bilo, a se je bil vseeno pripravljen potruditi?

Pa vi?

Niti ne, enkrat je probal odplesati striptiz, a je bilo obema ful čudno in prisiljeno. V seksu pa tega ni. Ni nobene stvari, ki je ne bi bil pripravljen narediti ali jaz ne. Prej bi se mogel zadržat za kakšno stvar, ki bi jo on, pa se prilagaja meni, kar se meni ni treba, ker mu vse paše. (A90)

21. Kako bi ocenili zadovoljstvo z vašim spolnim življenjem?

Težko ocenim, ker nimam najinega spolnega življenja s čim primerjati. Če govorim v številkah, kot bi šlo iz 6 na 9. (A91) Na začetku premalo komunikacije, boleče, neprijetno. Premalo sem poznala svoje telo. Bilo je prav nekaj drugega kot samozadovoljevanje, čeprav sem veliko preiskovala svoje telo. (A92) Zdaj kombiniram oboje, seks s partnerjem in samozadovoljevanje. Zdaj sem veliko bolj sproščena v pogovoru o tem, zelo sem zadovoljna s svojim spolnim življenjem. Veliko bolj sva spoznala telo drug drugega, kaj nama paše (A93) in se sproščeno pogovarjava.

22. Menite, da bi lahko kaj izboljšali?

Zame bi bila 10-ka, tak občutek imam, da bi probala še kaj s kom drugim, ne s partnerjem. (A94) Sva se pogovarja o tem, da bi probala še kaj z drugimi, a ne bi rada bi on s kakšno drugo. Mi je idealen partner in bi ga imela za vse življenja. To mislim da je zato, ker mu lahko zaupam, ker je edini za katerega lahko rečem, da ga ljubim in ga imam ful rada, ker me spoštuje. Ker se mi zdi, da poskrbi zame, da mi je neko zavetje, varnost. Čutim da me ima ful rad. (A95) Si tudi poveva, zdaj ko živiva skupaj si bolj redko, včasih, ko sva se manj videla, sva si veliko več. Zna bit zelo dober prijatelj. Zelo je razumljiv, tudi za kakšne boleče stvari. Dovolj mi, da mu povem tudi tisto, kar ni v skladu z njegovimi čustvi, a to še vedno sprejema in razume. (A96)

POMOČ OB TEŽAVAH V PARTNERSKI ZVEZI

23. Na kakšen način se spopadate s težavami v svoji partnerski zvezi?

S pogovorom, včasih z umikom. S prepirom. Včasih se s težavami soočim tako, da se ne soočam z njimi, da počakava da gre mimo, pometeva pod preprogo. (A97)

24. Ali ob težavah v partnerski zvezi koga prosite za pomoč? Če da, za katere težave običajno gre?

Prav za pomoč nisem še nikogar prosila, (A98) se pa z eno prijateljico veliko o tem pogovarjam, ker ji zelo zaupam. (A99) Oziroma ja, sestrčno kdaj prosim za nasvet ali pomoč, a sem jo bolj v začetku zveze. Sem jo večkrat poklicala. (A100) Ima tudi prvega fanta od 15 leta, in imata že čez 30 let zdaj in 3 otroke. Mi je vzor, tudi njuna zveza in vse kar počne, mi je bilo vedno vzor oz. vse kar ona je. (A101) Večkrat se pa nisem počutila dobro v njeni družbi, ker so jo veliko hvalili in sem se počutila manjvredno. (A102) A ni kriva ona.

25. Ali veste, kakšne oblike pomoči so vam na voljo in koga lahko poiščete ob težavah v partnerski zvezi?

Družinske in zakonske terapije. Za hujše oblike celo mediacije. Na centrih za socialno delo tudi oblike pomoči za družine, (A103) ne vem pa kako je tam, če lahko zaprosiš za pomoč. Tudi moja mama ni nikoli prosila za pomoč.

Mislim, da družina kar pečat pusti. (A104) Zelo si želim, da bi bila moja bodoča družina taka, kjer je vse lepo. Ker moje družina ni bila taka. (A105) Se kar z vsemi razumem, a mislim, da mi je naporno, da smo sploh skupaj če ne gre, da so prisiljeni odnosi. Starša sta odnos ohranila zaradi otrok, a sama sej jih prosila da ne, da ne želim tega. Sestra dvojčica ki jo imam, doživlja to isto. (A106) Mislim da se starša bojita spremembe. Sploh se ne pogovarjata, a živita pod isto streho, kot bi bila ločena, le na papirju nista. (A107) Na nek način grem zdaj raje domov, ker so se prepiri umirili, je pa ignoranca in neprijetna zamera, ki jo tudi s sestro kdaj nehote pokasirava. Smo neusklajeni in ni družine. (A108) Mislim, da so mamini vzorci vedenja najbolj vplivali na to. Ima tak značaj, ki se težko usklajuje z drugimi. (A109) Čeprav je imela 10 let težavo da zanosi in je potem naju dobila z umetno oploditvijo, (A110) mislim, da je za težave v zvezi in depresijo, v katero ne verjamem, kriv njen karakter. Nič ji ne zamerim, mislim, da mi je dala vse kar je bilo v njeni moči. (A109)

26. Ker nikoli niste iskala druge pomoči, se vam zdi, da bi bili, v svojih ali tujih očeh, videni kot šibki/nemočni, če bi jo poiskali?

Ni to razlog, zdi se mi, da ne potrebujem pomoči, da zmorem sama. (A111) Sem poiskala pomoč pri paničnem napadu, pri kliničnem psihologu, a sem takrat v bistvu že vse sama rešila. (A112)

27. Si želite, da bi obstajale še kakšne druge oblike pomoči pri reševanju ali svetovanju pri osebnih in/ali partnerskih težavah? Če da, kakšne?

Mislim, da je najmanj predsodkov do psihoterapij. Bi bilo pa lepše meni, če bi se našlo neko novo besedo, za pomoč, ki ne bi imela toliko obremenitve, npr. brez besede »psiho«. (A113) Jaz bi to poimenovala kot »Moje življenje« ali »Pogovor o življenju«, ki ne bi imela v notranjosti nobene norme ali označbe, ki bi bila oddaljena od vseh medicinskih izrazov in bi postala nekaj vsakdanjega, neka vsakdanja beseda, poimenovanje. (A114) Ker ne verjamem v fizično ozdravitev psihične bolečine, npr. ozdravitev psihične bolečine s tabletami. Moja mama je npr. izrazila zdravnikom kaj rabi, pogovor, pri depresiji, pa ji ga niso nudili, le tablete. (A115) Je pa težko bit sogovornik nekomu na kogar si čustveno navezan, ker bolj boli, zato ne pridejo v poštev domači, (A116) terapije pa so predrage. (A117) Dobro bi bilo, da bi si lahko izbral nekoga, ki tebi paše, ker se drugače ne moreš povezat z nekom, ki ti ne paše. (A118) Sem proti svetovanju, ker je to le projekcija tega, kar ti si oz. kar je terapevt. Zelo si želim biti sama terapevtka in pa delati z otroki, sem še razdvojena med tem dvojim. (A119)

8.3.2 INTERVJU B

Starost: 24 let

Čas trajanja zveze: 7 let in pol, poročena 1 leto in pol (drugi partner)

Otroci: /

Prevladujoči stil navezanosti (glede na vprašalnik): Stil varne navezanosti

SAMOPODOBA

1. Kako bi se opisali (karakterno/osebno)?

Odvisno od situacije. V večini primerov sem realista, dostikrat sem optimista. (B1) Dostikrat sem celo preveč prijazna do drugih. (B2) sem zelo komunikativna, težko mi je, če mi kdo reče, da morem bit tiho. Ko se je treba skregat, se tudi skregam, sem včasih tudi konfliktna. (B3) Sem zaupljiva, ljubezniva, včasih ljubosumna, komunikativna, včasih kar preveč naivna. (B1) Vsega po malem, se zmeša. Večinoma se trudim bit prijazen realist.

2. Katera bi rekli, da so vaše moči/prednosti in kaj vaše šibkosti/slabosti?

Šibkost je ta, da se trudim vsem ugajat, ko sem v množici ljudi, se prilagodim, da ne bi preveč izstopala. Je kar velika šibkost, a delam na temu, da bi bilo tega čim manj. (B2) Velika šibkost je tudi, da sem včasih preveč pripravljena drugim pomagat, bolj kot sebi. (B4) Moja moč je ta, da znam tudi slab dan prikrit z nasmehov, da drugi sploh ne vejo, da sem slabe volje, navzven se smejem, navznoter me nekaj razžira. (B5) To je moja velika moč, to kar znam. Sem zelo delavna, to je še moja moč. Včasih se ne znam ustavit, more prit prav do skrajnosti, da rečem: »Stop, zdaj se pa umri«. (B5) Da, ko je treba delat, delam.

3. Kakšno razlike opazite pri lastnem dožemanju svojega telesa in svoje osebnosti, če pomislite na čas pred partnersko zvezo in čas v njej?

Samopodoba je ostala tam-tam. Ko sem z njim imam ful dobro samopodobo, nimam nobenega problema, da bi se počutila manjvredna, (B6a) ko sem s prijateljicami tudi ni panike. (B6b) Ko pa pridem v neko množico, se pa malo drugače pogledam in počutim. (B7) Ko sem bila sama, me to ni nič brigalo, kaj si drugi mislijo, sem bila mogoče bolj samozavestna, tudi glede na zunanost, je bila sicer drugačna kot je zdaj. Sem vedela kakšna sem in sem bila zadovoljna s tem kakšna sem, tako z zunanostjo, kot z notranostjo, nisem bila obremenjena. Dobro sem malo lepše izgledala kot zdaj, ampak mi ni bilo panike. (B8) Od kar sem z njim, je ostalo skoraj isto, le zunanost se je spremenila, v smislu, da sem se zredila. (B9) Poročeno življenje (smeh ☺). Glede notranosti sem pa veliko naredila na potrpežljivosti. (B10) ker imava zelo različna karakterja, oba sva zelo trmasta, a sva se oba bolj naučila, da sklepava kompromise. (B11) Enkrat mora popustit on, enkrat jaz. Včasih pa, čeprav bi mogla jaz popustit, a vem da imam prav, vztrajam pri svojem. (B12) Vztrajnost sem izboljšala in komunikacijo čez vsa leta. (B13) Že

z očmi, če se pogledava zdaj, že veva kaj kdo misli, ko je neka tema pogovora. (B14) Ful sva postala sproščena eden z drugim skozi leta, humorista sva, on bolj kot jaz, veliko se hecava skupaj, da nama ni dolgčas. (B15) Oba sva ful delavna, zdaj bolj kot na začetku zveze. (B16) Spoznala sva se novembra 2009, 7 let in pol nazaj, ko sem še bla v srednji šoli in za zvezki, on pa je že delal. Par sva postala 1 mesec po tem, ko sva se spoznala. Zdaj sva poročena 1 leto in pol in skupaj sva začela živeti že po pol leta zveze. (B17) Potem sem šla na faks, bila spet za zvezki in delala preko študenta. Tako sva z leti poslala bolj delavna. Bila sem 3 leta v Ljubljani, on je šel živeti nazaj domov. Tista 3 leta sva se videla le za vikende in počitnice. Potem ko sem prišla nazaj domov, pa je spet prišel živeti k meni domov. (B18)

4. Kako vam je bilo to obdobje, ko sta bila 3 leta ločena in to po tem, ko sta že nekaj časa živela skupaj? Grozno sem se počutila. Manjkala mi je njegova bližina, ker sem je bila že navajena. (B19) Potem sva se vsak večer slišala. To krizo sem imela samo ene 3 mesece, potem pa sem se prilagodila in sprijaznila, da bo tako, dokler ne doštudiram. S tem sem postala bolj samostojna, ne toliko odvisna od njega. (B20) Začela sem tudi sama služiti svoj denar, prej mi je on veliko finančno pomagal na začetku, potem pa sem postala veliko bolj neodvisna. (B21) Tako, da je bilo to pozitivno.

5. Zdaj ko živite skupaj, ste finančno neodvisni od partnerja? Kdo skrbi za finance? Vsak posebej. Vsak ima svojo plačo. (B22) Dogovorjena sva, da na mesec prihraniva toliko kolikor lahko, da takoj ko dobiva plačo plačava račune. (B23) Vsak gre 1x v trgovino, on bolj za moška opravila. (B24a) jaz bolj za hrano, čistila in te stvari. (B24b) Imava ločeno, imava pa dogovor, da od plače čim več prihraniva, ker še ne veva, kaj bova, ali bova kupila ali obnavljala kakšno hišo ali gradila. (B22) tako da od plače čim več prihraniva. Položnice pa si razdeliva na pol, da plača vsak enakovreden znesek na mesec. (B23) Živiva pri mojih in vse si razdelimo. Položnice damo na kup in jih razdelimo na 5 članov, midva plačava za dva, vsak zase. V hiši živijo še moja mama, tata in brat. (B25) Potem te večji nakupi, ki so, nafta, meso, to si vse razdelimo na enakovredne dele.

STILI NAVEZANOSTI

6. Kako bi opisali sebe v odnosu s partnerjem? Kako se počutite v odnosu? Najin odnos je... Ha... od preprostega k zakompliciranemu, odvisno od dneva (smeh ☺). Po vseh teh letih, (B26) po 7 letih in pol, ga morem še vedno opominjati in učit kako se z ženskami dela. (B26) Npr. ga učit, kaj je ljubezen in kaj je nežnost, ker on je ni bil tako deležen, kot sem je bila jaz v mladosti. (B27) Jaz se recimo še zdaj objamem s starši, jim dam ljubčka, pozdravimo se, (B28) pri njih pa tega ni bilo. On je po horoskopu rak in glede čustev je tipičen rak, jih ful tlači v sebi, težko jih pokaže, in potem moraš »božati in praskati.« da pride ven, (B29a) ko pa jih pokaže, jih pa ful, so pa zelo močna. (B29b) Moj tata, brat in mož in njegov tata so vsi raki. Sploh moj tata in mož, sta prav ista po karakterju, oba preveč delavna, preveč za druge se razdajata, zase ne. (B30) V teh letih sem opazila, da se bolj odpre, na začetku zveze sem težko kaj izvlekla iz njega, da mi je sploh kaj povedal, priznal, obrazložil, (B31a) zdaj mu je pa to vsakodnevna rutina. Ko pride zvečer domov, se začneva pogovarjati, vse mi obrazloži, pove. Tukaj je on zelo napredoval, (B31b) ker jaz sem zelo govoreč človek. Mislim, da je on več napredoval v zvezi. Tudi kar se tiče nežnosti in ljubezni, zdaj mi jo zna veliko bolj pokazati kot na začetku. Ne vem ali zato ker sva toliko časa skupaj ali komu bi to pripisala, mogoče meni, ker sem pri tem vztrajala. (B32) Ko je pa fajt (prepir), je fajt do konca (B33) (smeh ☺). Sva tudi konfliktni osebi, kar se določenih tematik tiče. (B33) Priznam, da včasih preveč burno reagiram in on me zna umirit. To je zelo fajno, da me vsake toliko opomni, (B34a) ker sem kdaj preveč burna, kar se reakcij tiče, (B34b) Kolikor me je bilo na začetku sram pred njim, karkoli delati, celo jest, pit, se preobleči, me zdaj ni več, mi je vsakdanje, (B35) to je to. V odnosu se počutim super. (B36) Bolj se lahko on zanese name, kot jaz za njega. Kar se tiče določenih uslug, da ga jaz za nekaj prosim naj naredi, bo on prej pozabil kot jaz, ima toliko več stvari in drugih del »po glavi« kot jaz. (B37)

7. Menite, da lahko osebnostno rastete ob partnerju? Po čem to opazite? Vam je bolj pomemben občutek tesne povezanosti s partnerjem ali občutek neodvisnosti, da rastete samostojno ob partnerju? Oboje mi veliko pomeni. Iskreno povedano, mi več pomeni, da sva povezana. S tem, ko sva povezana, imava tudi eno zaupanje. (B38) Tako, da če grem na eno izobraževanje, če začnem delati na sebi, (B39) zdaj na primer sem začela za meditacijami, (B40) vem, da ne bo nobenih težav, da me ne bo pri tem oviral, ker si zaupava. (B39) Sva pa ful povezana, ampak hkrati ima tudi on svoje delo, gre ven s svojimi prijatelji. Sva ful povezana, greva pa tudi vsak posebej kam, ni noben problem. Sva dejansko tudi neodvisna. (B41a) Nisva pa tako povezana, da bi se omejevala. (B41b) Ni pa tega, da bi mi on rekel. »Ne pa ne boš ...«

8. Koliko vam pomeni mnenje partnerja o vas ali o stvareh, ki jih počnete, odločitvah, ki jih sprejemate? Mi kar pomeni, čeprav je njegovo mnenje drugačno od mojega. (B42) Potem še v odločitvah, npr. ko sem avto kupovala, mi je njegovo mnenje ful pomenilo, (B43) glede same sestave avta, jaz sem gledala bolj videz. Da mi pove, če je to kar ta avto sestavlja v redu. Jaz sem prišla v salon, tista ženska mi je govorila stvari, jaz sem le debelo gledala in si jih zapisala in doma mi je on povedal kaj je kaj. To mi je veliko pomenilo. Potem, kar se tiče službe, (B43) mi je ful pomenilo, da mi je povedal ali se strinja, da grem na obalo v službo, ker je v oddaljenem kraju in mi je olajšal odločitev. (B43) Glede teh dveh stvari, mi je najbolj pomenilo njegovo mnenje. Drugače glede nakupovanja, ga sploh ne spravim, še takrat ko sem ga, mi je rekel, da bom jaz nosila vrečke. Tukaj ni ravno podpora (smeh ☺). Zdaj sem začela z meditacijami preko spleta. Sem se vpisala na spletni tečaj in vsak petek mi

pošiljajo preko spleta nalogice in jih delam potem čez teden. (B44) V meditacije sem šla zaradi tega, da bi lažje zanosila. (B45)

9. Kako vpliva na vas to, da ne morete zanositi, na vas, na partnerja, na vajino zvezo in vašo samopodobo? Name ful vpliva, na njega ne. (B46) Poanta je v tem, da sva si že zelo hitro želela otroke, ker jih imava oba zelo rada. (B47) Med faksom nisem mogla zanositi, ker sem imela tak faks, da sem delala s sevanjem (B48) in če bi zanosila med faksom, bi izgubila dve leti, ko bi bila noseča in potem ko bi dojila in bila mama. To bi mi zelo podaljšalo faks in vprašanja, če bi ga potem sploh dokončala. Imaš neko breme, ne da je otrok breme, a imaš neko finančno breme, ker moreš za otroka skrbeti, ne da je prepuščen sam sebi. Zato sva to odlagala, prenašala. (B49) Potem sem dobila pripravništvo in službo, v pripravništvu nisem mogla zanositi, ker drugače ne dobiš zaposlitve, potem sem dobila zaposlitev za eno leto. Takrat ne moreš zanositi, ker ti morejo pogodbo podaljšati. Pol leta na nazaj pa sem dobila pogodbo za 1 leto in po tem, sva začela delati na zanositvi. (B48) Jaz sem zelo obremenjena s tem, ker vem, da sem jaz težava, da ni on. (B46) Name to ful vpliva.

10. Ste šla na kakšne preiskave, da bi izvedela, če »ste vi težava«?

Jaz imam že od nekdaj probleme. Potem sem tudi jaz šla takrat na Herbalife, da sem shujšala, potem se je malo umirilo. Imam policistične menstruacije. (B50) Prej sem imela zelo neredne menstruacije, ko sem shujšala so postale redne, nekje 1 leto in pol so bile redne, potem so začele spet izginjati iz rednega ciklusa. Zdaj imam spet neredne (B51) in maja gremo naprej na raziskave. (B50) Ampak me pri tem ful podpira, mi psihično ful stoji bo strani. (B52) Ve, da ko bo, bo. Se je sprijaznil s tem. (B53) V bistvu je tako, da sem jaz bolj obremenjena s tem zato, ker je okolica obremenjena z mano, kako da nisem še noseča. (B54) Moja družina ne, ker vejo in so se s tem sprijaznili. (B53) ampak prijatelji, ki ne vejo, da imava težave in drugi sorodniki. In je velik pritisk z njihove strani, kdaj bom zanosila, ker vejo, da imava oba službe, faks imam končan, zdaj pa sploh v tem letu in pol po poroki. (B55) zdaj pa še toliko bolj. Potem imam eno prijateljico, s katero sva imele iste probleme, (B56a) a ona je zdaj zanosila in zdaj sem še bolj obremenjena. (B56b) Prej sem imela to prijateljico za oporo, ker sva bile še edine dve, ki nisva bile noseče od vseh, zdaj sem pa ostala sama in mi je bad. (B57) Saj si ful vesel za vse, samo ni tako enostavno. Bolj sem vesela zanjo, ko sem vedela, da se matra, kot za eno drugo, ki je »samo videla moža nagega za 5 min in je že bila noseča.« Mogoče sem tudi zaradi tega tako obremenjena, ker sem bila že enkrat noseča, a sem imela spontani splav. (B58) a sem morala na čiščenje, ni šlo samo od sebe. Je bilo res nepričakovano, tega ne ve nihče, le midva, niti doma ne vedo in jih nočem niti razlagati. (B59) Sem bila prav v bolnici, ker sem šla po tem na ultrazvok, sem bila sedmi teden in bi mogla bit že posteljica s plodom, a je bila samo posteljica brez ploda in se ni samo sčistilo, zato sem mogla na čiščenje. (B60) Po tem so se mi začeli vsi problemi, tudi psiha in še problemi s policističnimi jajčniki, prej nisem imela teh problemov. (B61) Po tem se je začelo vse. On me proba »skulirati« (pomiriti), je bolj flegmatik. (B62) Pravi, bo, ko bo. Dela po svoje, ne zanimajo ga mnenja drugih. Jaz sem realist, on flegmatik.

PRIMARNE PSIHOSOCIALNE POTREBE POSAMEZNIKA

11. Za zadovoljitev katerih primarnih psihosocialnih potreb menite, da potrebujete partnerja in v kakšni meri? Potrebo po ljubezni, da mi on pokaže ljubezen in potrebo po varnosti. (B63) Te dve.

12. Katere primarne psihosocialne potrebe menite, da imate zadovoljene premalo (vsaj občasno)? Kaj menite, da bi lahko vi storili, da bi povečali zadovoljitev svojih primarnih psihosocialnih potreb? Kdo menite, da bi vam pri tem lahko še pomagal?

Po vedoželjnosti. Na primer, sem dobila preblisk, da bi šla na magisterij. (B64) Zanimajo me še druge stvari, recimo, ko sem v službi, dežuram in imaš tam tisoč in en poklic iz zdravstva in klepetas in me ful vse zanima, kaj kdo dela, kako kaj izgleda. Zelo me zanima kirurgija (B64) in ko sem v prvo bila na operaciji, sem bila zelo radovedna in me je zanimalo vse kaj kirurg dela. Zelo se zanimam za to. Pa zanimajo me meditacije. (B64) Pa še potreba po samouresničevanju. (B65) Pa samozavest mogoče, bi mogla več delati na svoji samozavesti, da bi se bolje počutila v svoji koži, ko grem kam ven, pohajati, itd. (B66)

KOMUNIKACIJSKI VZORCI

13. Kateri je vaš prevladujoči vzorec komuniciranja? (preberem opise in oseba izbere tistega, ki je najbolj značilen zanjo – lahko tudi več kot enega)

Ustrezno ravnanje se mi zdi, da me najbolj opiše, (B67) sem pa tudi kombinacija pomirjevalca in obtoževalca, odvisno od dane situacije. V službi sem v dani situaciji obtoževalec, ko iščem krivdo v drugih. (B68) v drugih situacijah sem pomirjevalec, odvisno od dane situacije. (B69) Prav kregal se v službi ne boš. Pomirjevalec sem odvisno od situacije, odvisno kako presodim, da v dani situaciji odreagiram.

14. Se vam zdi, da v odnosu do partnerja uporabljate drugačen vzorec komuniciranja, kot v odnosu z drugimi osebami?

Niti ne vem če. S partnerjem, kar se tiče pohajanja, dopusta, morem postopati z določeno previdnostjo. (B70) Je zelo delaven (B71) in ko mu kaj omenim, da bi kam šli, on vedno vidi le delo, delo, delo. (B70) On je dobil neko naročilo in zdaj more to narediti in potem bo lahko kam šel. Ima po službi še svojo popoldansko obrt, dela stvari iz kovine, je kovinar in ima veliko naročil in ful dela (B71) in morem postopati s posebno varnostjo, ko želim, da

greva na dopust. Drugače pa kar normalno komunicirava, ni mi treba prav pazit na svoje besede, tega ni. Jaz mu kar rečem, poslušaj, to je tako in tako. (B72)

15. Kako se kregata, kako rešujeta spore?

Odvisno kar pripelje do spora, na kaj se spor nanaša. V različnih sporih vem, da morem različno postopati. V nekaterih sporih že vem, da ne bom prišla stvari do dna in popustim in rečem v redu in nadaljujem temo čez 2 ali 3 dni spet. (B73a) Nekje pa, ko vem, da lahko pridem do dna, bom vztrajala. (B73b) Spet je odvisno kaj pripelje do spora in konflikta, ki je nastal. Ko vem, da imam prav, bom vztrajala. Direktno mu povem vse ven. (B74) Npr. zdaj se pogajamo o hiši, ker naj bi pri njemu doma prenavljali hišo od none in nonota. (B75) Povem mu direktno, če bi bilo po moje, bi mi že dve leti živeli na obali. Službo imam na obali trenutno in se vozim do 45 minut v eno smer. Ampak ker ima on popoldansko obrt tukaj in tukaj ljudi, ki jih pozna in naročila, se skušam jaz njemu prilagoditi tako, da bomo še živeli tukaj in se bom jaz žrtvovala in se vozila. Kar pa vem, da ne bo več dolgo možno, ker ti prekipi ta vožnja. Druga stvar pri hiši je ta, da imata nona in nono nerealne zahteve za hišo. Pravijo, da bi nam hišo dali, hkrati dajo določene pogoje. (B75) Jaz sem mu rekla, da to ni izvedljivo, da hočem, če nam dajo hišo, da imava lasten vhod in oni gor v stanovanje nimajo prehoda, da narediva to, to in to. On se strinja z mano, popolnoma, a se ne zna izraziti noni in nonotu, ne pove svojega mnenja in je tiho in potem se jezi name, ker se jim noče zameriti. Jaz sem pa tista priženjena in jaz jim povem takoj, kaj si mislim. Sem jim rekla, da ni možno, če nam dajo hišo, si narediva kar želiva. Jaz sem jim to povedala, moje pogoje, mož je bil tiho. Trenutno je situacija v mirovanju, ker nobena stran ne popusti, ne midva z možem, ne oni, tako da znaj ne vem kaj bomo naredili. (B75) Res je da bi dobili celo hišo, a jaz si še vedno želim it dol živeti, na obalo, da bi bila bližje in tudi zato, da bi bila dejansko sama zase midva oba, ker sva bila en čas v najemu in sva perfektno funkcionirala, ni bilo ne mojih ne njegovih zraven, nihče se ni vmešaval. Res je bilo perfektno, ker jaz vem, da če bova pri njemu, ne bo nobenega miru. Pri njemu bi bili na eni strani starši, na drugi nona in nono, na tretji njegova delavnica. (B76) Delavnico imam tam, kjer je prej živel, zraven hiše. Zaradi tega, bi jaz rada, da greva na obalo, a vem da ne bo mogoče, ker on sploh noče živeti na obali. Jaz imam delo dol, slabo ne zaslužim, on bi si tudi dobil delo dol, a mu je hudo tle vse pustiti. Če bi jaz živela sama, bi že živela dol. Bi že imela stanovanje kupljeno in bi živela dol. (B77) S tem, ko povem stvari ven, vem da lahko dosežem marsikaj, lahko se strinja z mano. (B78) Svoje mnenje si upam povedati vsem, a odvisno od situacije, sploh če vem, da nimam kaj zgubit. Če vem, da lahko kaj zgubim, bom malo olupševala, prilagodila. (B79) Sem kar direktna, ne zadržujem v sebi, če me nekaj razjezi, kar povem kaj me je razjezilo in zakaj. (B78)

16. Menite, da bi morali kaj spremeniti v načinu svojega komuniciranja? Če da, kaj bi morali spremeniti v načinu svojega komuniciranja, da bi se izboljšali vaši odnosi? Kaj bi potrebovali za to spremembo?

Se mi zdi, da ne bi smela biti tako direktna, včasih z direktnostjo lahko koga prizadenem. (B80) Sploh naše občutljive rake (smeh ☺). Drugega ne bi spreminjala. Včasih se potrudim in ugriznem v jezik in kaj spremenim, a potem ko spremenim, verjetno tega ne znam še tako narediti, da bi dosegla želeno. S to mojo direktnostjo ni nič tako težko narobe, je bolj s tem kako drugi to dojamajo.

SPOLNOST V PARTNERSKI ZVEZI

17. Kako se počutite med spolnim odnosom? Ste sproščeni in samozavestni?

Super se počutim, fajn mi je (B81) (smeh ☺). Na začetku sem bila zelo sramežljiva, nisva vedela kaj je komu všeč, kako naj mu povem kaj je meni všeč. (B82) Sproščeno se lahko o tem pogovarjala zdaj, ni nobenih zadržkov, (B83) a sva rabila en čas, ene 4 mesece na začetku. (B82) Nisva rabila veliko časa, ker sva se hitro sprostila. Prej sem bila razočarana v zvezi in on tudi. Eno resno zvezo sem imela pred njim in me je zelo razočarala, saj me je fant varal. Zato sem imela probleme z moškimi in z zaupanjem, tudi z možem sem na začetku imela probleme, ker nisem zaupala. (B84) Sem ga spraševala kam gre, s kom gre, dokler nisem videla da ga zelo jezi in da ne bom nič s tem dosegla, (B85) ker je zavijal z očmi, vzdihoval. Mogla sem zato več narediti na sebi, da nisem več bila tako nezaupljiva in ljubosumna. Naučila sem se bolj zaupati. (B85) Takrat se je družil z eno družbo, za katero se mi zdi, da je zelo negativno vpliva na njega, z leti je spoznal, da ni to to in se družil le še z nekaterimi. Ko sva prišla skupaj sva si rekla, ti si meni všeč in ti meni tudi. Rekel mi je, da on je dovolj star in da če sem pripravljena na resno zvezo, da me ne namerava imet 5 let in me potem zamenjat in spet iskat punco za 10, 20 let. Jaz sem rekla ok, se strinjam, če si ti pripravljen, sem tudi jaz. Sem mu povedala za svojo slabo izkušnjo in je rekel, da nima teh grdih namenov. Sva se tako že predem sva bila skupaj, vse to pomenila. (B86)

Eno leto in pol sem bila skupaj s tistim fantom prej, s premori. Takoj, ko sem prišla v srednjo šolo in ga zagledala, sem se zaljubila v njega, veš kako je to. Potem sva si samo pisala, ni imel poguma, čeprav je bil 3 leta starejši od mene. Jaz sem bila v prvem letniku, on v zadnjem. Potem sva bila pol leta skupaj, potem sva šla narazen, sem imela enega drugega za par mesecev, potem sva prišla spet skupaj in bila 1 leto, a v tem enem letu me je prevaral dva krat. Potem sem se spoznala z možem in fajn mi je bilo, da dejansko nekoga zanimam in ker sem spoznala z njim, sem lažje pustila tistega fanta, ker me je varal, a sem mu vedno oprostila, ker sem ga imela rada. (B87) Vedela sem, da me vara in sedanjemu možu sem povedala, da imam fanta, a da me vara in ga želim pustiti. Z bivšim sva se bližala prvi obletnici, vse skupaj bi bilo leto in pol, a prva obletnica, kar sva prišla nazaj skupaj, a me je zelo motilo, sva bila kar malo oddaljena, da se mu ni ljubilo voziti do mene in ker jaz še nisem imela izpita,

se potem nisva videla po dva meseca, pa staršem me še ni predstavil, to me je še bolj motilo. Če ne bi spoznala moža, bi bila še zdaj s tistim fantom in bi delal kar bi želel, ker ga verjetno ne bi pustila. Zelo sem si ga želela pustiti, a le z možem, sem takrat lahko to premagala. Res ne vem, če bi takrat lahko zbrala pogum, da bi ga sama pustila za sabo. (B87) Potem sem bila samska samo 14 dni (smeh ☺).

Takrat sem imela 17 let, bila sem zelo mlada, ljubosumna na vsako, ki je šla mimo in jo je pogledal. Nisem vedela, kaj moraš od zveze pričakovat, kaj se v zvezi dogaja. (B88) Zdaj za moža mi je »ravno« koga pogleda, tudi jaz pogledam kakšnega luštnega fanta. Moja samozavest je bila zelo slaba takrat. (B88) Ni bilo to to. Če primerjam, njega je zelo motilo, da sem bila 3 leta mlajša od njega, je rekel, da sem zelo premlada za njega. Potem se je težko sprijaznil s tem, da sem jaz njega pustila. Pol leta po tem, pa si je našel punco, ki je bila 7 let mlajša od njega, je še zdaj no, sta še vedno skupaj, on je pa z njo začel, ko je bila še v osnovni šoli. To me je zelo prizadelo, ko sem izvedela, tudi ko sem že bila s sedanjim možem, ker je bila toliko mlajša, ker je meni za 3 leta razlike težil, ona pa je bila še mlajša. Ko sem ga pustila, me je še klical nazaj, da nisem mislila resno, po mojem ni pričakoval in po 14 dnevih me je še videl z možem na enem žuru. Ni bilo iz maščevanja, ker potem me ni več brigalo, kaj on dela in ko sem mu povedala, da imam novega fanta, ni več nič poskušal. Vem pa, da s to punco, ko je zdaj, me je tudi prevaral.

18. Menite, da partner spoštuje in upošteva vaše želje v spolnosti ali vi njegove?
Da. Veva kakšne želje imava in jih upošteva. Ne pri vsakem spolnem stiku, a jih. (B89) Če mi ni do seksa, si upava reči ne enem drugemu in to spoštujeva. (B90) Sva pa oba ta tip, da more bit nekaj hudo narobe ali morava bit hudo zmatrana, da bi rekla ne (B91) (smeh☺). Nikoli pa še nisva prišla do tega, da komu ne bi bilo do nečesa. (B89)

19. Kako bi ocenili zadovoljstvo z vašim spolnim življenjem? Kaj bi lahko izboljšali?
Zadovoljna sem zelo, (B92) mogoče bi izboljšala pogostost (B93) (smeh ☺). Ker ko sem dežurna in v pripravljenosti, morem po dva, tri dni ostat na obali in ne morem domov, ker živim predaleč. (B93) Čez cel mesec kar sem jaz dežurna, če seštejem, me en cel teden ni doma. Že iz tega stališča bi raje na obali živela, da bi lahko šla spat na domači jogi, ni boljšega. (B94)

POMOČ OB TEŽAVAH V PARTNERSKI ZVEZI

20. Na kakšen način se spopadate s težavami v svoji partnerski zvezi?
Najprej jih predelam sama pri sebi, da vidim, kako jih lahko rešim sama. (B95)

21. Ali ob težavah v partnerski zvezi koga prosite za pomoč? Če reče da, za katere težave običajno gre?
Če je kakšna taka težava, da jo je že kakšna prijateljica imela, potem njo vprašam za nasvet, kaj je ona naredila v tej situaciji. (B96a) Najbolj pogosto pa se obrnem na mamo za nasvet ali pomoč ob kakšnih težavah. Mi da kar dobre nasvete. (B97) Če vprašam mamo, je to med mano in njo in mož nič ne ve. (B98) Le npr. glede hiše, ko sem se potožila, sta potem oba starša malo »pritisnila« na moža, ker sta se onadva s temi težavami že srečala v življenju in ker on mojega tatu zelo spoštuje in vem, kdaj se obrnit tudi na tatu, če je kakšen problem, da potem on kar reče možu, da more npr. kaj bolj pogledat nase in name. Mami ne povem o spolnosti, a druge stvari, tega mojemu možu ne pove nikoli. Bolj težave glede zakona jo vprašam, je vseeno zelo drugače zdaj, ko sva poročena. (B99) Ko sem se poročila in nisva le fant in punca, se je vse zelo spremenilo. Vseeno je drugače, a dosti boljše, za najino zvezo mislim. (B100) Celo poroko sva si sama plačala. Sva komaj čakala, da končam faks, nisva želela da bi nama kdo plačeval. (B101) Obrnem se lahko še na kakšno prijateljico, zdaj glede zanositve, (B96b) drugače sama ali z možem probam rešit težave. (B102)

Tukaj, kjer živim, včeraj, mi je nekdo zelo dvignil samozavest. (B103) prišel en fant do mene in mi rekel, si zelo všeč mojemu prijatelju in potem sem rekla: »Ja in? Pač hvala, imam tukaj moža, sem poročena.« In je prišel čez nekaj sekund nazaj s tem prijateljem in sta me začela objemat, jaz pa sem izmikati in jima govoriti, da sem poročena. In potem se moj mož obrne, s takim »poker face-om« in jima reče, da kaj nista razumela, da je poročena in naj gresta stran in potem sem jaz klepetala naprej in on se je obrnil še enkrat in mu rekel: »Dobro, kaj še nisi šel?! Rabiš kakšen pospešek?« Meni se je to zdelo zelo fajn, da se je po sedmih letih tako postavil zame in da mu je bilo zelo tako, fak, da je nekdo osvajal njegovo ženo! (B104) (smeh☺). To mi je zelo dvignilo samozavest, da sem bila nekemu všeč, pa sem že žena. (B103) Fajn mi je bilo.

22. Ste kdaj poiskali še kakšne druge oblike pomoči (morda pri strokovnjakih)? Kolikokrat se je to zgodilo in ali ste težave uspešno rešili? Se vam je pomoč zdela koristna? Če reče ne, ste si kdaj želeli poiskati pomoč, pa si niste upali?

Da, a samo zaradi zanositve. (B105) Zdaj grem maja, zaradi policističnih jajčnikov, ker imam te policistične hormonske motnje, da si dam vse hormone testirat in bomo potem videli kako naprej. (B106) Zaenkrat sem bila samo pri svoji ginekologinji, da mi je odkrila to in mi dala navodila kako postopat. (B105) Maja pa imam v Ljubljani testiranje. (B106)

23. Ali veste, kakšne oblike pomoči so vam na voljo in koga lahko poiščete ob težavah v partnerski zvezi?
Zakonski svetovalci, psihoterapevti, psihologi in to je to, kar se tiče partnerske zveze, kakšne zakonske svetovalnice. (B107a) Imaš tudi psihiatra, a ne boš šel k njemu govorit od zakona. (B107b) Tudi kakšne delavnice obstajajo. (B107a) Midva sva bila pred poroko na pripravi na zakon in ti povem, da je zelo pametno it, čeprav ne

hodi veliko k maši. (B108) Ena zdravnica je prišla predavat. (B109) Bilo je okrog 22 parov, od tega nas je bilo ene 10 parov, ki smo se poznali, smo bili tam-tam starostno. Zelo dobro je bilo. Poglobiš se vase, v svoje vzorce v družini, sploh ni bilo tako slabo, kot si kakšni mislijo, (B110) dejansko je ful pametno in ti dajo ful misliti na čemu delat in kaj in kako. Imaš tudi za naprej 1x ali 2x letno te vikende za zakonce. Da se dobijo te poročeni pari in malo predelajo stvari. (B111) Za to se potem nisva odločila, ker je rekel mož, da nima smisla in mu je bilo smešno, ker so mu te frančiškani govorili, a 1x na leto mislim, da ni slabo. Vem, da ga ne bom prepričala. Trajalo je 6 vikendov, vikend traja dva dni, tako je bilo dvanajst srečanj, v nedeljo in v ponedeljek zvečer. (B108) V nedeljo več, v ponedeljek manj. Frančiškani predavajo, 2 sestri in dva brata frančiškana, ena sestra je psihologinja, ena doktorica, en je bil tudi psiholog. (B109) Normalno so se šolali in vse, zraven pa še delali, da so postali bratje. Bilo mi je zelo fajn. Govoriš o spolnosti, otrocih, težavah, prepirih. (B110) Zelo mi je bil fajn nasvet, ko so rekli, da se je v zakonu treba prepirat. Da popoln zakon ni to, da se ne prepiraš, ampak da se znaš prepirat, da se naučiš, kako se je treba pravilno prepirat. (B112) To mi je bilo zelo zanimivo.

24. Se vam zdi, da bi, če bi imeli neke težave v zvezi, bili, v svojih ali tujih očeh, videni kot šibki/nemočni, če bi iskali pomoč? Pojasnite.

Ne, jaz bi šla. To se mi ne zdi nič kaj takega. Če bi rabila, bi šla, prej ali slej lahko pride do težav v vsaki zvezi. (B113) nobena ni popolna pravim jaz. Bolj je vprašanje, če bi se s tem strinjal tvoj partner, v tem primeru moj mož, ker verjetno ne bi šel. (B114) Ker če so težave, so zaradi obeh, ni nikoli eden sam kriv. (B115) Če se on ne bi strinjal, bi bila pa bolj težka, da bi sama poiskala pomoč. Ker se težave tičejo obeh in je smiselno, da se moreta oba strinjati in bi jih tudi rešila oba. Ker, da gre eden in se trudi in dela nekaj na tem, drugi še vedno ne, ni smiselno. (B115) Eden bi uvažal spremembe, drugi še vedno ne, potem padeš. Sama ne bi šla. Ker tudi le sama nisem nikoli kriva zanje. (B114)

25. Si želite, da bi obstajale še kakšne druge oblike pomoči pri reševanju ali svetovanju pri osebnih in/ali partnerskih težavah, če ne zase, pa za druge? Če da, kakšne?

Trenutno mi nič ne pade na pamet. Bolj to bi potrebovali, da greš nekam in se odklopiš, mogoče kaj takega že obstaja. Kak vikend ali kaj takega, da greš h kakšnemu terapevtu, zakonskemu svetovalcu, da se samo temu posvetiš en teden. (B116) Da ni to kot te zakonske stvari, ko hodiš enkrat na teden ali dva tedna. Da bi obstajalo prav, da bi se ti izoliral od sveta in poglobil v svoje težave. (B116) to po moje bolj če pride do preprirov in takih stvari. (B117) Ker jaz pravim, če pride do fizičnega nasilja, mislim da tukaj ni rešitve. (B118) ker prej ko slej pride, da želiš čimprej od tega človeka in je to to. Ker ko enkrat možki dvigne roko nad žensko, izgubi vso kredibilnost. (B118) Tako da ob teh fizičnih težavah ne. Ne da moreš hodit s partnerjem 1x tedensko nekam, ampak občasno, če bi potreboval, vikend ali teden da greš in da bi bilo tudi finančno lahko dostopno. Tudi če bi bilo kakšne 100€ za cel vikend bi bilo ok, le da ne bi bile neke ogromne vsote. (B119) da bi bile bolj dostopne cene. Da če bi opazil, da nekaj ne štima, da bi šel za vikend s partnerjem. Obvezno s partnerjem, da če so težave, da se rešijo z obeh stran. (B120) Ker lahko se je nekomu recimo tudi težko izpovedat in mogoče če se nekje odklopi od sveta, od službe in vsega, se lahko lažje sprostiš in se pogovoriš in si zaupaš. (B116) Velikokrat npr. rečem možu: »Zdaj pa dovolj, usedi se tukaj in me poslušaj, da se bomo pomenili!« (B121) In potem sedi in me sprašuje: »In kaj še? In kaj še?« In čaka, da je konec. Narediš nekaj dobrega, da se pogovoriš bolj konkretno. (B116) Itak se vsak dan pogovarjaš, vsaj midva vem da se, ker sem rekla možu, da to, da bila z njim tiho, da ni možno, naj raje kar gre. (B121)

8.3.3 INTERVJU C

Starost: 25 let

Čas trajanja zveze: 3 leta in 9 mesecev (drugi partner)

Otroci: ena hčerka

Prevladujoči stil navezanosti (glede na vprašalnik): Anksiozno-ambivalenten ali preokupiran stil navezanosti in v določenih primerih stil varne navezanosti

SAMOPODOBA

1. Kako bi se opisali (karakterno/osebnostno)?

Dobrosrčna, zasanjana, prijazna, posebna, kreativna, impulzivna. (C1) S tem zasanjana sem mislila, da me hitro odnese, pozabim na kakšno stvar, nisem organizirana. (C2) Sem radovedna. (C1)

2. Katera bi rekli, da so vaše moči/prednosti in kaj vaše šibkosti/slabosti?

Prednost je to, da sem delavna, dobrosrčna, radovedna, s tem je mišljeno učljiva, veliko stvari me zanima. Sem sočutna, čustvena. (C3) To dvoje je v nekaterih situacija lahko tudi slabo. Slabo je tudi, da sem neorganizirana in nisem točna. (C2) Sem bila včasih bolj kritična do sebe, (C4a) zdaj se trudim, da nisem. (C4b)

3. Kako bi opisali, da skrbite zase (telesno, duševno)?

S pozitivnimi afirmacijami, mislimi, da probam pozitivno o sebi razmišljat, kakšen dober film pogledam, knjigo preberem, (C5) ok knjige že dolgo nisem, drugače pa v elektronski obliki kar preberem, kar me zanima in govori

o čustvih, o duhovnosti. (C6) Zase skrbim z umirjanjem, sproščanjem, glasbo, druženjem z ljudmi, ki me spravljajo v dobro voljo. (C7) s plesom, pilatesom. (C8) Z dobro hrano, z zdravo hrano, ki je dobra za telo, pa tudi s prekrški, ki so dobri za psiho, za mojo dušo. (C9)

4. Kakšno razlike opazite pri lastnem dojemanju svojega telesa in svoje osebnosti, če pomislite na čas pred partnersko zvezo in čas v njej? (oseba naj opredeli tudi, če živi s partnerjem ali ne)

Pred definitivno večje nespoštovanje svojega telesa in same sebe na splošno. (C10) Tudi po tem, ko sva začela, do neke mere tudi zaradi partnerja, želja po tem, da bi bila boljša, da bi boljše zgledala, (C11) da bi bila v vseh pogledih boljša. Niti ne dojemam tega tako negativno kot prej, ker se kljub temu v večini primerov ne ponižujem, sama sebe ne pustim poniževati, niti se ne dajem v nič, razen če imam slab moment, (C12) a mogoče bolj kot zagon po izboljšavi, na vseh področjih. (C13) Predvsem opažam pa na čustvenem področju, da sem se veliko naučila, veliko slabih lastnosti sem spremenila, (C14) še vedno delam nekatere slabe stvari v odnosu, še vedno sem mogoče malo preveč obtoževalna. Še posebej po rojstvu hčerke, (C15) prej ne toliko. Ne toliko, da bi partnerja obtoževala, a bolj preteklost, svoje starše, svojo primarno družino. (C16) Veliko stvari sem izboljšala, trudim se drugače odreagirati kot prej, trudim se spoštovati sebe, trudim se, da bi si bila všeč, tudi v tem telesu, kakršno je trenutno. (C17) Po drugi strani pa me ravno partnerski odnos žene, da se izboljšujem na vseh področjih. Da bi rada več, na vseh področjih, v kariernem smislu, v športu in videzu. (C18) Še posebej od takrat, ko sva začela živeti skupaj, od decembra 2015, (C18) pa sigurno je tudi nosečnost vplivala, da se je v meni marsikaj spremenilo. (C19) Dojemanje sebe in tudi vsega ostalega. Z rojstvom otroka in pomanjkanja časa za partnerski odnos, (C20) greva spet, ne bom rekla navzdol, a na drugo pot, ki rabi druge izboljšave. Je pa šel najin odnos strmo, strmo navzgor, ko sva se preselila skupaj. (C21) Sigurno je na to je vplivala tudi moja nosečnost. (C22) Od kar sem rodila, je pa pomanjkanje časa zase, ni pogovora o drugih stvareh, razen o otroku. (C20) Je, ampak ga je zelo malo, veliko premalo. Veliko je obtoževanja, kdo je bolj utrujen, kaj je kdo naredil, kdo bo kaj naredil. (C15) To je vedno na tapeti, se zavedam, da je to pogosto normalno, vem da je to lahko prehodna situacije, je lahko pa tudi konstantna situacija, kolikor se pač potrudiš na tem področju, definitivno pa je pomanjkanje časa zase, pomanjkanje intimnosti. (C20)

5. Ste finančno neodvisni od partnerja? Kdo skrbi za finance?

Imava že od začetka skupne finance, že od kar sva skupaj živela. (C23) A fant bolj skrbi za finance, ima večji dohodek, imel ga je tudi vedno. (C24) Tudi na začetku ni bilo enakovredno, bi lahko bilo, a ni bilo, zaradi zelo negativne prejšnje zveze, posledice katere so bili tudi dolгови, izterjava na mojem računu, (C25) je fant veliko pripomogel in mi pomagal. Nič mi ni očitil. On je plačeval, če sva kam šla jest (C26) in tako, brez da bi karkoli rekel. Definitivno komaj čakam, da bom imela službo in bolj normalen prihodek, (C27) ker to da imam večinoma manjši prihodek kot on in more on za večino skrbet, me ne lih moti, ni pa ravno dober občutek. Mislim, da ga bom zelo razbremenila, (C27) ker se zelo trudi. (C26)

6. Koliko odgovornosti imate in sprejemate v partnerski zvezi in če lahko podate kakšen primer?

Glede tega je ravno pol pol. So določene stvari, ki bolj padejo name, ker sem na porodniški in doma, a ko je doma naredil toliko, da je na koncu dneva ravno pol pol. Tudi za gospodinjstvo pomaga skrbet. (C28) Seveda, bi si želela, da bi še več, ker mi zmanjka časa za vse dopoldan, odvisno kako je s hčerko. On večinoma kuha, jaz za hčerko, kuha ko pride domov večerjo in včasih še za naslednji dan, ko si pripraviva. (C29) Pomije tudi za sabo, včasih ja, včasih ne, a to mi ni problem. Kdaj ko se zmeniva, če je doma in je prost dan zanj, tudi pomaga kaj pri kakšnih drugih gospodinjstvih opravilih. So nekatera, ki so čisto moja, recimo zlaganje cunj in likanje. (C30) Čeprav morem reči, da ene dva krat je tudi zlikal. Za hčerko pa sploh, pol pol skrbiva. (C31) Odgovornost in količina odgovornosti zanj se je pa drastično povečala, od kar imava hčerko in od kar skupaj živiva. (C32) Prej ko sva bila skupaj, (C33) pa tudi če sva večino časa skupaj preživela, pri enem ali drugemu, se mi je zdelo, da je veliko manj stvari naredil in bil veliko manj odgovoren kot zdaj. (C33) Čeprav je bilo nepredstavljivo boljše, če primerjam z drugimi zvezami. (C34)

STILI NAVEZANOSTI

7. Kako bi opisali sebe v odnosu s partnerjem? Kako se počutite v odnosu?

Srečna, zadovoljna, izpopolnjena. Malo tekmovalna (C35) definitivno, a to sem po naravi, vedno imam občutek, da se moram z nekom primerjati in tekmovati, na splošno z ljudmi. To se kaže v vseh odnosih, prijateljskih, ljubezenskih. (C36) Zdaj, ko sem »samo« mama in gospodinja, se ne počutim tako intelektualno izpopolnjeno, (C37) ker on dela intelektualne stvari v dnevu, jaz pa jih večinoma ne, delam bolj fizične in ukvarjanje z otrokom. Ni isto, kot če se nekaj učiš, delaš, je nekaj drugega. (C37) Malo sem pokroviteljska, ukazovalna, taka »bossy« in probam to popravljati, (C38) zna bit slaba lastnost, lahko pa tudi dobra. Zelo veliko mi pomeni, da imava dober odnos. (C39) Je tista moja oseba, od katere v slabem trenutku najbolj rabim podporo, ljubezen, tolažbo in ki mi najbolj pomaga. (C40) V nekaterih pogledih dajem zelo velik pomen tej zvezi, temu odnosu. Zelo rabim to potrditev, ljubezen. (C40) Definitivno me motivira ta zveza. (C41) Daje mi upanje za lepo prihodnost, uresničitev vseh svojih načrtov. (C42) Lahko se zaneseva drug na drugega. (C43a) On se mi zdi prvi partner, pri katerem lahko rečem, da če se skregava, tako da bi krožnik letel, pa če se čez 5 minuti zgodi, da si morava nekaj pomagat, moreva nekam iti, nekaj narediti, vem, da bova oba v tistem momentu izklopila jezo, zamere in naredila to kar pomaga,

meni ali njemu v tistem trenutku, (C43b) ker se je to tudi že večkrat zgodilo. Njegovo mnenje mi ogromno pomeni in imam občutek, da lahko ob njem dosežem vse kar si želim. (C44)

8. Menite, da lahko osebnostno rastete ob partnerju? Po čem to opazi? Vam je bolj pomemben občutek tesne povezanosti s partnerjem ali občutek neodvisnosti, da rastete samostojno ob partnerju?

To je ena taka stvar, o kateri veliko razmišljam v zadnjem času. Se mi zdi oboje. Definitivno lahko zelo osebnostno rastem ob njem, (C45a) največ sem osebnostno rastla z njim, naredila sem take premike, take izboljšave, o katerih si nisem niti mislila prej, da so možne. (C45b) Kako pa rasteva skupaj, se mi zdi da sva ful zanimiva. Po eni strani skupaj rasteva, ker imava iste sanje, ker sanjava iste stvari, ker imava podobne cilje, so najini cilji kompatibilni in nekateri tudi isti, skupni. (C46) Po drugi strani pa sva oba težka individualista, vsak tudi zase raste, na svojih področjih, (C47) on v službi. Tudi knjige rad bere, s področja financ, vodenja, managementa. Stvari, ki mene ne zanimajo toliko, management ja, ampak kakšne druge stvari, borza me ne zanimajo toliko. Me pa čisto nič ne moti, sem vesela zanj, da se lahko izobražuje, raste na tem področju. Tako kot je on vesel zame, da se jaz na področjih, ki njega ne zanimajo, niti ni dober v njih, tako kot jaz nisem v teh financah, računanju, abstraktnem mišljenju. Tako lahko jaz rastem v teh svojih kreativnih vodah, ki so njemu tuje, (C48a) čeprav rad riše. Meni glasba zelo veliko pomeni, v njo se veliko poglabljam, blog, s katerim sem začela zaradi svoje duše, pisanje, me neizmerljivo veseli. Je ustvarjanje tekstov in besedil, ena mojih strasti in mojih močnejših področjih. (C48b) Tako da ja, po eni strani sva težka individualista, po drugi strani pa imava skupne cilje in skupno prihodnost in tako kot delava vsak zase, za svoja področja, ki drugega nič kaj preveč ne interesirajo, delava tudi za ta skupna področja. (C49) Ful sem noter padla (smeh ☺). Kot primer, oba recimo zanima psihologija, a iz popolnoma različnih vidikov. Mene iz socialnega vidika, iz čustev, otroštva, preteklosti, doživljanja človekovih najglobljih strahov, želja, strasti. (C50a) Njega pa bolj iz tega managerskega vidika, kako človek odreagira v določeni situaciji, zakaj tako in zakaj ne drugače. (C50b) Čisto iz drugega vidika.

PRIMARNE PSIHOSOCIALNE POTREBE POSAMEZNIKA

9. Za zadovoljitev katerih primarnih psihosocialnih potreb menite, da potrebujete partnerja in v kakšni meri? Po ljubezni, (C51) to mi je prvo padlo v oči. Čeprav tudi prijateljstvu pripisujem velik pomen, nekaj tudi družini in sorodstvu, čeprav partner lahko večino tega izpolni. Malo tudi po samospoštovanju (C52) in samouresničevanju. Po samouresničevanju iz vidika spodbude, sprejemanja, podpore tvojim ciljem, želim, spodbude takrat, ko ti zmanjka motivacija, ko imaš slab moment. (C53) Pa po odkrivanju novega, vedoželjnosti, tudi tukaj malo, ker mislim, da je neke stvari bolje odkrivati v dvoje. (C54) Potreba po varnosti tudi, iz vidika tega, da lahko na nekoga vedno računaš, ne glede na to kaj se bo zgodilo, sploh potem ko imaš otroka, da lahko računaš na nekoga, da bo vedno 100% dal vse od sebe za otroka. (C55a) Pa tudi v fizičnem smislu, če si v kakšni taki situaciji, da bi se ti kaj zgodilo, da bi te nekdo poskušal oropati, napasti, da veš da te bo branil. (C55b) čeprav je to banalen primer. Pa potreba po lepem, da imaš vsa področja urejena, ker tega nikoli nisem imela in mi to veliko pomeni v mentalnem smislu, (C56a) da imam občutek, da imam različna področja in vsakega čimbolj urejenega. V stanovanju pa tudi, ker če živiš z nekom je pomembno mnenje obeh, kako bi rada imela urejene stvari, kaj bi rada, pa tudi včasih mi olajša izbiro, ker se težko odločam. (C56b) Če bi mi dal kdo prazno stanovanje uredit, bi rabila zelo veliko časa, da izberem kakšen stil bi imela, kaj šele da izberem vsak detajl. Tako da pri takih stvareh in pomaga.

10. Katere primarne psihosocialne potrebe menite, da imate zadovoljene in katere menite, da jih imate zadovoljene premalo (vsaj občasno)?

Dve stvari sta mi takoj padle na pamet. Še vedno ne vem kam spada spolnost. Ker to mi primanjkuje, ker od rojstva otroka je to »španska vas«. (C57a) To mi je najbolj padlo v glavo in ker sem tak človek, ki mi to veliko pomeni in temu pripisujem velik pomen. Gre zato da ni časa in ko je čas, sva oba preutrujena in ko že, je kar nekaj, no ni kar nekaj, a je dolgočasno, rutinsko. Je po liniji najmanjšega odpora. (C57b) Druga pa po varnosti, ker je on izrazito tak, ne-konflikten človek in tudi ko je kdaj zunaj prišlo do konflikta, (C58) ok se je že stepel zame, (C59) pa ni bilo tako romantično kot se sliši, sploh ni bilo fajn, si ne bi želela tega še enkrat doživeti, a potem v drugi situaciji zaradi prejšnje izkušnje ni tako odreagiral, a sem se počutila malo tako: »a ti je vseeno zame«. Takrat sem se počutila, da me v tistem trenutku ni zavaroval, čeprav mentalno totalno razumem zakaj je v drugo tako odreagiral kot je, ker ni hotel, da pride do takega konflikta kot prvič. Ga nekje v sebi razumem, a moja prva reakcija je bila ta, da me ni zavaroval dovolj. (C58) V drugo pa je bilo zunaj, njegova sestrčna je praznovala rojstni dan, nekdo me je »zašlatal« po domače povedano in takoj šel naprej, pobegnil in fant ni tekel za njim ali kaj. (C60) Jaz sem bila predvsem jezna, ker se je to zgodilo, da je nekdo to naredil, ker je bilo res grdo in me je prijel pod obleko. Fant tega ni videl, je videl le mojo reakcijo, ker sej jaz skočila, čeprav ni videl kaj se je dogajalo. Fant me je potem zadržal, ker bog ve, kaj bi se zgodilo, če bi jaz skočila v njega, bi me lahko on potem nazaj. Tukaj je definitivno prišlo na dan to iz moje primarne družine, ker nekje podzavestno imam, da se da more fizično razreševati, čeprav v glavi vem, da ni tako in je to najslabši način. Ampak zaradi primarne družine povezujem to s tem, da to da ti nekoga varuješ, je to tudi fizično. (C61) V tem trenutku, ko pa nisem v tej situaciji, vem da to ni res in vem da je marsikaj drugega, kako on poskrbi za mojo varnost. V situaciji sem na prvem mestu počutila, da nisem varna, ker me je nekdo napadel, potem pa še zato, da me fant ni branil. (C62) Pade mi na pamet to, da je to res le v moji glavi, da povezujem občutek varnosti s fizičnih varovanjem in to sem spoznala šele pri prvem pretepu. Ker se zaradi

tistega pretepa nisem nič bolje počutila, (C61) le 100-krat slabše in se zato nisem nič bolj varno počutila, bila sem pa jezna še 100-krat bolj, na tega človeka in celo situacijo.

11. Kaj menite, da bi lahko vi storili, da bi povečali zadovoljitev svojih primarnih psihosocialnih potreb? Kdo menite, da bi vam pri tem lahko še pomagal?

Jaz kot sama bi lahko več energije in volje vložila v področja, ko me zanimajo, (C63) kaj kar želim še doseči, izpolniti. Da mi ne bi bilo škoda prostega časa, ki ga imam, ko otrok spi, za kaj takega, kar vem, da bi mi pomagal pri izpopolnjevanju načrtov, želja, (C64) da bi se včasih, brnila v rit, se motivirala, (C65) da bi zbrala tisto motivacijo, stisnila do konca, naredila tisto, ker vem da morem, da mi bo potem pomagalo, da se bom potem boljše počutila, potem ko bom to naredila. Da ne bi vedno nekaj obupavala, saj itak je preveč, ne morem, ne gre, ne bo uspelo, da bi se bolj spodbujala, (C65) včasih se, ampak velikokrat imam slabe trenutke in se ne, si že v naprej rečem: »Joj, to je pa preveč dela, tega pa zdaj res ne bom šla delat, ker je itak brez veze.« Pri tem bi mi pomagal boljši odnos z mojo primarno družino, a to je kompleksa zadeva. (C66) Podpora partnerja in prijateljev tudi, čeprav oboje imam, (C67) a tista neka spodbuda. Mojemu sicer vedno govorim: »Dej reči mi, da naj grem in to naredim!«, čeprav v tistem momentu, ko on to naredi ali kdorkoli od mojih prijateljev, ne vzamem tega kot pozitivno, ampak kot: »Joj, kaj mi zdaj pametuje, naj mi da mir in me pusti!« Ne morem reči, da bi potrebovala več njihove podpore in spodbude, ker se toliko poznam, da vem, da v tistem trenutku, ko me hoče nekdo spodbuditi, vzamem to za negativno, za teženje. Zato bolj sama pri sebi, ker vidim, da ko se odločim, ko imam v momentu dovolj impulza: »Pojdi, naredi, vse se da, vse je mogoče!« Takrat potem tudi je vse mogoče. (C65)

KOMUNIKACIJSKI VZORCI

12. Kateri je vaš prevladujoči vzorec komuniciranja? (preberem opise in oseba izbere tistega, ki je najbolj značilen zanj – lahko tudi več kot enega)

Pomirjevalec dosti velja zame pri prijateljih. (C68) Obtoževalec pa dosti bolj v zvezi, čeprav se trudim ne bit taka. (C69) Miks prvega in drugega sta najbolj značilna zame, a odvisno od situacije. Čeprav delujeta nasprotna. Računar sem do neke meri v prijateljstvu, (C70) a do neke mere. V tem smislu, da presodim ali si taka oseba, da te npr. bolj tolažim »sej bo vse v redu,« ali ti raje rečem, tko je »deal with it«. Ustrezno ravnanje pa tudi velja zame, a je bolj nekaj za kar se trudim. (C71)

13. Se vam zdi, da v odnosu do partnerja uporabljate drugačen vzorec komuniciranja, kot v odnosu z drugimi osebami?

Pred drugimi sem bolj previdna, pazim katere besede uporabljam, veliko več refleksije delam. (C70) Vidi se, da sem s partnerjem res veliko več impulzivna, sproščena, kar je sicer dobra stvar, a v tem primeru ni. Ti je bolj vseeno kaj boš rekel, rečeš veliko grdih stvari, ki se tebi v tistem momentu ne zdijo nič grdega, (C72) ampak ko pogledaš za nazaj, veš, da so bile. Pri drugih res veliko bolj premislim in tudi kasneje razmišljam, kaj sem rekla, kako bi lahko to drugače, kako bi lahko to bolj mirno rešila, ker nisem toliko sproščena in ker jih ne poznam tako dobro, se vedno vprašam, kakšna bo njihova reakcija. (C73)

14. Menite, da bi morali kaj spremeniti v načinu svojega komuniciranja? Če da, kaj bi morali spremeniti v načinu svojega komuniciranja, da bi se izboljšali vaši odnosi? Kaj bi potrebovali za to spremembo?

Definitivno. S partnerjem bi mogla bolj pazit, da ga ne prizadenem z besedami, da nisem toliko impulzivna, da ne izbruhnem in ne mislim, da saj ga to ne bo prizadelo. (C74) Bolj umirjeno in manj impulzivno komuniciranje z drugimi in z njim še posebej. Sebe bi rabila za to spremembo in mogoče malo bolj razumevajočo primarno družino, (C75) ker velikokrat izbruhnem nad njim ali nad kakšnimi prijatelji izključno zaradi tega, ker me nekaj razjezi v zvezi z mojo primarno družino, naj bodo to starši, sorodniki, teta, babice. (C76) Se ujamem kdaj v vzorce mame in se moram vedno na to opozarjat, ko se ujamem v njene vzorce obnašanja. (C77) Takrat čisto preklopim, mogoče se bo to banalno slišalo in ti kar interpretiraj po svoje, a rečem si: »Ti nisi tvoja mama, ti nisi zategnjena, histerična, živčna, nesrečna ženska. Ti si sproščena, zabavna, z velikimi plani za prihodnost, polna ljubezni, optimistična, ti si kul ženska!« (C78) Probam čisto preklop narediti in si kaj takega reči. Probam takrat partnerju neko »foro« povedati ali se nekaj zafrkavat, nekaj kar je samo najinega, da razbijem to napetost, to ozračje, (C79) ki sem ga v bistvu jaz povzročila.

15. Mislim, da ste to zelo dobro povedala, nič slabo se ne sliši in dobro je, da ste dejansko to sposobna narediti. To je zelo velik korak, da se vi zaveste vzorca in ste ga sposobna spremeniti.

Saj ga ne vedno, sem pa to že večkrat naredila, ker sem se zavedala, že ko sem norela, da govorim prav iste besede, obtožbe, kot moja mama (C77) in se je že to zgodilo, zato sem se mogla prav preklopiti in se dat ven in tega momenta. Ker ko si ti v tem momentumu, lahko čisto padeš noter in si lahko čisto isti, kot si poslušal 20 let, čisto isti. (C77)

SPOLNOST V PARTNERSKI ZVEZI

16. Kako bi ocenili zadovoljstvo z vašim spolnim življenjem? Kaj bi lahko izboljšali, kako bi povečali njegovo kvaliteto in kaj bi potrebovali za to?

Na splošno sem bila ful zadovoljna, (C80) kdaj sem opazila, da sva zapadla v rutino, zaradi tega ker se mi je zdelo, da njemu bolj pomembna pogostost, bolj kvantiteta kot kvaliteta. (C81) Ko sva se o tem malo pogovorila in neke

čisto nepovezane stvari s spolnostjo razčistila, se je potem tudi spolnost izboljšala. (C82) Zdaj je je premalo, je preveč rutinska in premalo zanimiva, ker sem tak tip človeka, da rabim zelo zanimivo vse, da se dogaja, da je sploh v glavi veliko dražljajev in ker tega ni in sva tudi prostorsko omejena in se moreva prilagajati tudi otroku in majhnemu stanovanju, sem trenutno popolnoma nesrečna glede tega. (C83) Potrebovala bi več časa zase, varstvo za otroka kdaj, (C84) kam it, kaj novega doživet skupaj, sama, čeprav bi to trajalo samo dve uri. Mogoče samo vožnja nekam in večerja ali kino. (C85) Samo tako, da bi se zavedala, da sva še vedno midva in ne le dva, ki skupaj skrbita za otroka. (C86) Potrebovala bi še novosti, zanimive stvari in ne rutine. (C87) Zunanji dejavnik je tudi še večje stanovanje, vsaj še ena dnevna soba. (C88) Ker tudi če hčerka spi, moreva biti tiho in že ko se premakne nama »vse dol pade« (naju mine). Saj probava kdaj, že če se prestaviva iz spalnice v kakšen drug prostor, čeprav sta tukaj zelo omejena, je že bolj zanimivo. A potem si rečeva, to moreva še večkrat ponovit, a se to ne zgodi. Pa tudi to, da mu ne bi toliko pomenila samo kvantiteta, a bolj kvaliteta, da takrat ko je, je zanimivo, tudi zame predvsem. Saj moški hočejo tudi novosti ali kaj takega, a njemu to ne pomeni tako veliko. Je mogoče ena začimba v juhi, za ženske je pa to veliko več, ker se mi zdi, da se veliko več seksa dogaja v glavi, kot pa fizično. (C87)

17. Kako se počutite med spolnim odnosom? Ste sproščeni in samozavestni?

Z njim se počutim neprisiljeno, ni mišljeno da bi me kdorkoli v karkoli silil, a z njim ne delam nekaj le zato ker vem, da njemu paše, a delam to kar res tudi meni paše, kot se v tistem trenutku počutim. (C89) Sploh se v nobeno stvar ne silim, le ker bi npr. vedla, da je njemu všeč. Mogoče sem posledično tudi sama manj pripravljena povedati, kaj so kakšne moje fantazije ali karkoli novega. Mislim da zato, ker me tudi on ne manipulira v kakšno stvar, ki meni ne paše. (C90) Nikoli se še ni zgodilo, da bi me manipuliral, da bi kaj naredila, kar je njemu kul, meni pa ni. Po eni strani imam z njim prav to kar sem si vedno želela, to družinsko življenje, to čustveno varnost (C91) in nočem povzročati nobenih prevelikih pretresov, ker lahko mogoče s kakšno željo vplivam na to. Ne vem za gotovo česa on ne bi probal, a mogoče bi se mu kaj zdelo čudno. (C92) Nimam pa nekega razmišljanja, kot sem ga imela kot sem bila bolj nora in mlada in imam v glavi to, da neka stvari, ki se v glavi super sliši in si jo ti zamisliš top, kako bi bilo, bi bila lahko v praksi zelo smešna in čudna in butasta in bi poslabšala vse skupaj. (C93) Ne zvezo ali spolnost, ampak tisti trenutek bi uničila.

18. Menite, da partner spoštuje in upošteva vaše želje v spolnosti ali vi njegove?

Ja definitivno. (C94) Razen po več, ker mu kdaj »ne dam« zato, da bi bilo več, če se v tistem trenutku tako ne počutim, ne bom pristala na to. (C95) V trenutku ko ga zavrnem, ni to nič »big deal«, a na dolgi rok, vidim na njegovih komentarjih, da je tako kot: »Ti si mene ne želiš«. (C96)

19. Nimate pa problema, da bi vam bilo kdaj problem reči ne, zaradi teh komentarjev?

Ni mi problem reči ne. (C97) To je zdaj težko razložiti, včasih mi ni tako zelo do tega, pa pristanem in sem potem zelo vesela, da sem pristala, to se velikokrat zgodi. (C97) On da večinoma pobudo. Sem tudi sama večkrat probala dat pobudo za nekaj ali za kakšne novosti. Malo sva omejena in s časom in s prostorom. (C98) Če za nazaj pogledaš, pomisliš, da škoda, da se nisem več ukvarjala s tem prej. Prej sem bila mnenja, da tako zgodaj v zvezi, ne potrebuješ dodatnih dražljajev in pripomočkov. (C99) Sem bila na začetku jaz tista negativna do kakršnih koli njegovih idej, ker sem bila mnenja, ne rabimo mi tega, zakaj bi ti to rabil, a ti nisem jaz dovolj. (C100) Sigurno se da to popraviti s pogovorom. Lahko se sproščeno pogovarjava, a vseeno imava še neke tabu teme, s tem da jih na začetku ni bilo. (C101) predvsem iz njegove strani jih ni bilo, potem ko sem pač jaz na nekatere stvari tako odreagirala, čeprav so bile popolnoma neškodljive, sem odreagirala, zakaj bi jih rabil, a ti nisem dovolj kot taka. To sem mu takrat tudi povedala, on me je potem direktno vprašal, kaj si pa jaz želim in sem mu povedala, da zdaj sem tudi jaz mnenja, da je čas za te stvari, na začetku, pa sem bila bolj zadržana, ker sem rabila to potrditev, da sem mu jaz dovolj, točno taka kot sem, brez kakršne koli dodatne oblekice, cunjice. (C102) Zdaj pa nočem izpasti čudna, predvsem ne hipokrit, da sem najprej govorila, da sem ful proti tem stvarem, zdaj pa sem za te stvari. Če primerjam z drugimi partnerji od prej, sem bila takrat zelo nora in posledično tudi naredila veliko stvari, ki sem jih potem obžalovala in tudi veliko stvari, ki mi sploh niso bile všeč in so bile ful grozne in mi je bilo žal in so negativno vplivale in na moje doživetje spolnosti in ranile mene čustveno. (C103) ampak posledično sem bila tudi bolj divja in odprta za karkoli. Povezujem stabilno zvezo in družinsko okolje podzavestno s tem, da more biti tudi spolnost dolgočasna in rutinska. (C104) Hočem ostati v nekih varnih okvirjih, da se še vse ostalo ne bi porušilo, ker me vse ostalo preveč spominja na pretekle negativne izkušnje. (C105) Spolnost je mogoče lahko še vedno nora, a jo povezujem s svojim prvim partnerjem, takrat ko sem bila stara 16 let, ker sva bila mlada in nora in te stvari, razne igrice, pripomočke povezujem s tem, samo podzavestno, zavestno vem, da je prav to lahko super, da je spolnost nora, pa imaš še vedno čustveno dobro, stabilno zvezo. (C106)

20. Je partner kdaj v spolnosti naredil za vas kaj, do česar mu ni bilo, a se je bil vseeno pripravljen potruditi? Pa vi?

Da, oba.

POMOČ OB TEŽAVAH V PARTNERSKI ZVEZI

21. Na kakšen način se spopadate s težavami v svoji partnerski zvezi?

Tako, da se temeljito pogovoriva, da daja »karte na mizo.« Kdaj ga razjezim, da ga sprovciram, da bi res povedal to kar si misli in bi s temi odkritimi odgovori kaj naredila. (C107) S težavami se spopadeva tudi tako, da si poveva

kako se počutiva, kaj čutiva drug do drugega, (C108a) mogoče si poveva kakšne pomembne stvari. Probleme rešujeva tudi tako, da se spomniva na to kaj imava rada drug pri drugemu, da ozavestiva to, kako se imava rada in kaj pomeniva drug drugemu. (C108b) Tudi kakšne stvari, joj a se spomniš, ko sva se prvič videla, jaz sem si to mislila, jaz sem si to mislil. Da se spomniva na te pomembne stvari (C108) in da ne pozabiva na to, kaj je res pomembno, ker hitro pozabiš, sploh takrat, ko si jezen. Ker takrat pozabiš na vse, vsaj jaz, kaj čutim do njega, koliko mi pomeni, koliko ga imam rada, v tistem trenutku čutim le jezo. Za nasvet prosim kakšno prijateljico, sploh zdaj ko sem mamica, tudi kakšno drugo kolegico, ki je mamica. (C109) S prijateljicami probam največ govorit o tem odnosu. Če mami, z mami probam in ko sem probala, nisva nikamor prišle oz. sploh ne dobim nobenega odziva, (C110) tudi če »pojamram« tudi če včasih namenoma provociram, tudi ko je ona zraven, tudi če probam tako načet to temo, ker me zanima njeno mnenje in njen odziv, odziva ne dobim, proba obrnit, samo da ne rabi komentirat. (C110)

22. Ste kdaj poiskali še kakšne druge oblike pomoči (morda pri strokovnjakih)? Kolikokrat se je to zgodilo in ali ste težave uspešno rešili? Se vam je pomoč zdela koristna? Če reče ne, ste si kdaj želeli poiskati pomoč, pa si niste upali?

Če se šteje tudi ginekolog ja, zaradi kakšnih bolečin pri spolnem odnosu in v tem smislu. (C111) Drugo pa ne. Sem razmišljala o tem, a nisem. Razmišljala sem o kakršnikoli terapiji zase in za partnerja, a nikoli skupaj, ker se mi zdi, da bi vsak od naju več povedal sam, v prejšnjih zvezah. (C112) A enostavno je bilo že s strani bivšega partnerja tako, da on tega ne bi rabil in nisem niti vedela na koga se sploh obrnit, zato ker imam negativno mnenje o tem zaradi mame, ki psihologija. (C113) Sploh, da bi prejšnji zdravnici rekla za napotnico ne, ker me je poznala že od majhnega, od rojstva praktično in ji ne bi rekla, ker bi mi bilo nerodno. (C114) Novi zdaj bi, a ji ne bi, ker se mi zdi, da to kar dobiš na receptu od zdravnika, imam predpostavko, da bi bilo slabše in da bi se te probal samo čimprej znebit. (C115) Od tega se bojim, da bi kdo rekel, da rabim kakršne koli tablete, ker si tega ne želim, (C116) ker se mi zdi, da se preveč, vsaj kar vem od kakšnih prijateljev ali znancev, se mi zdi, da se preveč stvari rešuje na tak način, da hočejo samo dat tablete ali se te nek način znebiti. Poleg tega se blazno bojim nekih obtožb terapevta, (C117) ker sem jih doživljala že v primarnem okolju. Obtožb v smislu, ti si pa taka in taka, samo preveč leni ste, samo bolj bi se mogli potruditi ali vi ste krivi, da imate tak odnos s starši. (C117) Pač obtožbe, ker sem jih prenašala in jih še zdaj prenašam s strani staršev in drugih družinskih članov. (C118) Zato bi se bala obrnit na strokovno pomoč, še zdaj imam tako mnenje. Bojim se, da bi bila razočarana, da bi upala na razumevanje in podporo, naletela pa prav na nekaj drugega. (C119) Malo je pa tudi to, kaj so mi drugi povedali, ko so obiskali koga.

23. Se vam zdi, da bi bili, v svojih ali tujih očeh, videni kot šibki/nemočni, če bi poiskali pomoč? Pojasnite. Definitivno. Enkrat, ko sem bila najbolj na temu, da rečem svoji zdravnici, me je to držalo nazaj, da sem si rekla: »Ne boš se predala, nisi tako šibka, ti si močna oseba, sama boš premagala te probleme.« (C120) Definitivno, ker tudi s strani mame, ko sem bila mlajša je bilo to najhujše, da mi je nekajkrat rekla, da sem res tako prizadeta, da bom šla pa k psihiatru. Tudi če ne bi bila psihologija, tudi če bi tebi mama to rekla, bi ti bilo grozno. (C121) A »kovačeva kobilica je vedno bosa«, izgubi pa relevantnost. Ne smemo mešati, psihologi so eno, psihiatri so drugo, psihoterapevti so pa nekaj drugega. Mama dela na osnovni šoli in je krasna psihologinja. Ravno včeraj sem govorila z eno punco, osnovnošolko, je bila pri nas, hodi slikati hčerkino nogico, ker ima en projekt in oni njo obožujejo in ona njih. In ona je njim toliko pomagala, veliko otrokom je spremenila življenje ful na boljše. (C122) A to je po eni strani še hujše, tej puncici sem včeraj rekla, ko mi je ona rekla, da je moji mami tako težila s svojimi težavami, da ji je postala kot druga mama, sem se hotela zadržati, pa se nisem mogla in sem ji rekla, ja boljša mama, kot je bila pa meni. (C123) Samo mislim, da ni dojela globine tega, ker nič ne ve o tem, a hočem tudi da tako ostane. Imam še eno prijateljico, sva se tudi preko šole spoznale in mislim, da je samo ene dve leti mlajša od mene, sva imele zelo osebne debate. A ko je prišlo do tega sem ji rekla, da od tukaj naprej ji pa ne bom povedala, ker nočem, da spremeni mnenje o njej, hočem da ostane moja mama v njenih očeh to, kar je bila zanjo. Iz istega razloga niti nobeden od družinskih članov ne ve nič o tem kaj se je dogajalo.

Mislim, da je to vaša zelo močna stran, da se poskušate, živeti v eno drugo punco in pomisliti, kako bi bilo njej in da ...

Da jo ima ona rada, da jo ima za vzor. Samo v primeru sorodnikov, me to zelo omejuje in me drži nazaj in mi daje nemoč in veliko anksioznost, ujetost v težko situacijo. (C124)

24. Ali veste, kakšne oblike pomoči so vam na voljo in koga lahko poiščete ob težavah v partnerski zvezi? V grobem vem, a prav tako ne. Edina oseba za katero vem, da bi se obrnila nanjo, če bi bila še živa, je partnerjeva mama, ki je bila psihoterapevtka, (C125) čeprav ne moreš vedet nikoli kako bi bilo. Sedem let je zdaj od kar je umrla. Enkrat samkrat sva se srečali, niti roke si nisva dali, zelo smešna zgodba. No, zdaj ni smešna, ker bi si želela, da bi bilo drugače, ampak to je bilo še dolgo prej, preden sva bila skupaj. To je bilo enkrat samkrat prej, takrat ko sva enkrat in edinkrat »zabluzila« preden sva bila potem, čez leta skupaj. Midva se poznavata od leta 2009, ona pa je umrla leta 2010, malo pred tem pa sva samo enkrat »zabluzila«. Jaz sem se tako obnašala, da on ni vedel ali si kaj več želim ali ne, oz. sem mu dala občutek da si ne in potem si tudi on ni upal narediti nič. Potem leta 2013 pa je bilo končno najino leto.

25. Si se sploh obrnila na koga, vsaj, ko se ti je dogajalo nasilje iz strani bivšega partnerja?

Ne, tudi o težavah in nasilju ni vedela nobena prijateljica. (C126a) Sram me je bilo, ker sem bila tega navajena iz svoje družine. (C126b) Dokler se nisem zavedala teh stvari pri sebi, sem tudi privlačila take partnerje. (C127) Sram me je bilo, ker se ti počutiš, da nekaj ti delaš narobe, počutiš se, da je nekaj narobe s tabo, počutiš se, da si ti vse, po domače povedano, »zajebal« in da če bi ti naredil drugače, bi imel pa uspešno zvezo. (C128) Žalostno je, da tudi na zvezo in veliko preveč ljudi tudi na svoje otroke, gleda kot en dosežek ali en »fail«. (C129a) Zato nočem imet nobenih pričakovanj za svoje otroke. Probam si reči, da naj me preseneti, da naj bo vse, kar si želi biti. (C129b)

26. Si želite, da bi obstajale še kakšne druge oblike pomoči pri reševanju ali svetovanju pri osebnih in/ali partnerskih težavah? Če da, kakšne?

Mogoče, zdaj mi je padlo na pamet, nekaj kredibilnega na internetu, (C130) ker na internetu je lahko vsak nekaj kar v resnici ni. Že po telefonu je takoj preveč, vem da obstajajo te telefoni, ampak se hitro neumno počutiš, ker se spomniš, kako so se kot otroci, tvoji sošolci npr. hecali in klicali tja in neke banalne stvari, primere govorili. Že telefon se mi zdi preveč, jaz ne bi bila sposobna poklicati in povedati kaj me muči. (C131a) Internetna oblika, nekaj, da vsaj najprej pogledaš, potem se ti že lahko srečaš s to osebo, (C130) samo jaz zase vem, da nisem premogla, takrat, ko sem res rabila pomoč, te moči, da bi fizično nekam šla, stopila noter in rekla, nekaj morem povedat, (C131a) pa vem, da obstajajo krizni centri in to, (C131b) V gimnaziji sem, na pobudo sošolke, poiskala pomoč zaradi težav v družini pri svoji razredničarki in bila sem blazno, blazno razočarana. In kasneje pri psihologinji. Takoj je šlo naprej do psihologinje, kljub temu, da sem razredničarko prosila naj ne gre. Razumem, da je to njena dolžnost, a je naredila zelo, zelo veliko škode takrat. (C132) K psihologinji se nisem želela obrniti, ker sem vedela, da bo sranje, po domače povedano in je tudi bilo, zelo veliko. Mislim da razredničarka, je takoj klicala moje starše in to je bila naj, naj, najhujša napaka, ki jo je lahko naredila. Potem je šel moj oče na razgovor k psihologinji in je seveda celo zgodbo obrnil in sebe naredil žrtev in jaz sem izpadla vse najslabše, kar ne bom niti naštevala. (C132) V glavnem zelo, zelo sem bila razočarana in bila je ena slabših, če ne najslabših odločitev, ki sem jo naredila v življenju, da sem se po pomoč obrnila. Sem se pa na pobudo prijateljice, sošolke, ki pa razumem, da mi je hotela samo dobro. Zato vem da tem javnim ustanovam, tudi šola je ena izmed njih, ne gre zaupat. (C133) O plačljivih stvareh pa si mislim, da to bi bilo lahko čisto nekaj drugega, (C134) čeprav sem pa ravno pri dobri kolegici izvedela, da se je, zdaj že z bivšim partnerjem, obrnila po pomoč in kasneje tudi sama, a ko je bila že v zvezi z novim partnerjem in tudi to, kar mi je ona povedala, je bilo grozno, pa je bilo tudi plačljivo. (C135) No eno vem, da je bilo plačljivo, eno ni bilo. A bilo je grozno, kar je naredil psihoterapevt, bilo je popolnoma neprofesionalno, obupno. Na Facebooku je napisal nekaj, kar je bilo njej in tudi meni, ko sem prebrala, jasno, da je letelo nanjo, čeprav je ni omenil z imenom in priimkom. (C136) Bilo je v smislu, k meni prihajajo take in take ženske, s temi in temi težavami, ki so take in take. Podal je neko obtožbo, nekaj od tega, kar moj največji strah, podal je neko hudo obtožbo, grdo totalno in to javno, na svojem profesionalnem profilu. (C136) Kot da bi rekel recimo: »Psihoterapevtska pomoč, Nina Černe.« In da ti napišeš nekaj takega o svoji stranki, tudi če ne daš imena in priimka. Tega ne bi smel, a dejstvo je, lahko že za mojo mamo povem, da ti si tam tri četrtine svojega časa v življenju in potem sploh z nekom, ki je iz šole, pogovor hitro nanese na tega in tega učenca. Za internet pa, da bi bil nek kredibilen vir. Nisem pa še probala iskat. Ampak v tem smislu, da lahko začneš reševat svojo težavo že na internetu, ker to smo ugotovili, da se pač ljudje veliko lažje izpovedujemo preko interneta, tako da bi »chat-aL« (si dopisoval) z njim. (C130) Potem se pa lahko tudi osebno dobita, samo da ti ni treba vkorakati nekam in priznat, meni se je pa to in to zgodilo, ker to se meni zdi prevelika obremenitev, (C130) sploh jaz, ker sem taka čustvena in bi stopila skozi vrata in padla v jok in potem bi se verjetno obrnila in bi šla.

27. Je še kakšna taka stvar, ki bi si želela, da bi obstajala?

Sigurno, kakšne take skupine, ki bi imela mogoče primaren namen čisto nekaj drugega. (C137) To sicer vem da obstaja, nisem bila še nikoli, a me je mikalo da bi šla. Kot skupina za podporo novopečenim staršem, mamicam in potem se mamice tam družijo in beseda da besedo in se pogovarjajo. (C137) Nisem še nikoli bila, a tako si to predstavljam in isto bi bilo lahko na splošno, ne rabi biti samo za mamice in starše. Lahko bi bila neka skupina, ki ima sicer primarni namen nekaj drugega, banalen primer, kot bi se mi pri »Herbalifu« dobili in v končni fazi bi govorili o svojih problemih, kar sicer ni tako daleč od resnice, ker večina naših težav s hrano, je vezana na naša čustva in ni tako neumno to. A fora je, da je večina ljudi zadržanih in bi se takoj umaknili nazaj in rekli: »Ne, ne, ne, to pa jaz ne bom. To pa mene ne zanima.« Ja, predvsem to povezovanje, druženje, skupine, ki niso zdaj take, da te takoj označijo, v smislu, to je pa skupina za ženske z nasiljem v družini. Ker to te stigmatizira, to je tisto, kar je grozno, da ti vstopiš v to skupino, to je tako kot anonimni alkoholiki. (C138) A nekako pa moreš oglaševati, da je za pomoč ženskam. (C139) To bi naredila tako, kot je to na splošno, ne vem kako se točno imenuje, lahko potem pogledam, neke urice za mlade mamice. Prav tako na splošno, da bi našla neko zaupljivo skupino, kjer bi si delile izkušnje, seveda bi mogla biti v njej ena strokovna oseba ali celo več strokovnih oseb, ampak da ne bi bilo tako strogo. (C139) ok alkoholik je alkoholik, ampak jaz sem veliko več kot samo oseba, ki je imela težave z nasiljem. (C140) A razumeš kaj hočem povedat?

Ja, da ne bi bila stigmatizirana in označena le kot oseba, ki je imela težave z nasiljem.

Ja saj tudi oni niso samo alkoholiki, to sem grdo rekla, ampak on si more recimo to priznat, jaz pa sem si že to priznala. Zdaj pa moreš živet s tem.

8.3.4 INTERVJU Č

Starost: 59 let

Čas trajanja zveze: 41 let, poročena 39 let (prvi partner)

Otroci: dva; en sin in ena hčerka

Prevladujoči stil navezanosti (glede na vprašalnik): Stil varne navezanosti

SAMOPODOBA

1. Kako bi se opisali (karakterno/osebnostno)?

Zelo pozitivna oseba, zelo dober človek, sem pridna, vsi me imajo radi kamor se obrnem, znajdem se med ljudmi, če nekam grem se takoj z nekom spoznam, sem odprta. (Č1)

2. Katera bi rekli, da so vaše moči/prednosti in kaj vaše šibkosti/slabosti?

Dobra sem v svojem delu, ko se nekaj lotim, peljem do konca, (Č2) nimam pa rada, da me nekdo omejuje. Razočarana sem hitro, če se nekaj zmenim s kom, a potem ne drži, potem sem zelo razočarana, da me nekdo pusti na cedilu. (Č3)

3. Kakšno razlike opazite pri lastnem dojemanju svojega telesa in svoje osebnosti, če pomislite na čas pred partnersko zvezo in čas v njej?

Poročena sem že 39 let, sem bila mlada in sem se kar zaljubila, zdaj se ne bi. (Č4) Težko življenje sem imela z njim, je bil alkoholik, zdaj je pa bolan. Zdaj nimam druge izbire, kot bit z njim. (Č5) Raka je imel, pa ga je prebolel. Imel ga je na jeziku in čeljusti, zaradi cigaret in alkohola. So mu odrezali pol jezika in pol čeljusti. (Č6) Če bi imela to pamet, pa tisti čas, ne bi bila z njim sigurno, malo bi pogledala. (Č4) Zdaj je pri zdravniku, boš videla potem, je čisto spremenjen v obraz. Poročila sem se že pri 18-ih letih, je bil moj prvi fant. (Č7) 15 let nazaj je zbolel, vse se mu je zaprlo, ne more več jest, hrani se po cevki, direktno v želodec, čez usta mu ne gre niti voda. Težko govori. (Č6)

4. Kaj se je mogoče med vama najbolj spremenilo v tem času in kako vi zdaj vidite sebe?

Spremenilo se je vse, nimava več spolnih odnosov, (Č8) zdaj ostaja samo spoštovanje eden do drugega, ne morem takega človeka zdaj spustit in it. Greš naprej, v dobrem in zlu, kot si oblubiš, ko se poročiš, ne moreš ga pustit in it. (Č9) Takrat, pred zvezo, sem bila mlada, »luftarka«. Dve leti iz osnovne šole ven je to bilo, nisem šla v srednjo. Pri 16-ih letih sem prišla v Slovenijo, isti čas kot mož, oba sva bila iz Bosne, pa sva se tukaj spoznala in se zaljubila. Tako je ko si mlad in nor. Pri 17-ih sva začela hoditi skupaj, po enem letu sva začela skupaj živeti. (Č10) V začetku zveze je bilo super, eno leto, (Č11) potem pa so otroci prišli, je šlo vse k vragu, alkohol, cigareti. (Č12) Potem se matraš, da stanovanje dobiš, pa potem da ga kupiš. Problemi so bili s stanovanjem, najprej smo kupili neko barako v Ljubljani, potem smo dobili to stanovanje v katerem smo zdaj, in ga potem odkupili. (Č13a) Ampak to sem se jaz borila kot levinja, da sem vse to zrihtala. (Č13b) Potem pa nisem hotela vse to razdret, da bi šli narazen, to je bilo ko so bili otroci stari okrog 10 let. Sva ostala skupaj, dobila sem eno službo, od jutra do večera in tako sem začela delat cele dneve, (Č14) pa nasveti starejših žensk od tam, so mi pomagali, sem se prav ujela v to službo in sem se potem nekako prav izvlekla. (Č15) Hčerka in sin sta bila oba tako pridna, sta hodila tukaj blizu v šolo. Več sem zaslužila, si lahko več privoščila. (Č14) Potem sem delala izpit za avto, pa avto kupila. S tem sem postala tudi bolj samozavestna. (Č16) Služba, delo, nasveti žensk, imela sem več denarja, vse to je vplivalo. (Č17) a ko si nekaj načrtam, izpeljem do konca. Prijatelji, en prijatelj mi je zelo ob strani stal, da mi je pomagal, da sem imela podporo. (Č18) Ko ni več tukaj šlo, z možem, sem imela enega prijatelja, ki mi je stal ob strani in sem imel podporo. Sva bila tudi skupaj, a na skrivaj. (Č19) Pozitivna energija ti pomaga, ko je zelo težko. (Č20) Zdaj, ko za nazaj razmišljam, sploh ne vem kako sem lahko šla čez to vse. Ko imaš enega za podporo, dobiš toliko več moči, da ti vse gre. (Č18) Sem razmišljala, da bi šla narazen, potem pa nisem šla zaradi otrok, (Č21) sem postala tako samozavestna, ko sem našla enega prijatelja, da mi je bilo potem vseeno, ker sem se zamotila in nisem toliko o tem razmišljala. (Č19) Ampak nikoli nisem res pomislila, da bi šla stran iz tega stanovanja ali da bi otroke pustila. (Č21) Je bil alkohol vmes, se je toliko pilo, da katastrofa. Toliko je bilo alkohola in tudi nasilje. (Č22) Zaradi alkohola, cigaret, nasilja, spolni odnosi na silo, vse na silo, izgubiš samospoštovanje, ljubezen, vse izgubiš. (Č23) Si predstavljaš, ti pride en pijan, se ti »zagravža« (zagnusi) vse skupaj, te odvrne, da bi še bil z njim.

5. Ste finančno neodvisni od partnerja? Kdo skrbi za finance?

Vse gre preko mene. (Č24) On ima majhno penzijo, je invalidsko upokojen že 15 let, po bolezni ni nič več delal. (Č25) Jaz še delam, v osnovni šoli čistim popoldan, sem glavna med čistilkami, še eno leto, pa že to sem podaljšala, bi lahko bila že v penziji. Čistim pa še dopoldan po domovih. (Č24) So mi pa dali 96€ mesečno, ker sem podaljšala. Sem »financ minister«. Račune, plačila, vse jaz delam, kar se nabavlja, vse jaz vodim. (Č26) Malo se znajdeš tako, malo drugače. Jaz sem odgovorna za vse, (Č26) on sam zase skrbi, da si naredi hrano, nič ga ne prisilim, nima drugih odgovornosti, malo pomaga kdaj, da perilo obesiti in pobere. (Č27) Da bi kaj drugega imel pa ne. Preden je zbolel, je delal. Malo denarja je prispeval v gospodinjstvo, kolikor je ostalo od pijače. (Č28) Vedno je delal pri kakšnem privatniku in dvignil in porabil denar že vnaprej.

6. Kdo menite, da vam je bil ob vsem tem v oporo?

Otroci. Hčerka mi je pomagala veliko, (Č29) potem je začela malo delat in je pomagala, je bila zelo pridna, zanjo morem reči, da je res bila pridna. Potem je začela sama zase skrbeti, od osnovne šole naprej, je začela delat tako malo. (Č29) Zdaj ima že dva otroke, imam vnuka že 13 let starega, enega pa 10. (Č30) Hčerka ima 39 let, sin pa 37 let, so že stari in jaz z njima (smeh☺). Sin še živi doma. Tu ima mama hotel (Č31) (smeh ☺). Je bil z eno punco 3 leta, potem sta šla narazen in je bil razočaran. Hčerka je veliko pomagala, a nihče drug, ni bilo pomoči, same roke, sama sem si in moja pridnost, »spiješ vse«. (Č32) Tiste starejše ženske pri katerih delam so mi veliko nasvetov delile in bile tudi opora, (Č33) pa ta prijatelj. Prijatelj je bil z mano 3 leta, to je bil moj najlepši del življenja, smo šli malo na izlete, v kino, najbolj mi je bil opora, ko je mož zbolel. (Č34) Če sem rabila kakšno pomoč, sem jo dobila od njega, tudi denar mi je posodil, res je bil človek v pravem pomenu besede. (Č35) Potem pa se je odločil it živet k mami v Bosno, ampak itak ne bi mogla bit skupaj, ker nisem mogla pustiti moža. A mi je bilo kar težko takrat. Z njim imam še stike, a samo preko Facebooka. (Č36)

STILI NAVEZANOSTI

7. Kako bi opisali sebe v odnosu s partnerjem? Kako se počutite v odnosu?

S svojim možem se počutim kot bi bila brat in sestra, ni več kemije. (Č37) Na začetku je bilo lepo, potem pa je bilo konec tega obdobja, zdaj je samo spoštovanje, ko nimaš drugega izhodišča. Niti ne more več, je bolan, zaradi bolezni. Težko obdobje sem prebolela z delom, ko več delaš, manj misliš. (Č38) Zdaj hodim na telovadbe, grem v naravo, na Rožnik, grem zdaj s prijateljico na kakšno zabavo, (Č39) prav drugo mi je pri vadbi in temu Herbalifu, (Č40) v tej skupnosti, kot pa je pri nas v službi. V službi je več zamer, ljubosumja. Me imajo radi, a so še ljubosumni, ker pravijo, tako kot jaz ne zna nihče narediti. (Č41) Ujela sem se v to dobro družbo, vadbo. Res so pozitivni ljudje. (Č40) Tri krat na teden grem na grad, v ponedeljek in sredo imam vadbo. V nedeljo čistim blok, 9 nadstropij, je tudi telovadba (smeh ☺). Kdaj sem tako utrujena, da se komaj privlečem na vadbo, a potem utrujenost gre, dobim več energije, bolj sem gibčna. (Č42)

8. Menite, da lahko osebnostno rastete ob partnerju? Po čem to opazite?

Tega ni več. (Č43) Na začetku je bila ljubezen, iz ljubezni sem se poročila, potem je to šlo. Nisem se niti jaz trudila. (Č44) Olajšanje sem dobila, takoj ko je zbolel, da nič več ne more biti, ker ko je zbolel, ni bilo več nasilnega seksa, ne ničesar. (Č45) Zdravil se je eno leto, operacije, kemoterapije, obsevanja. (Č46) Grozno je bilo, če ne bi imela tega prijatelja, ne vem če bi zdržala.

9. Se lahko zanesete na partnerja, v kakšni meri? In obratno?

Na njega se nimam kaj zanesti, doma za kakšno stvar ja, drugače pa ne, saj nič ne more, zaradi bolezni. (Č47) Z alkoholom je nehal po bolezni, a nikoli ni prav nehal, čez cevko si je vino nalival, da je še na jetrih zbolel. (Č48) Po operaciji so rekli, da bo živel še 8 let, pa je fenomen, živi že 15 let po operaciji. (Č46) Zdaj bolj skrbi zase, več da nase, potem je nehal piti in jetra so se obnovila. (Č48) Jaz nabavljam stvari, on kuha zase, jaz pa zase in za sina.

10. Koliko vam pomeni zdaj mnenje partnerja o vas ali o stvareh, ki jih počnete, odločitvah, ki jih sprejemate? Ve, mu povem kaj bom naredila, delala, odločam se pa sama. Ne nasprotuje nič. (Č49) prej pa je. Ni me pustil delat voznškega izpita, sem ga na skrivaj. (Č50) vaje sem lahko imela le zgodaj zjutraj pred delom in pozno zvečer po delu. (Č51) Mi ni pustil, a sem taka oseba, da ko se nekaj odločim, se odločim. (Č52) Potem sem si avto kupila. In ta izpiti mi pride zelo prav, ker delam po celi Ljubljani. Včasih mi ostane od službe do stranke le 15 minut, niti si ne predstavljam, da bi bila brez avta. (Č51) Potem, ko sem postala bolj pametna, me ni več moral omejevat, na začetku me je, potem sem pa dobila moč. (Č53)

PRIMARNE PSIHO SOCIALNE POTREBE POSAMEZNIKA

11. Za zadovoljitev katerih primarnih psihosocialnih potreb menite, da potrebujete partnerja in v kakšni meri? Za zadovoljitev potrebe po ljubezni in potrebo po varnosti sem ga potrebovala. (Č54) Zdaj pa ga ne potrebujem več za nobeno potrebo, ni več nič tega v odnosu. (Č55)

12. Katere primarne psihosocialne potrebe menite, da imate zadovoljene in katere menite, da jih imate zadovoljene premalo?

Kaj pa vem. Da pa bi uresničevala svoje potenciale imam, ker to kar se odločim, to naredim. Potrebo po odkrivanju neznanega (Č56) in potrebo po lepem. A za to bi morala imeti dovolj denarja, da bi bile zadovoljene potrebe po lepem, da bi kam šla. (Č57) Da bi kaj novega doživela. (Č56) Pa potrebo po ljubezni, da bi imela kakšnega, da bi kam šla in uživala še malo, teh par let, ki jih je še ostalo. (Č58) To je to.

13. Niste pa razmišljala da bi to kako uresničila?

Ne, nisem. Zdaj niti ne morem iti od partnerja. Zdaj je on odvisen od mene in z njegovo penzijo ne bi mogel preživeti, 350€ ima, to more bit za hrano. (Č59) Stanovanje je moje, a to imaš veliko stroškov. (Č60)

14. Kaj menite, da bi lahko vi storili, da bi povečali zadovoljitev svojih primarnih psihosocialnih potreb? Kdo menite, da bi vam pri tem lahko še pomagal?

Prijateljice tako in tako, tudi je lepo, če greš kam s prijateljicami, da se sprostiš, da ne razmišljaš. (Č61) Če bi imela več denarja bi bilo boljše, da bi si kaj več privoščila in kam šla. Vse se konča pri denarju, če imaš dovolj denarja imaš vse. Pa da si zdrav, to najbolj, da si zdrav, potem lahko delaš in dobiš denar. (Č62) če ne moreš delat, pa ne dobiš denarja, potem si pa tam.

KOMUNIKACIJSKI VZORCI

15. Kateri je vaš prevladujoči vzorec komuniciranja? (preberem opise in oseba izbere tistega, ki je najbolj značilen zanj – lahko tudi več kot enega)

Peti, ustrezno ravnanje. (Č63) Prej v težkem obdobju in alkoholizmu pa sem se kar umaknila, sem imela ta vzorec odvrčanja pozornosti. (Č64) Zdaj je bolj otežena komunikacija z možem, ne more veliko govorit, če govori počasi ga razumem ali če mi napiše, drugače je težko, ker nima glasilk več. (Č65)

16. Se vam zdi, da v odnosu do partnerja uporabljate drugačen vzorec komuniciranja, kot v odnosu z drugimi osebami?

S tem prijateljem sva se lahko pogovarjala o vsem, več je bilo nežnosti, prijaznosti. (Č66) z možem je bilo pa vse na grobo, ogromno je bilo kričanja, poniževanja, nasilja. (Č67) Enkrat sem policijo klicala, so prišli. Po tem se je umiril, kričanje je še bilo, ostalo ne. (Č68) Prej je bilo nasilje, tepel me je, tudi spolno nasilje. (Č69) Otroci so gledali, jokali in bili živčni. (Č70) katastrofa je bilo, boljše, da se ne spominjam tega. Potem od kar sem klicala policijo pa se je stanje umirilo. Saj zdaj pravi da mu je žal, da je tako bilo, a je zdaj za to prepozno. (Č71) Zdaj pravi, če bi se meni kaj zgodilo ali če bi ga pustila in šla, da bi se takoj ubil, da ne bi živel naprej. (Č72) V vsem me bremza (zavira), kdaj si mislim, zakaj morem trpet, otroci so veliki, sami si služijo kruh, a potem se »vrneš nazaj«. (Č73) Se v enem začaranem krogu vedno vrtim. Ta izhod imam, ko zjutraj grem, zvečer pridem domov, na telovadbo grem, kam s prijateljicami, kam ven in to je to. (Č74) Zdaj greva skupaj samo do vrta z možem. Prej sem pa z njim hodila na dopust, vsakič sem ga peljala, v Izolo na morje, a ni imelo nobenega učinka. On samo sedi cel dan, ne kopa se nič. jaz sem pa cela zmatrana. (Č75) vse vozit gor in dol, pa apartma vzet, pa apartmaji so dragi in je bilo vsega dela veliko, sploh se nisem spočila. Zdaj grem na dopust 5 dni sama s kolegico, se spočijem in je čisto drugo. (Č76)

17. Menite, da bi morali kaj spremeniti v načinu svojega komuniciranja, da bi vidva izboljšala svoj odnos?

Kaj bi potrebovali za to spremembo?

Midva nimava več kaj izboljševati, nimaš več kaj naredit, tu so zdravstveni razlogi. (Č77)

SPOLNOST V PARTNERSKI ZVEZI

18. Zdaj imam vprašanja o spolnosti, nekaj ste sicer že povedali, a bi se kaj dodali, kako je/bilo s spolnostjo pri vama?

Spolnosti ni več (smeh ☺). Lepo je bilo samo na začetku, prvo leto, potem pa je bilo veliko spolnega nasilja, vse si moral na silo delat, da si ustregel in je bil mir v bajti (hiši). (Č78) Zdaj se počutim dosti bolj sproščena in samozavestna, ko spolnosti ni več. (Č79) S tistim partnerjem vmes pa je bilo pa vse lepo, vse super. Sem bila v »sedmih nebesih.« (Č80) Razlika med njim in partnerjem je bila ogromna, sploh ni za primerjati. Veliko več sproščenosti, več spoštovanja in ljubezni, da sem uživala. (Č81) Res ne vem zakaj sem se prej zaljubila v moža.

19. Menite, da partner spoštuje in upošteva vaše želje v spolnosti ali vi njegove?

Nisva se mogla o tem nič pogovarjati, nikoli ni nič rekel. (Č82) Ker je bil pijan, pa tudi bili so čudni časi, danes se lahko pogovarjaš, je prav drugo, danes še otroci ne skrivajo, se lahko z njimi pogovoriš. Midva sva bila pa iz Bosne in se o tem ni govorilo, je bilo tabu tema. (Č82) Jaz sem njemu ustregla v spolnosti, obratno nazaj pa ni bilo tega. (Č83)

20. Ste znali oz. si upali reči partnerju »ne,« ko vam ni bilo do spolnosti prej?

Če sem rekla ne, sem dobila batine, me je tepel. (Č84) Kolikokrat sem morala na silo, jokala sem, ampak sem mogla »dat«, ni bilo druge. (Č85) Beseda »ne« ni obstajala. (Č84) Zelo huda dejanja so bila, ampak so mimo, hvala Bogu!

21. Kako bi ocenili zadovoljstvo z vašim spolnim življenjem? Kaj bi lahko izboljšali? Ste mogoče razmišljali o kakšnem drugem partnerju?

Nula (smeh), zdaj pa ni več spolnosti. Zdaj sem pa že toliko stara (57 let), da se mi ne ljubi več z nobenim ukvarjati. Čeprav Tanita, ena tehničnica, mi kaže 48 let, ko so me stehali (smeh ☺). Ko bom šla v penzijo, bom imela več časa, še bom hodila na vadbo in še lepše jedla. (Č86) Takrat bom res imela več časa, ampak se ne vidim sploh v tem. Dopoldan bi še delala, ko imam svoje stranke, (Č87) malo bi šla na sprehod, si vzela več časa zase, tako kot zdaj šla na vrt, na Rožnik, da se malo sprostim, kdaj se tudi jokam. Pa malo časa bi še preživela z vnuki in tako. (Č86)

POMOČ OB TEŽAVAH V PARTNERSKI ZVEZI

22. Komu najbolj zaupate in s kom se lahko najbolj iskreno in sproščeno pogovarjate?

Sem zaupala, svojim prijateljicam. Te v službi, sem probala, a opravljajo, njim ne zaupam toliko. (Č88a) Danes težko najdem prijateljice. Veliko dobrega sem naredila, veliko sodelavkam sem to službo zrihtala, a potem vidiš, da bolj opravljajo. Ko mi je bilo hudo, nisem imela toliko prijateljic, tisti prijatelj mi je edini stal ob strani. (Č88b) Zdaj sem na Herbalifu spoznala ostale prijateljice, na vadbah, s temi se res ujamem. (Č89) Razen službe in doma, nisem prej hodila nikamor. (Č90) Enkrat je ravnatelj rekel, ker sem tam že 40 let v službi, da me ne more nadomestiti nobena, potem so pa nehale opravljati. (Č91) Rada ima službo, svoje delo, rožice imam rada, da bi

videla koliko jih imam v pisarnah! Čistim, naročam čistila, bolj pisarne čistim. Še več obveznosti imam, ker sem glavna, a nimam nič več plačano kot one, to je bolj dobra volja. (Č92)

23. Kaj pa zaupate partnerju in ali vam pomaga pri reševanju določenih težav?

Tega ni bilo nikoli, ni šlo. Nisem niti probala, vse se mi je gnusilo, nisva nikoli reševala težav. (Č93) Prosila sem ga, da neha pit, veš kolikokrat, obljubljal je vse, pa ni bilo tega. Dokler ni zbolel je bilo tako. Zdaj je boljše, ko ve, da me rabi. (Č94) Zadnjič sem mu rekla, da ne morem vse sama, da rabim nekega ljubimca, nekoga ko bi mi pomagal, pa ni nič rekel. Ker kdaj res rabim moško roko za pomoč, ker sem vse vedno mogla sama. (Č95a)

24. Na kakšen način se spopadate s težavami v svoji partnerski zvezi?

Težave sem reševala kot sem se znašla, vedno najdeš nek izhod, da se rešiš težave. Veliko sem rabila moči. Ali se pa vdaš in gre vse k vragu, a se nisem, sem veliki borec. (Č95b)

25. Ali ob težavah v partnerski zvezi koga prosite za pomoč? Če da, za katere težave običajno gre?

Najbolj hudo je bilo, ko smo kupovali stanovanje. (Č96) Res mi je bilo hudo, nisem imela izhodišča, potem sem se pa znašla, sosed mi je pomagal, da mi je posodil denar, potem sem mu pa vračala. Kredit sem imela 20 let. Če ne bi tega naredila in mi sosed ne bi posodil, bi bila v najemniškem stanovanju in ga ne bi mogla odkupiti. (Č96) Samo jaz sem vzela kredit, sosed mi je pa posodil denar. Sosed iz Bosne. (Č96) S sosedi tu v bloku se pa dobro razumem, nič posebnega. Pred vojno v Sloveniji smo se malo družili, potem bolj ne, mi smo pravoslavci, sosedje tukaj pa večinoma muslimani. Me občudujejo, kako vse naredim sama in so tudi ljubosumni kako mi vse uspeva. (Č97) Trikrat na leto grem na obisk v Bosno, imam tam še brata in mamo, sestra pa dela tukaj kjer jaz, sem ji jaz priskrbela službo. (Č98) Jaz nisem nikoli nobenemu jamrala, niti svoji sestri ne. Sem vse bolj sama požrla. (Č99)

26. Ste kdaj poiskali kakšne druge oblike pomoči (morda pri strokovnjakih) ali pa ste si kdaj želeli poiskati pomoč, pa si niste upali?

Nikoli nisem iskala nobene pomoči, niti pomislila nisem, da bi poiskala kakšno pomoč. Nikoli, sama sebi sem govorila da zmorem. Moraš, moreš in zmoreš in greš naprej. (Č100)

27. Ali veste, kakšne oblike pomoči so vam na voljo in koga lahko poiščete ob težavah v partnerski zvezi?

Zdaj vem, vse oblike pomoči obstajajo. Poznam socialno in strokovno pomoč. (Č101) A sem vedela vedno, da zmorem sama. Dokler lahko delam, lahko zmorem, zato ne rabim nobene pomoči. (Č102) Niti nisem nikoli pomislila, da bi mi kdo pomagal, da bi nekoga drugega obremenjevala z mojimi problemi. Imaš neko željo, a niti ne pomisliš. (Č103) Vem da obstajajo psihologi in to in ono, lahko se obrneš na socialno in to in ono. (Č101) Enkrat sem šla na socialno, ko je mož zbolel, so pogledali plače in rekli, da glede na mojo in njegovo plačo ne dobim nič pomoči. Veliko stroškov je bilo z zdravljenji, še zmeraj so, nekaj dobiš, a moreš veliko sam plačati. (Č104) A gre.

Zdaj več pogledam nase, si več privoščim, grem 2x letno na dopust, (Č105) a vedno pomislim, da mož vse ima, da mu vse nabavim, vse pripeljem, ugodim, da imam dobro vest. (Č106) On ne vozi, niti ni nikoli vozil avta. Zato je verjetno tudi tako nasprotoval, ko sem jaz želela narediti izpit za avto. (Č107) Še dobro da sem ga. Smo hodili tudi z možem in otroci na dopust, sama nisva nikoli hodila, (Č108) le po tem ko je zbolel do Izole. Takrat smo hodili »na dopust« v Bosno delat. (Č108) Sama nisva hodila, je bilo pa bolj umirjeno, ko smo bili na dopustu, ni bil tak kot običajno. (Č109) Hčerka ima dobrega moža, (Č110) malo je starejši od nje, bolj miren, ona agresivna bolj, a se razumeta, je inšpektorica. Nima težav z njim, on ne ne kadi, ne pije, res je v redu. (Č110)

28. Si želite, da bi obstajale še kakšne druge oblike pomoči pri reševanju ali svetovanju pri osebnih in/ali partnerskih težavah, da bi bile mogoče bolj dostopne ženskam, ki imajo zdaj take težave, kot ste jih imela vi? Če da, kakšne?

Ženske ne povedo za nasilje, skrivajo. (Č111) Od moževega brata žena, je živela v istem bloku, nad nami, vsi so vedeli za nasilje, ki se ji dogaja, so tudi slišali, a ona ni nikoli nikomur povedala in priznala. Pa je bilo še dosti hujše kot pri meni, (Č112) jaz pa sem to povedala, če me je kdo vprašal, da me je mož udaril. (Č113) Ko me je mož enkrat udaril, mi je presekala ta del nad obrvjo, možev brat me je peljal k zdravniku, ki sem mu povedala, da je mož kriv za poškodbo. In ker sem to povedala zdravniku, me možev brat potem ni želel peljati na urgenco šivati, me je odpeljal domov in tako me je sosed peljal. (Č114) Od moža sta bila oba starša alkoholika, od tega sta tudi umrla, od alkohola, in mož in njegov brat sta isto pila. (Č115) Enkrat sem ga prijela, moža, je bil zelo lahek, da ga vržem čez balkon, pa takrat enkrat sem še policijo klicala, potem je bilo pa konec, si ni več upal bit nasilen. (Č116) Mogla bi obstajati neka pomoč, da ženske lahko gredo, da dobijo kašen nasvet. (Č117) Zdaj živimo v tem svetu, da ni treba da se matraš, tako kot sem se jaz v tem življenju, (Č118) zdaj mi je ok, a prej sem se in moglo bi nekaj obstajati, da bi se ženske lahko obrnile po pomoč. Kakšna ustanova, organizacija, saj že obstajajo no, da se ženske umaknejo od nasilneža. Da gredo tudi kam drugam bivati za en čas, če je to potrebno. (Č117)

8.3.5 INTERVJU D

Starost: 31 let

Čas trajanja zveze: 12 let (prvi partner)

Otroci: /

Prevladujoči stil navezanosti (glede na vprašalnik): Stil varne navezanosti in v določenih primerih odklonilno-izogibajoč stil navezanosti

SAMOPODOBA

1. Kako bi se opisali (karakterno/osebnostno)?

Sproščena, samozavestna, ljubeča, prijazna, karakterno močna, trmasta, prehitro zaupljiva. (D1)

2. Katera bi rekli, da so vaše moči/prednosti in kaj vaše šibkosti/slabosti?

Trma in iznajdljivost. (D2) Šibkost pa prehitro zaupanje, potem me dostikrat ljudje prehitro razočarajo. (D3) Sem zelo lojalna, pričakujem od ljudi isto, a se v večini primerov to ne zgodi. (D4) Jaz se ne zbližam z njimi preveč in ne pričakujem o njih preveč. Ker sem bila prevečkrat prizadeta v odnosih, ne v partnerskem, a na splošno. (D3)

3. Kakšno razlike opazite pri lastnem dojemanju svojega telesa in svoje osebnosti, če pomislite na čas pred partnersko zvezo in čas v njej?

Jaz sem vedno ista. Skupaj sva 12 let, pa imam 31 let, zato je težko to določiti, ker sva skupaj rasla in se skupaj izoblikovala. (D5) Pred partnersko zvezo nisem bila tako samozavestna. (D6) Rada sem bila v središču pozornosti, glasna, a to sem še vedno. (D7) Zato sem v tem smislu nisem spremenila, lahko pa sem bolj samozavestna, ker se mi ni treba več ukvarjat s tem da nimam tipa ali kaj (smeh ☺). Se pa še vedno trudim delati na sebi, ker mislim, da če ne delaš na sebi, zunanost in notranost, partner lahko gre. (D8) Ni več zanimivo, če nič ne delaš na sebi, če si debela gospodinja, žal, mu nisi več zanimiva. (D8) On me je dopolnil, da se še bolj trudim. (D9) Zdaj sem bolj drzna, kolikor se vidi iz čupe (barve las) (D10) (smeh ☺). Tudi partner je bil navdušen nad novo barvo. Ko se začneš barvati, ti nikoli ni dovolj, (D10) to je tako kot tetoviranje. Najprej sem začela z rahlo roza, potem sem bila divje roza, potem sem imela že vijolično in modro, da se je prelivalo, zdaj sem tako (vijola, modro, roza barve las – prameni), nikoli ni dovolj, vedno je še. On mi je rekel, da se more malo navadit, meni je bilo pa tako, zakaj, saj je isto, saj nič zelo drugače. A on pač sprejema to in mu je kul. Pet let živiva skupaj, nisva poročena. (D11) Najboljše je zdaj, ko živiva skupaj, spremenilo se je na boljše, super je. (D12) Ko ne živiš skupaj, iščeš prosti čas, da se vidiš. Pa prilagajaš vse, da bi čim več časa ostalo, da sta skupaj in potem si tisti prosti čas vedno s partnerjem. (D13) Ko pa živiš skupaj, začneš spet malo živeti, sam, ker veš, da zvečer ali pri kosilu se boš videl in nadoknadil tisti čas. Veš, da bo on doma in bosta skupaj. (D14)

4. Ste finančno neodvisni od partnerja? Kdo skrbi za finance?

Finančno sva neodvisna, stroške si pa deliva. (D15) Zadnje dva meseca si deliva čisto vse, ker sem imela občutek, da sem vedno brez keša (denarja) in sem imela občutek, da sem vedno v trgovini in da vedno samo jaz dajem. (D16) In potem sem se odločila, da ne, da bo vse pol pol. Zdaj mi je boljše, prej sem imela ta občutek, da mi je bilo težko mu reči za denar, ker sem imela občutek, da morem jaz vse to, da morem plačati vso hrano. A v bistvu enako je kot jaz in je to njegov strošek in zato sem se odločila. Se je strinjal, ni imel izbire. Ni debate. (D16)

5. Koliko odgovornosti imate in sprejemate v partnerski zvezi in če lahko podate kakšen primer?

Jaz kuham, perem. (D17) on pospravlja posodo, pospravlja po stanovanju. (D18) Sva kar pol pol, razen tega da jaz ne skrbim za avto, ker sem mnenja, da je to moško delo (D18) (smeh ☺). On je bolj za pospravljanje kot jaz, je zelo priden, nič mu ni težko, tudi pomije okna, (D18) edino likal ne bo, to mu ni, drugače pa se vsega poprime, ker je tako navajen, tako ga je privzgojila mati. Sem zadovoljna, (D19) nimam nič proti.

STILI NAVEZANOSTI

6. Kako bi opisali sebe v odnosu s partnerjem? Kako se počutite v odnosu?

Mislim, da sem jaz bolj dominantna oseba v našem razmerju, bolj tisti steber. Jaz bolj odločam o stvareh, on je bolj pasiven, se o določenih stvareh pogovoriva, a sem bolj jaz tista, ki potem odloči, (D20) on je bolj paničen, kaj bo, drama. Jaz bolj pomirim zadeve. (D21) »Saj bo, vse bomo zrihtali. Nič ni, če ti na manjka pol noge. Nič ni hudega, še si živ.« Na trenutke se počutim, kot da sem mati. Bolj so v lagodju, jih moreš spodbujati, (D22) da jih malo »poteraš.« Glede pospravljanja mu ne rabim nič povedat, on vse vidi.

7. Glede katerih stvari potem vi odločate?

Preden sva šla skupaj živeti, je bila to moja pobuda, jaz sem bila tista, ki je vse zrihtala. (D23) Glede najema stanovanja in vsega, (D24) on se s tem ni ukvarjal, razen kar je treba delat. Bolj odgovorne stvari prepusti meni. (D24) On je bolj za delat, (D25) jaz bolj za organizacijo. (D24)

8. Menite, da lahko osebnostno rastete ob partnerju? Po čem to opazi? Vam je bolj pomemben občutek tesne povezanosti s partnerjem ali občutek neodvisnosti, da rastete samostojno ob partnerju?

Sem bolj neodvisna. (D26) Ne vse skupaj delat, ker se zgubiš, ti sama se kot oseba izgubiš. Ker če sta vedno skupaj, enkrat zmanjka. Če si vedno skupaj, enkrat zmanjka idej, zmanjka tem, potem je vse je navada in eden z drugim bolj »šlepara«. (D27) Jaz sem za to, da ima vsak ima svoje življenje, a ob enem imaš partnerja. (D28) Eden

drugega podpira v stvareh, ki so mu ljube. Podpiram ga pri vseh stvareh 100% in pričakujem enako, mi tudi vrača enako. (D29) Ta fitnes zdaj, ko sem se odločila, da bom hodila, (D30) me je podprl.

9. Ti je glede kakšne stvari rekel, da te podpira, da jo kar delaj, čeprav njemu ni do tega?

Ja, glede posla, Herbalife-a, mi je rekel, da naj hodim na dogodke, da on pač ne bo. To prehrano je še vedno, a je rekel, da njemu ni do tega, da bi hodil na dogodke, (D31) jaz pa lahko še vedno če želim. Ni pa da bi mi nasprotoval. Bolj so stvari, ki jih jaz za njega naredim. Npr. hodim po avto show-ih, gledam avtomobile, saj me zanima, a ne tako kot njega, take stvari.

10. Se lahko zanesete na partnerja, v kakšni meri? In obratno?

Lahko se zanesem nanj, on pa tudi name 100%, jaz pa nanj 70%. Jaz si zapomnim veliko enih stvari, on pač ne, kar pozabi. Ko mu kaj naročim, kar pozabi. (D32) Moški itak ne morejo toliko informacij sprejemati, tako da ajde, naj jim bo oproščeno. (D33)

11. Koliko vam pomeni mnenje partnerja o vas ali o stvareh, ki jih počnete, odločitvah, ki jih sprejemate?

Zelo. Skupaj se odločiva, a tudi če se ne bi strinjal, bi vseeno naredila v milejši obliki, bi mu argumentirala kako je to ok. Bi ga privlekla na svojo stran s protargumenti. (D34) Če pa bi v vmesnem procesu ugotovila, da to ni ok, bi mu rekla, da je imel prav. (D35) Npr. nakup avtomobila. Skupaj sva se odločila za nakup avtomobila, ki se je potem izkazal da ni bil v redu. Sicer je takrat prevladal on bolj, potem sva ga prodala in naslednji avto je bila moja odločitev katerega bova kupila in zdaj je v redu (smeh ☺). A se je izkazalo pri prvemu, da res ni bil v redu, a sem rekla ok, me je s proti argumenti prepričal. Potem pri naslednjemu nakupu, sem pa jaz njega prepričala s protargumenti in sva vzela potem ta avto. Imava dva avta. Morem pa reči, nisem jaz prav laik za avte.

PRIMARNE PSIHOSOCIALNE POTREBE POSAMEZNIKA

12. Za zadovoljitev katerih primarnih psihosocialnih potreb menite, da potrebujete partnerja in v kakšni meri?

Za potrebo po spoštovanju, ljubezni in varnosti. (D36) Potrebo po spoštovanju imam premalo zadovoljeno, ker njemu so se zdele ene stvari samoumevne. (D37) Mogoče izražanje, ni enako kako se izražaš do kolegov, prijateljev. Mene ne more kar poslat v »k« ali »pm«, tega ne dovolim, si ne zaslužim. (D38) More bit spoštovanje do svojega partnerja, ker me je kdaj prizadel in me žalil. (D37)

13. Katere primarne psihosocialne potrebe menite, da imate zadovoljene in katere menite, da jih imate zadovoljene premalo (vsaj občasno)?

Premalo imam potrebe po odkrivanju novega, neznanega. (D39) To je povezano kaj novega z denarjem, (D40a) da bi kaj novega odkrivala, kakšne nove kraje. Če hočeš it na potovanje, je vedno denar in tako naprej. (D40b) Potem potreba po lepem. A ne, to ne, sem sama lepa (D41) (smeh ☺). Potreba po samouresničevanju, tega je premalo, ni časa, zaradi službe, obveznosti, morda tudi malo premalo volje, ni zastavljenega cilja, da bi se teh stvari lotil. (D42)

14. Kaj menite, da bi lahko vi storili, da bi povečali zadovoljitev svojih primarnih psihosocialnih potreb? Kdo menite, da bi vam pri tem lahko še pomagal?

Lahko bi zamenjala službo, da bi imela več keša. Rada bi jo zamenjala, nisem zadovoljna, me ne izpolnjuje, več sem vredna kot imam plačano. Sam sebi moreš pomagat, če hočeš karkoli. (D43) Pomagat pa bi mi lahko tudi partner, da greva kam, da vidiva kaj novega. (D44)

KOMUNIKACIJSKI VZORCI

15. Kateri je vaš prevladujoči vzorec komuniciranja? (preberem opise in oseba izbere tistega, ki je najbolj značilen zanj – lahko tudi več kot enega)

Najbolj sta značilna zame vzorec pomirjanja (D45) in vzorec ustreznega ravnanja, (D46) pomirjevalec in prilagajanje. Če nisem dovolj prepričana v neko stvar, potem sem ne-konflikta in poskusim zgladiti stvari. (D47) Če je pa dovolj pomembna stvar zame, se bom tudi strinjala, bom pa pogledala, preverila to trditev ali zadevo (D47) ali vzela telefon in šla na Google in preverila, če je to res. O stvareh, ki pa jih vem, bom vztrajala pri njih, (D48) pride pa pri tem do vzorca ustreznega ravnanja in prilagajanja. Težim pa vedno k temu, da pridemo do nekega dna, bolj v službi, a tudi doma. Ne strnim pa vedno k svojemu prav, sprejemem. Ne probam pa nikogar obtoževati. Kar ne vem, ne vem. Probam se tega načela držati, da ne obsojam in ne obtožujem kar takoj na prvo žogo, razen če imam prav. (D49) Vedno probam izvleči maksimalno, če nisem zadovoljna z odgovorom, bom probala še kaj vprašati. Če pa vidim da gre tema v drugo smer, se pa umaknem. Imam tudi delo, ki je s tem povezano. Če konkretno vprašam neko vprašanje in ne dobim odgovora na to, se mi pa začne razlagati na veliko in široko, še enkrat vprašam. Če pa »smo zašli iz ulice« ne sprašujem več in pustim zadevo. Ne zaupam kar takoj, to je mišljeno ko se spoznam z nekom, prvi stik. Ker sem po navadi razočarana, ker me ljudje razočarajo in se poskusim na ta način ubraniti tega, da ne zaupam več takoj.

16. Se vam zdi, da v odnosu do partnerja uporabljate drugačen vzorec komuniciranja, kot v odnosu z drugimi osebami?

Ja, ga. V službi sem bolj glasna, da mi ne bi vsi »srali po glavi«. Ne pustim se, da bi samo kimala. (D50) Povem, po toliko letih lahko povem, 6 leto teče zdaj. Na začetku ne moreš, dokler si ne pridobiš svojega statusa v kolektivu, zdaj pa lahko malo več poveš. (D51) Nisem toliko glasna doma. Joj, to je težko (smeh ☺). Z domačimi so povezana

čustva, v službi tega ni, doma je komunikacija drugačna, da ne prizadeneš bližnjih. (D52) Ne morem poslati nekam svojo mamo in očeta, ker vem koliko dobrega sta naredila zame in jih spoštujem zaradi tega in moj odnos je spoštljiv do njih in z njimi ne komuniciram na ravni, kot s prijatelji in v službi, ker so samo sodelavci. (D53) V moji komunikaciji je tako, da spoštujem nekoga, če je naredil nekaj dobrega zame ali kako se je obnašal in da gojim neka čustva do te osebe. Seveda je ne bom s svojo komunikacijo prizadela, povem pa vseeno. Tako dobi spoštovanje z moje strani, veliko mi pomeni medsebojno spoštovanje. V službi pride bolj do kakšnega obtoževanja, bolj kot kje drugje. (D54) Konflikti s partnerjem pa, edini ki je tak večji je, to da me njegova družina me mara in potem mu vedno težim, da bi moral narediti nekaj na tem. (D55) Pa finance, zaradi denarja se največ kregava, ker ga je premalo. (D56) zato, ostalo kaj se pa kregava je to, da bi moral malo nazaj povedat doma, (D55) a je potem tako spoštljiv kot jaz do svojih staršev. V bistvu je to nedorečena zadeva, ker mene zanima zakaj je prišlo do vsega tega. Sem mislila da ni to od vsega začetka, potem se je z očetove strani izkazalo, da je od samega začetka, a ne vem zakaj mu nisem všeč. Zdaj ne vem, če je razlog, da nisem Slovenka, nacionalnost, ne vem točno, pa sem bila tukaj rojena. (D57) Za njegovo mamo je bilo pa do 5 let nazaj vse ok, dokler nisva šla živeti na svoje. Mama je bila zelo navezana nanj, prej je doma živel in je bila njegova selitev huda zanj, (D58) da on gre. Stikov z njimi ni, on gre k njim na obisk, jaz ne. Tri-krat na leto je sporočilo, za praznike in to je to. (D59) Nimamo nobenih družinskih srečanj. On bi si želel, jaz se ne počutim, morala bi se pogovoriti z njimi, a se še nisem, že nekaj časa čutim, da bi se mogla in študiram kako bi in iščem pravi trenutek. (D60) Gremo pa v nedeljo na piknik k njim, ker je imel včeraj rojstni dan, 30 let in v nedeljo bo naredil piknik za družino. Grem prvič od lanskega leta, od taščinega rojstnega dneva k njim. (D61) Me ne sekira, ker bo cela druga družina zraven in si ne bojo upali nič reči, niti jaz ne bom. Ima enega brata. Nikoli mi niso nič povedali v obraz, težijo mojemu, meni on potem pove. Fizično ni bilo nobenega konflikta z njimi. So bile izrečene tudi kakšne besede, a ne meni direktno, tudi nacionalistične, pa prepričevanje zakaj je z mano. (D62) Njemu je »film« počil, ko je imel polno »kapo« jim je tudi nazaj povedal, naj že dajo mir, da se je on tako odločil. Saj drugače ne bi bil z mano. Preden sva živela skupaj, sem hodila k njemu domov, a takrat ni bilo nič tega. (D63) Vmes enkrat, ko je njegov oče svoji ženi rekel, da ne bo za mano za mizo sedel, ker če bom, on ne bo jedel in ona je to naprej povedala. Prej pa sem bila pri njih in sedela z njimi in vse, to je od kar sva se preselila skupaj. Mogoče je imel le slab dan, ampak mislim, da je on vedno slabe volje. Lahko so ljubosumni, ampak ne vem, ne moreš reči kaj je. Sem ful radovedna, a ni nikoli pravega trenutka. (D64) Partner me kar pusti, ker ve kako se počutim, da mi ni ok in potem niti ne omenjava te teme. (D65) Ko je bila ta tema bolj goreča, sem jaz vedno spraševala, a potem sem videla da je brez veze, živiva jaz in on skupaj in sva midva pomembna, se pa na vsake toliko spomnim, (D66) da bi lahko bilo drugače, bolj lušno, (D67) a če pač ni, ni. Meni je najbolj pomembno, da sva midva ok, oni bojo itak umrli, ampak midva bova živela skupaj celo življenje in imela družino in tako naprej. (D66) Žal, ampak tako je. Ne živiva ne z njihovimi, ne z mojimi, najbolj je pomemben najin odnos.

17. Si potem oba želita družino?

Težko je reči, da si oba želiva družino. Mislim, da je bolj to, ko vidiš svoje vrstnice, da so že vse noseče oz. z vozički, kar misliš, da bi pa tudi ti mogel. (D68) Bolj imam ta občutek. Želiva si imeti družino enkrat, ampak enkrat. Nekoč, bo že, ko bo. (D69)

18. Menite, da bi morali kaj spremeniti v načinu svojega komuniciranja? Če da, kaj bi morali spremeniti v načinu svojega komuniciranja, da bi se izboljšali vaši odnosi? Kaj bi potrebovali za to spremembo?

V načinu ne, mogoče samo v količini, da bi bilo več časa za komunikacijo s partnerjem. (D70) Oba delava, imava svoje hobije, prijatelje, s katerimi preživljaš nek časa. Imava skupne prijatelje, pa tudi vsak svoje. (D71) V tem trenutku je vse ok, da bi bila to neka zelo velika želja ali potreba ni, če bi se pa izkazalo to v naprej, bi se mogla o tem pogovoriti, kako se neke stvari skupaj preživlja ali kakorkoli. Ampak trenutno nama je kul, je pa res da so to vikendi, ko več časa preživiva skupaj. (D71) Zadovoljivo je.

SPOLNOST V PARTNERSKI ZVEZI

19. Kako bi ocenili zadovoljstvo z vašim spolnim življenjem? Kaj bi lahko izboljšali, kako bi povečali njegovo kvaliteto in kaj bi potrebovali za to?

Težko povem, ker je eden in edini s katerim sem imela spolne odnose. (D72) Ne znam primerjat, dobro je, sva zadovoljna. (D73) Sem imela fanta pred njim, a samo za dva meseca, nisva pa imela spolnih odnosov. Morda, verjetno se da v vsaki stvari kaj izboljšat. Da si malo bolj sproščen, da ne razmišljaš toliko. Jaz vmes preveč razmišljam v svoji glavi, o »stotisoč« enih stvareh, kaj moram še narediti, se ne odklopim. (D74) Ta življenjski slog je prehiter, vse je na hitro, veliko enih stvari in potem je tudi seks prehiter, vse je povezano med sabo, (D75) veliko skrbi in ne moreš biti sproščen, kot ko si bil »mulc,« ko si imel edine obveznosti iti v šolo in iti domov. Ko sva midva začela, sem jaz končala srednjo šolo, on je bil še v srednji, ker je eno leto mlajši in tudi jaz sem bila njemu prva. Da si se sprostila bi potrebovala več časa in manj skrbi. (D76)

20. Mislite, da bi mogel partner tudi kaj narediti pri tem, da bi vas malo sprostil, zmasiral?

To že vse počne, tukaj sem bolj jaz tista, ki morem umiriti svoje misli.

21. Kako se počutite med spolnim odnosom? Ste sproščeni in samozavestni?

Ne nisem, v tem smislu, da kolikor sem samozavestna, ko dam obleke dol, nisem toliko samozavestna, ker še nisem zadovoljna s svojim telesom v tej meri, kolikor se vidim čez leto, dve. (D77) Imam cilj še minus 20 kg in raven trebuh, to je moj cilj. (D78) Delam na tem, hodim v fitness, prehrano imam urejeno. (D79) Partner je zelo zadovoljen s tem, vseh mu je da se trudim, (D80) da nisem ena tistih, ki se zapusti in misli, da zdaj ko ima fanta, ne rabi nič, da je v redu, da lahko vse zmeče vase in se oblači, kot da bi bila v capah. Njemu sem lepa tako ali drugače, z 20 kg več ali manj, nikoli mi ni nič rekel ali da bi mogla shujšati ali karkoli. (D81) Ko sva se spoznala, sem bila bolj debela. (D82) Nikoli mi ni reku, lahko bi malo shujšala, nič, nikoli. Nikoli se nisva niti o tem pogovarjala, ko sva začela bit skupaj, sva rasla in ko sem se odločila za Herbalife (določeno prehrano), se je tudi on, je rekel, bom še jaz. (D83) On ni bil prav suh, je moral shujšati in je šel na to pot z mano. Shujšal je 45 kg in jih je zadržal in zdaj še boljše zgleda, ker je začel športat, ima čisto suhcene noge. S Herbalife-om je shujšal, vzdrževal kilograme, to že 10 let nazaj. (D84) Zdaj zadnje 3 sezone malo nogomet brca, tako da se mu še to pozna. Jaz sem shujšala, se malo zredila, pa zdaj spet shujšala, ampak zdaj bo res za skoz. (D85) Spet se ne obremenjujem toliko pri seksu, ampak v glavi mi šiba toliko enih stvari, saj potem dvakrat zadiham in si rečem: »Tukaj si, halo!«

22. Menite, da partner spoštuje in upošteva vaše želje v spolnosti ali vi njegove?
Ja, glede vsega. (D86) Težko ti odgovorim na to, da bi ti primerjala. Niti bolj zadržana nisva bila na začetku (smeh ☺). Je boljše kot na začetku, več kaj ti paše in kaj ne. (D87) Vedno se pa lahko o tem pogovarjava in sva se oba isto pripravljena potruditi. (D88) Tudi če je ne, je ne, ne more me prisilit, spoštuje če rečem, da ne morem in grem le spat. (D89) Zdaj je boljše kot prej, ker ni nobenih motečih dejavnikov, starši te ne morejo zalotiti ali nekaj, si doma med svojimi stenami. (D90) Sva v najemu. Ni pa med nama nikoli nesoglasij.

POMOČ OB TEŽAVAH V PARTNERSKI ZVEZI

23. Na kakšen način se spopadate s težavami v svoji partnerski zvezi?
Pogovoriva se, kako se jaz počutim, kako se on počuti, se opravičiva, rešiva stvari čez pogovor. Če že ne skozi pogovor, si pa napiševa. (D91) Če nama ne steče verbalno, uporabiva sporočila in si napiševa. Kdaj gre kakšna stvar lažje čez roke, kot da bi si jo povedal. Poveva si situacije, v kakšnih situacijah je bilo karkoli in potem delava na tem, da ne prideva spet do teh stvari ali pa se opomniva, kaj je bilo in kako.

24. Ali ob težavah v partnerski zvezi koga prosite za pomoč? Če reče da, za katere težave običajno gre?
To je pa težko, prositi za pomoč, nasvetov je zastoj koliko hočeš. (D92) Raje sama nekaj naredim, da se ne zanašam na nikogar. (D93) Glede najinih težav, če kaj potožim, potožim sodelavki v službi in eni prijateljici. (D94) Probam pa čim manj svojim staršem razlagati ali svoji mami, (D95) ker je to preveč objektivno, ker bo ona vedno na moji strani, ne glede na vse. Lahko bo povedala iz svoje perspektive, da moreš malo potrpet ali kaj, a to nisem jaz, da bi kimala, to ni v mojem karakterju, to jaz ne morem, kot nekatere ženske, ki se popolnoma podredijo svojemu partnerju, pa karkoli on reče, je to to. (D95) Zato ne morem svoji mami povedati, ker je ona pač taka.

25. Ste kdaj poiskali še kakšne druge oblike pomoči (morda pri strokovnjakih)? Če reče ne, ste si kdaj želeli poiskati pomoč, pa si niste upali?
Ne, bi se je pa posluževala, če bi mislila, da bi jo rabila. Nimam nobenih zadržkov, mislim, da je to zelo pametno, če rabiš pomoč, jo pojdi poiskati. (D96) Tudi z besedo psihiater nimam nobenih zadržkov, če bi občutila, bi šla po napotnico in se malo pogovoriti, zaenkrat mislim, da ne rabim še. (D97) Tudi ne mislim, da bi bila videna kot šibka in močna, če bi šla poiskati pomoč.

26. Ali veste, kakšne oblike pomoči so vam na voljo in koga lahko poiščete ob težavah v partnerski zvezi?
Psihiatra, lahko ga dobiš na napotnico. (D98) Šla je sodelavka na napotnico in je imela dobro izkušnjo. Šla je za osebne težave in je rekla, da je bilo v redu. (D99) Za pomoč za partnerje pa vem, da obstajajo neke skupine, (D98) ne vem kako se jim reče, a vem da bivši sošolec in njegova partnerka hodita v partnerske skupine in sta zelo zadovoljna. (D100) Ne vem, pa kam točno hodita. Tako sta se, se mi zdi, odločila, ni bilo težav, morda v komunikaciji, ne vem, nisem toliko spraševala, je pa omenil, da hodita nekam. Jaz sem zelo odprta za te stvari. Mislim, da bi šel z mano moj, če bi potrebovala. (D101) Nekdo, da ti malo sugerira, naredi malo mediacije. (D98)

27. Si želite, da bi obstajale še kakšne druge oblike pomoči pri reševanju ali svetovanju pri osebnih in/ali partnerskih težavah?
Kaj pa vem, sem neopredeljena. Mislim, da je dovolj vsega, samo da si ženske ne upajo povedati. (D102)

8.3.6 INTERVJU E

Starost: 41 let

Čas trajanja zveze: 26 let, poročena 19 let (prvi partner)

Otroci: tri; dva sina in ena hčerka

Prevladujoči stil navezanosti (glede na vprašalnik): Stil varne navezanosti

SAMOPODOBA

1. Kako bi se opisali (karakterno/osebno)?

Sem dokaj sproščena in vidim dokaj pozitivne stvari. (E1) Ob prvem razočaranju se oddaljim od osebe, če me človek razočara se niti ne trudim. (E2) Ogromno dam na družino, odnose v družini, se trudim zelo. (E3) Nevede pomirjam situacijo, gladim konflikte v družini, ko jih zaznam. Jaz to vem, ostali se niti ne zavedajo. (E4) Rabim se čutiti ljubljena.

2. Katera bi rekli, da so vaše moči/prednosti in kaj vaše šibkosti/slabosti?

Moja moč je to, da čutim, da so ljudje radi z mano. To čutim doma, predvsem ko vidim, da se kar zbirajo pri meni, domači mislim, da so veseli, da smo veliko skupaj, tudi sorodniki. (E5) Slabosti pa, to ker hitro zamerim, (E6) ko se mi kdo enkrat zameri, težko oprostim, konkretne zamere mislim. (E7) Sem tudi egoist kakšenkoli, (E6) čeprav moj mož pravi, da bi mogla bit večkrat (smeh ☺).

3. Kakšno razlike opazite pri lastnem dojemanju svojega telesa in svoje osebnosti, če pomislite na čas pred partnersko zvezo in čas v njej?

Z možem sem že od leta 1991, to je 26 let, od 15-ega leta. (E8) Zdaj ni primerjave kot na začetku zveze, na boljše, (E9) čeprav sem bila mlajša, bolj suha, sem bila dosti bolj zakompleksana, saj to spada k takim letom recimo tudi. (E10) Zdaj je pa vse nekaj drugega, se počutim dobro, imam 20 kg preveč, a se počutim dobro. (E11) Bom rekla, da so zasluge mojega moža, ker mi to vceplja v glavo in mi to dokazuje. (E12) Od začetkov je šlo zdaj vse na boljše, takrat je bilo veliko več konfliktov, veliko več smo se iskali. (E13) Mož mi dokazuje s tem, da je pozoren, mi pove to ogromno-krat, si me želi. Mi reče, še da mu je vsaka strija lepa (E12) (smeh ☺). Potem itak da pomaga to. Vprašanje kako bi to jemala, če on ne bi bil tak. Kako bi sama sebe jemala, če ne bi bilo njega. (E14) Zdaj je veliko boljše kot takrat.

4. Ste finančno neodvisni od partnerja? Kdo skrbi za finance?

Vse imamo skupaj, ni bilo nikoli vprašanje kdo bo dal za kaj, vse je skupno. (E15)

5. Koliko odgovornosti imate in sprejemate v partnerski zvezi in če lahko podate kakšen primer?

Gospodinjstvo imam čez jaz, (E16) ker je on vedno v dol, v delavnici, ima vedno delo. (E17) Ampak, da ne bi mogla, zdaj ne, ker so otroci veliki, prej je pomagal brez problema, ko je videl, da je bilo potrebno. (E17) Zdaj pomaga hčerka. Nikoli v življenju mu nisem rekla, da mora kaj narediti ali posesati, nikdar, niti enkrat v življenju, (E18) mi verjameš ali ne. Če je človek dovolj star, vidi sam, da rabi nekdo drugi pomoč. Jaz se tega držim. (E18) Če pa je »zagustilo«, je pomagal. Tudi ko sem rabila pomoč, mu nisem rekla, iz principa, da je videl sam. Malo trme verjetno. Če ne bi imel delavnice in bi ležal na kavču, bi mu gotovo rekla ali se skregala z njim, a ker dela, ga nisem potem nikoli še s tem zraven obremenjevala. (E19) Zdaj otroci pomagajo, hčerka najbolj in tudi punca od sina. (E20) Punca od sina živi pri nas že leto in pol, je kot naša. (E21) Doma je mama ločena, je očim in tako, tukaj se ima dobro. (E22) Tako je, sprejmeš in to je to. Saj ne vemo ali delamo prav ali ne. Oba sta še v srednji šoli, starejši sin zdaj konča maturo. (E23) A on je tak, zelo bolj odrasel, ni bil nikoli otročji. Zdaj že planira, kako si bo uredil stanovanje. (E24) Ona pa hodi v šolo v drugem, oddaljenem kraju, dela dve srednji šoli. Pride pa ene 3-krat na teden dol in potem jo sin pelje zjutraj na avtobus ob 6h. Hodi pa dol popoldan, ker gre avtobus mimo nas.

STILI NAVEZANOSTI

6. Kako bi opisali sebe v odnosu s partnerjem? Kako se počutite v odnosu?

Dobro se počutim, ker je on tak, ker se obnaša tako kot sem že rekla prej. Čutim, da sem za njega zelo pomembna in zaradi tega se zelo dobro počutim. (E25) Ne izkoriščam tega, se trudim, vračam, izkoriščam pa ne. (E26) vsaj upam. On mi reče, da kdaj ja, ampak jaz ne vem če je to tako (smeh ☺). Kako bi opisala najin odnos? Ti lahko pokažem, včeraj sva imela zakonsko skupino (E27) in smo imeli nalogo narisat, kar nam je padlo tisti moment na pamet, kaj smo prinesli eden drugemu, ko smo začeli živeti skupaj in tako. (E28) In on je narisal... imaš kakšen listek?

Ja, izvoli.

Ja, da ti malo skiciram, ker je bilo zanimivo. Je narisal tako, eno strelo in oblak, dež in spodaj dežnik in mene, ki mu ta dežnik držim in sebe, ki je nasmejan pod dežnikom. (E29) To je narisal na hitro, v eni minuti kar smo dobili nalogo. Potem je še povedal zraven in meni je to ogromno pomenilo. Pri vseh nevihtah in vsemu, jaz ublažim to in ima pri meni zavetje. (E29) On je tak zelo čustven in dojemam vse toliko bolj, je tak poseben. (E30) Tako, zanimivo no, da ti ta risbica pove toliko. Jaz sem pa narisala sidro. Sem si zamislila ladjo v enem zalivu in prav tako so valovi in prav tako nevihte in jasno nebo in sonce in tisto sidro je vedno tam, varnost, moč, zaščita, ljubezen, (E31) tako. Zanimivo kako se počutimo. In to v eni minuti si mogel narisat, kar so prebrali, takoj, kar ti je padlo na pamet. Jaz mislim, da sem njemu zavetje pred vsem, tako tudi on sam pove (E32) in tako je včeraj narisal. Hodiva pa redno v to zakonsko skupino, jo imava v svoji vasi, hodiva že 15 let, 1x na mesec. (E33) Škodit ne more. Župnik je sicer zraven, vodi pa vsakič drugi par. Tudi midva kdaj vodiva. (E34) Smo pa zmenjeni, da vse kar se tam pogovarjamo, ostane tam (E34) in vidiš, da predebatiraš stvari in konec koncev imamo vsi ogromno enakih težav, (E35) je pa kar fajn. Jaz pravim, da bi mogli vsi zakonci tako, it govori (E35) ali pa tako, kaj takega kot smo včeraj narisali. So taki izzivi, tako majhni, a na koncu ti pove ogromno, taka risbica. Ne vem, midva sva

zadovoljna. Saj dostikrat se je težko odpraviti in imaš delo in se ti ne da, ampak potem smo vedno zadovoljni, da gremo. (E36) Sam izbereš temo, lahko imaš tisto obdobje v zvezi s tem kakšno težavo ali pa nekaj, kar želiš. (E37) Nas je 7 parov in se imamo super. Smo kar vsi odprti in delimo stvari, (E38) mogoče en par je tak, da zelo malo govori, bolj poslušajo, očitno jim to ustreza, ampak drugače smo kar odprti. Mislim, da bi mogli res tako, ne samo hoditi na neka predavanja, a nekam, kjer poslušáš iz prve roke kakšne težave. (E39) Saj niso same težave, so tudi lepe stvari, različno. (E37) Skozi vsa leta smo isti pari, malo menjave je bilo vmes, a malo, mogoče dva para. (E38) Eni so odpadli, ker je ena umrla, eni so šli stran, ampak v glavnini smo vsi isti. Se bolj župniki menjajo. (E38)

7. Menite, da lahko osebnostno rastete ob partnerju? Po čem to opazi? (Podvprašanje, po potrebi: Vam je bolj pomemben občutek tesne povezanosti s partnerjem ali občutek neodvisnosti, da rastete samostojno ob partnerju?)

Mene je partner ogromno naučil, (E40) zelo mi je manjkala samozavest in pri tem mi je ogromno pomagal, ne samo v zvezi z mojo samopodobo, a na splošno. (E41) Jaz se staršem nisem upala postaviti nasproti. (E42) Saj rečejo, da imajo vedno prav, a ni res. Sem zrasla ogromno z njegovo pomočjo in mi pomaga pri tem, da se tudi sama razvijam. (E43) Imamo vsak svoje stvari, a se ves čas iščemo, smo vedno na vezi, vedno je ta vez. (E44) Vsak ima po svoje sto in eno stvar, on s tistim delom, jaz druge stvari. Vedno mi, če ne drugače, pošlje sporočilo iz delavnice gor. (E45) (V tem trenutku ji zapiska telefon in dobi sporočilo.) Vedno sva povezana, razen ko sva skregana kakšen teden. Lahko traja po cel teden, seveda. Oba sva trmasta, takrat ko sva skregana samo o nujnih stvareh komunicirava. (E46)

8. Koliko vam pomeni mnenje partnerja o vas ali o stvareh, ki jih počnete, odločitvah, ki jih sprejemate? Kar upoštevamo mnenje eden drugega. Kar se tiče družine, odnosov, naju dveh. (E47) Kar ima veze z delom pa ne, to imava vsak svoje. (E48) Skupaj se dogovarjava, odločava o stvareh. (E47)

9. Se lahko zanesete na partnerja, v kakšni meri? In obratno (po čem to opazite)?
Ja. To vidim po vsem, kar sem že povedala. On je tak, da bi bil prvi, če bi imel kaj za povedati, da bi povedal, ne prihrani, vse pove takoj ven, prvo minuto. (E49) Ne prihrani nikoli, vsakemu to pove ven, veliko mu lahko to tudi zameri, a je tak tip. Zelo vzkipi, ampak vse pove ven, je zelo pošten, ne olepšuje, je odkrit. (E50) Jaz njemu bolj zaupam kot on meni, on rabi več potrditve z moje strani. (E51) Jaz rada grem ven, v družbo, s prijateljicami, na kakšen žur (E52) in vidi, da mi je lepo in potem, je malo v strahu, se lahko boji, da mi z njim ni tako lepo kot če grem s klapo, s prijateljicami. (E53) Več rabi potrditve, da mi je to lepo na drug način. Tudi malo ljubosumen je, če grem ven sama, če so kakšni moški tam. Če je on zraven se ne boji, le če grem sama. Na stara leta se bolj sekira. (E54) Vmes se ni, ker sem bila tudi jaz ves čas doma z otroki, skoraj 10 let nisem šla »iz hiše«. Potem, ko so pa malo zrasli, sem začela spet malo uživati. (E55) Tako, da zdaj se spet malo bolj sekira. Vmes se ni, ker sem bila samo z otroki in nisem nikamor šla, mogoče normalno, ko so bili majhni, ampak jaz res nisem šla nikamor. Zdaj že par let, kar so zrasli, pa grem, vedno več in on se potem malo obremenjuje. Najmlajši sin bo zdaj star 10 let, prehitro gre čas. (E56) Na začetku je bil mož zelo ljubosumen, je bil kar konkretno. (E57) Začela sva, ko sem bila 15 let stara, on je eno leto starejši in bo zdaj star 43 let. Meni je šlo zelo na živce to takrat, jaz bi žurala in eno in drugo in tretje in njemu ni bilo prav. (E57) Ogromno smo se kregali zaradi tega, a vseeno smo vztrajali. (E58) glej to! Potem počasi, počasi z leti, po moje, ko je ugotovil, da lahko zaupa, je bilo boljše. (E59) Nikoli mu nisem dala kakšnega povoda, a če je nekdo ljubosumen, niti ne rabi nekega povoda, si v glavi dela filme. (E60) Ni mi pa očital stvari. Mož izhaja iz »boga mati« družine (slabe), očima je imel, vsega je bilo. (E61) In ko sva se našla, se je zelo navezal name, kot bi črpal energijo iz mene in moje družine. (E62) Bil je zelo zamorjen, mene je to privlačilo, taki »jackovski tipi«, a sem potem videla, da ni to tako enostavno. (E63) Se mi zdi, da me je zelo rabil in zdaj ko si kaj pravimo, on si je prav polnil baterije pri meni. Mene je pa to kar spraznilo, izčrpalo. (E62) V sva se spoznala v 6. razredu, pri 13-ih na bazenu in potem smo šli pri 15-ih spet, čez 2 leti in me je prepoznal in sva začela. Moreš veliko delati na tem, midva ogromno dala na to, greva dostikrat kam sama. Brez nič ni nič, lahko si skupaj in si skupaj samo da si, a ni to to. (E64) On je tak, on zna, pa dobim šopek v službo za obletnico poroke nazadnje in take stvari. (E65) Jaz nisem tako pozorna kot on in potem to njemu dostikrat manjka. (E66) On je tak, da če jaz rabim, bo spustil vse, poslal vseh stran in prišel tja, ker ga jaz rabim. (E67) Jaz sem pa tako, daj počakaj, še to naredim, se tisto, še tretje in potem pridem. A ne zato, da ne bi hotela, ne vem zakaj, taka sem in on bi želel, da bi bila bolj taka, kot je on, a to ne moreš kar tako. (E66)

PRIMARNE PSIHOSOCIALNE POTREBE POSAMEZNIKA

10. Za zadovoljitev katerih primarnih psihosocialnih potreb menite, da potrebujete partnerja in v kakšni meri? Za potrebo po varnosti, (E68) po ljubezni. Za potrebo po lepem. (E69) Ne, ne rabim njega za to, imam rada na vseh področjih to, da je vse urejeno. (E69)

11. Katere primarne psihosocialne potrebe menite, da imate zadovoljene in katere menite, da jih imate zadovoljene premalo (vsaj občasno)?

Nobeno, ne vem. Mogoče to, da mi da on veliko potrebe, podpore. Vprašanje, kako bi se videla brez njega. Jaz si mislim že vedno, da se zaradi njega boljše počutim sama a sabo, glede svoje samopodobe. (E70) Na koncu si ti tisti, ki moreš to dodelati, samo eden ti je lahko v pomoč, lahko te pa potolče, meni je zelo v pomoč. A če sam ne

nekaj narediš, potem ni nič. (E71) Od tega, da nekaj dosežeš, da vzgajaš otroke, da narediš šolo, da se počutiš dobro, da greš v kino, ko si zaželiš it sam, da imaš ene odločitve, da stojiš za tem, da se dobro počutiš. (E72)

12. Kako bi pa rekli, da mogoče skrbite zase (telesno/duševno)?

Bi rekla da ja. Duševno kaj manj, telesno pa, morem ogromno hodit, to mi pomeni zelo veliko in mi zelo koristi. Takrat se tudi duševno sprostim. (E73) Vsaj enkrat na teden grem čez vse griče in brege tukaj. Mi prav manjka, če ne grem, verjetno je to sprostitelj, se odklopim od vsega, ni nikjer nobenega, nobenega z mano. (E74) Zdaj gre kakšenkrat sinova punca, ko vidi, da se odpravljam, otroci nikoli, samo ona. In me prosi, da gre z mano in potem rečem, da dobro (E75) in potem ona govori in govori. Ampak govori take stvari, da zgleda, da ji prav paše, da jih govori. Seveda ji ne rečem da ne, (E75) naj gre, hvala bogu, bomo videli. Po eni strani je lepo, da ne reče, kaj bom hodila s taščo. Me ne vidi tako kot taščo, (E75) ne, zadnjič smo ležali na postelji in se je prišla kar tako na posteljo pocrklat, (E76) kjer sva bile s hčerko. Prav išče, tudi ona. Mislim, da se prav pozna, prekleto, ranjeni otroci, ranjeno otroštvo. Mož je bil enak, zato razumem tudi sinovo punco. Enkrat moreš to malo uravnat, zapolnit. (E77) Veš kako ona vse govori, kako vse premlewa, me kar začudi, kako opazuje stvari, kako pogrunta, ta je tak, tako reagira, ker je tako. Zelo, prav ostanem presenečena kdaj. In ves čas govori in razglablja, ker drugače je tiha punca. Jo vidiš in lahko ne bo spregovorila pol ure z nikomer nič, rabi zelo se počutit varno, tisti občutek, potem pa ni problema. (E78)

13. Kako pa vaju odnos, vaša samopodoba vpliva na otroke?

To se vse pogovorimo. (E79) Sem pa opazila zdaj, da je bila hčerka malo ljubosumna na sinovo punco, ker je pri nas. (E80) Normalno, saj sem pričakovala to, ampak zdaj se vse uravnava. To so vsa ta področja, kjer jaz želim vse otroke vključit, rečem hčerki naj pride, da gremo nekam, da se ne počuti slabo, (E80) da z vsake najmanjše stvari potegneš niti skupaj, kot ena pajkova mreža sem si mislila en dan. Vse zapredeno, enkrat zategneš eno, enkrat drugo, drugič popustiš tretjo. (E81) Tako je kar, dosti nas je in leta otrok so taka in najin odnos in te otroci in novi člani. Postane res naporno, kdaj sem prav utrujena, ampak zdaj se počasi umerja. Ko dobiš novega člana, se moreš navadit, ni kar tako. (E82) Saj gre še kaj domov, a bolj malo. Sin se preživlja sam že par let, pomaga očetu v delavnici. Dela, popravlja kakšne stvari in mu nosijo kaj za popraviti, dobiva delo, je priden. Dosti jim pustimo, mož pravi: »Otroka moraš naučit loviti ribo, ne mu je postreči skuhane na krožniku.« Dosti jim kar pustimo, če se nekdo nekaj trmi, da bo naredil po svoje. Pa naredi ne, potem naredi narobe in potem vidi, ga ne toliko prepričuješ, da ne sme na nek način, ker bo ne vem kaj, da se »opeče«. (E83) Veliko je bilo konfliktov zaradi vzgoje, jaz bi raje tisto: »Saj ni tako hudo«, (E84) mož ima pa kar striktne poglede, saj ima razčiščene zadeve, je pa on bolj strog. (E85) Najin odnos in moja samopodoba zelo vplivajo na otroke. Odnos je glaven, otroci ogromno odnesejo od tega po mojem. (E86) In tudi cela družina, kot družina funkcionira boljše, če je odnos med partnerjema v redu, za moje pojme ja. (E87) Ne da ni konfliktov, daleč od tega. Na primer, ko smo skregani, tisti teden ali mesec, kako je napeto vzdušje v hiši. Prav nič ne štima takrat, za vsako stvar se razjezimo. (E88) Saj to ni ne vem koliko, na par mesecev se zgodi, a takrat zadeve ne štimajo na splošno, je vzdušje tako, se prej razjeziš za vsako stvar. In otroci to vejo, čutijo, ker so mi tudi že rekli: »Kaj je, sta spet skregana?« Kakšne konflikte rešujeva več ali manj sama, ampak tudi pred njimi, za kaj da ne? Če je kaj takega, da prav izbruhne. (E89)

14. Kaj menite, da bi lahko vi storili, da bi povečali zadovoljitev svojih primarnih psihosocialnih potreb?

Ne vem, to samouresničevanje in odkrivanje novega, neznanega, lahko, ne vem, zdaj ne čutim še te potrebe, mogoče ko bodo otroci še večji, ne vem, zdaj si ne predstavljam. Ne vem, lahko se bom vpisala še na en faks, ne vem, si ne predstavljam, a za enkrat ne, ne čutim potrebe po nečem.

KOMUNIKACIJSKI VZORCI

15. Kateri je vaš prevladujoči vzorec komuniciranja? (preberem opise in oseba izbere tistega, ki je najbolj značilen zanj – lahko tudi več kot enega)

Prvi in peti vzorec, pomirjevalec (E90) in primerno ravnanje. (E91) To mi tudi mož očita kdaj kaj, tudi v primeru otrok, ker jih opravičim pred njim, da niso tako krivi, ker on je strog in velikokrat je to predmet spora. Jaz si kdaj ne morem pomagat, skačem v konflikte, še preden izbruhnejo, da zgladim zadeve, prikrivam. (E92) Rečem otroku, naj naredi kar ima, da ne bo spet »vojska«. Ali pa ne bo, ni naredil nekaj, ker sem rekla, da naj prej nekaj drugega ali sem sama naredila kaj namesto koga. Med nama ne vlečem krivde nase, z drugimi pa ja. Stvari morem premlat, da vidim, če je imel prav. (E93) Problem je pa to, ker sva oba trmasta. Gre par dni mimo in potem smo se sposobni pogovarjat naprej. Je šlo tudi že en mesec mimo. Se drživa jezna, dokler oba ne popustiva. (E94) Se ne opravičujeva eden drugemu. Če je kaj resnega pomena, se že opravičiš, a največkrat so neumnosti. Potem pa počasi, ko se začneva pogrešat, popustiva. (E95) Takrat, ko sva skregana, ni nič komunikacije, niti spolnosti. (E96)

16. Se vam zdi, da v odnosu do partnerja uporabljate drugačen vzorec komuniciranja, kot v odnosu z drugimi osebami?

S prijateljicami se prav drugače pogovarjam kot z njim. (E97) to je normalno. To mi je prav rekel, da sem popolnoma drugačna s prijateljicami, kot pa z njim. Leta nazaj sem pa jaz ogromno popuščala, ko je bil zelo ljubosumen, govorim 20 let nazaj ali še več. (E98) Poročila sva se pri 22letih, takrat sem tudi rodila. (E99) Je imel eno veliko krizo takrat in potem je začel z vero, hodit k maši in to mu je pomagalo. Zdaj ima dobre odnose z družino. Očim je že umrl, mami pa vse pomaga kar rabi. (E100) Je mož dejani, kar je za naredit, je za naredit in

pika. (E101) Pri 28 letih je šel k birmi. Veliko tudi bere in se pogloblja in te stvari. Jaz ne berem toliko, on se pa kar usede in bere veliko, za osebno rast, o odnosih. (E102)

17. Menite, da bi morali kaj spremeniti v načinu svojega komuniciranja? Če da, kaj bi morali spremeniti v načinu svojega komuniciranja, da bi se izboljšali vaši odnosi? Kaj bi potrebovali za to spremembo? Mogoče to, da ne bi veliko premlevala stvari. (E103) Ko me ena stvar moti, da nisem tiho 3 dni in ga gledam grdo, a da bi mu že prvi ali drugi dan povedala. Ker pričakovanja lahko grejo po gobe in potem sem razočarana, njemu se pa niti ne sanja, za kaj gre. (E104)

SPOLNOST V PARTNERSKI ZVEZI

18. Kako bi ocenili zadovoljstvo z vašim spolnim življenjem? Kaj bi lahko izboljšali, kako bi povečali njegovo kvaliteto in kaj bi potrebovali za to? V redu bi ocenila, je zanimivo. (E105) Spet je on tisti, ki poskrbi za to v večji meri. (E106) Najbolj je to, da mi da vedet, da sem zaželen, lepa, da mu je z mano lepo in potem ni problem, sem sproščena, da marsikaj probaš. (E107) Z njegove strani bi bilo fajn, da bi še jaz vpeljala kakšne novosti, njemu je všeč kaj bolj posebnega. (E108) Saj skupaj na tem delava, a bi večkrat lahko imela jaz kakšne ideje, jaz se raje prepustim, rečem samo ali ja ali ne. (E108) Ni pa primerjave, začetki in zdaj pri spolnosti, 500% boljše (E109) (smeh ☺). Boljše je, ne vem kako je to možno, ampak ko vidiš, da nikoli ni spolnost brez pomena. Tudi če je vsak dan, ne bo kar nekaj. (E110) Imava redne spolne odnose, mislim, da brez spolnosti ni isti odnos, močen je poudarek na tem. (E111) Veliko je že to, da ležiš ponoči nag eden ob drugemu, samo da je tisti dotik, že to je neka naveza, ki vpliva na vse. (E112)

19. Pride kdaj med vama s partnerjem do nesoglasij kar se tiče spolnosti in kako po navadi nanje odreagirate? Znate oz. si upate reči partnerju »ne,« ko vam ni do spolnosti? Pride ja, seveda, ne več toliko kot včasih, a seveda pride. Če je, je premalo, največkrat. (E113) Ja si upam reči, zato pa so nesoglasja. Ja seveda, saj smo dovolj stari. (E114) Saj niso veliko nesoglasja, pač jih rešiš, če je danes taka situacija, bo lahko jutri boljše in bomo jutri in tako.

20. Kako se počutite med spolnim odnosom? Ste sproščeni in samozavestni? Ja, dobro se počutim, vedno. (E115) Vse je, ker vidim spoštljivost iz tega, čutim, da me ima rad, vse skupaj se odraža tudi v spolnosti, da sem potem jaz sproščena, da mi je lepo, da mi ni odveč, da mi ni preveč, tudi če seksamo vsak dan. (E116)

21. Menite, da partner spoštuje in upošteva vaše želje v spolnosti ali vi njegove? Ja, spoštuje moje, želi pa si še kaj več, še kaj novega. (E117)

22. Je partner kdaj v spolnosti naredil za vas kaj, do česar mu ni bilo, a se je bil vseeno pripravljen potruditi? Pa vi? Ja, z veseljem, brez problema. (E118) Bolj sem jaz tista, ki zaustavlja stvari, vsaj na začetku. Počasi, probat, spoznavat kakšen novosti. (E119)

POMOČ OB TEŽAVAH V PARTNERSKI ZVEZI

23. Na kakšen način se spopadate s težavami v svoji partnerski zvezi? S pogovorom s partnerjem. (E120)

24. Ali ob težavah v partnerski zvezi koga prosite za pomoč? Če reče da, za katere težave običajno gre? Nikoli, ni kogar, nikoli niti ne komu kritiziram njega. Ne debatiram z drugimi nikoli o najinih stvareh. (E121) kar imava za rešit, rešiva. Ko sem bila mlajša sem lahko vprašala kakšno prijateljico, (E122) mame sploh ne. Nimam niti v glavi, da bi kaj komu rekla, lahko da kakšni prijateljici sem, a ne vem, če kaj veliko.

25. Ste kdaj poiskali še kakšne druge oblike pomoči (morda pri strokovnjakih)? Če reče ne, ste si kdaj želeli poiskati pomoč, pa si niste upali? Ne, niti na kraj pameti mi ni padlo še. Niti na začetku. (E123) Ljubosumen je bil, ni bilo pa nikoli kakšnih nasilnih izbruhov. Vedno je bil spoštljiv, (E124) samo ljubosumen. Nisem nikoli niti pomislila.

26. Ali veste, kakšne oblike pomoči so vam na voljo in koga lahko poiščete ob težavah v partnerski zvezi? Vem. Mislim, da nama veliko koristi ta zakonska skupina. (E125) Na primer včeraj, sva na račun te risbice, debatirala še veliko zvečer. So taki povodi, ker če ne bi bilo pri zakonski skupini, ne bi nikoli o tem govorili. Kje bi ti padlo na pamet, da pa narišeš zdaj to in to. Tako da je gotovo dobro to. Da neke težave razrešiš (E126) in taki povodi, da ti dajo »eno kost za glodat«, da sva potem o tem še debatirala.

27. Se vam zdi, da bi bili, v svojih ali tujih očeh, videni kot šibki/nemočni, če bi poiskali pomoč? Pojasnite. Nisem niti pomislila na to, če bi potrebovala pomoč pa za kaj da ne, nimam nekih predsodkov, če rabiš pomoč, pač greš. (E127)

28. Si želite, da bi obstajale še kakšne druge oblike pomoči pri reševanju ali svetovanju pri osebnih in/ali partnerskih težavah? Če da, kakšne? Zdaj si me pa dobila. Vem za eno družinsko in zakonsko terapevtko na Sveti Gori, (E128) je sestra Mateja. To edino poznam in vem zanjo, za druge niti ne vem. (E128) Se pa spomnim, da nas je imela enkrat ene duhovne vaje (E129) ta sestra Mateja in nam je dala toliko za mislit. Neke take teme je imela, je bila cel vikend z nami. (E129) Drugega ne poznam, nimam idej.

8.3.7 INTERVJU F

Starost: 37 let

Čas trajanja zveze: 4 leta in pol, poročena 2 meseca in pol (njen šesti partner; drugi mož)

Otroci: dva; sin in hčerka; hčerka s trenutnim partnerjem

Prevladujoči stil navezanosti (glede na vprašalnik): Stil varne navezanosti

SAMOPODOBA

1. Kako bi se opisali (karakterno/osebnostno)?

Sem zelo odprta oseba, navzven vedno dobre volje, sem zelo sproščena, komunikativna, vedno sem se pripravljena spopadati s problemi. (F1) Težko prenašam krivico, čustveno se zelo odzivam nanjo, če se kje dogaja, se zelo rada skregam (F2) (smeh ☺). Rada imam ljudi, ni mi težko pomagat, zelo rada pomagam, ampak ljudem, ki hočejo to, tistim, ki pa ne, se niti ne vsiljujem. (F1) Nisem taka, da bi se vsiljevala.

2. Katera bi rekli, da so vaše moči/prednosti in kaj vaše šibkosti/slabosti?

Prednost je to, da se lahko spopadam s problemi in sem odprta in komunikativna, ni mi težko poklicat nekam in reševati stvari. (F3) To tudi v službi opazim, je pa tudi v odnosu s partnerjem zelo pomembno. Vedno sem v partnerstvu tista, ki prva pristopi k problemu in začne reševati neke stvari. (F4) Slabosti pa, da hitro znorim, to je moja največja slabost. (F5) Prehitro odreagiram, lahko bi razmislila in bi počasi, vdihnila in počakala, a jaz takoj odreagiram, na prvo žogo, tudi če nimam prav. (F6) To je ta slabost. Če gledam v partnerskem odnosu, znorim, se stresem, moj partner je tiho, me pusti da zadiham in potem se v miru pogovoriva. A to se redko zgodi, pri nama 1x na leto mogoče, more se mi res nabrat. Ampak ko pa se, znorim, to je ta moj karakterni izbruh jaz temu rečem. To je značilno za moj karakter. (F7)

3. Kakšno razlike opazite pri lastnem dojetanju svojega telesa in svoje osebnosti, če pomislite na čas pred partnersko zvezo in čas v njej?

Prej sem imela v odnosih partnerje, ki so v meni vedno iskali pomanjkljivosti, ne dobrih stvari in iz tega izhaja to, da sem imela zelo slabo samopodobo, (F8) kar se mene tiče. In zato sem bila vedno na enih dietah in hujšala, iskala sem se v tem, da sem hotela svoje telo vedno spreminjati, (F9) kar sem pa v odnosu s tem partnerjem, on mene sprejema točno tako kot sem in tudi vse moje pomanjkljivosti, osebnostne in telesne (F10) in zaradi tega sprejemanja, sem tudi sama sebe začela sprejemati tako kot sem in zaradi tega sprejemanja sem veliko bolj umirjena, bolj sem mirna. (F11) Tudi pri vzgoji otroka vidim, od prej imam enega velikega sina, kako sem do njega drugače reagirala, kot zdaj do hčerke, pa sta si karakterno onadva zelo podobna. (F12) Zaradi tega se vidi, kako partner dobro vpliva name. (F13) Kar se moje samopodobe tiče, veliko več imam te notranje samozavesti. (F14) navzven sem jo vedno imela, navzven sem vedno kazala, da sem kul, navznoter je bilo pa vedno spodkopavanje same sebe, neko razžiranje, (F15) kaj pa če, ki ga zdaj ni več, tega vprašanja ni več. Zdaj ni več tega ali bom shujšala ali ne bom shujšala, ker s tem sem se celo življenje največ ukvarjala. Vsi ostali partnerji so večinoma na meni videli pomanjkljivosti, sploh ta zadnji partner pred mojem, je bilo tako, da sem se vedno počutila kriva za vse, vedno se mi je zdelo, da sem jaz kriva za vse kar se v odnosu dogaja, tako je vplival name. (F16) Tak človek je bil, karakterno je bil tak. Tako da takrat sem skoraj obupala nad moškimi (smeh ☺). Sva bila skoraj dve leti skupaj in nekaj časa živela skupaj, to je dovolj, da razviješ nek odnos. Da ne govorim o tem, da se je potem tri leta želel vrniti nazaj. (F17) Obup, sem imela zelo probleme, tudi ko sem bila že s sedanjim partnerjem, mi je še kar težilo. (F18) Lahko zdaj eno leto in pol, da mi ne več, da je utihnil, (F17) da ni niti več glasu od njega. Prej pa, me je skoz klical in me vabil na obalo na kavo. Je bil iz obale, a poleti je bil dol, med zimo pa tukaj. Takrat sem tudi jaz večinoma delala na obali, on ima tam lokal in je čez sezono tam. On je želel it na razen z mano in sva šla, potem, ko pa sem sedanjega spoznala, je bilo vse narobe. Je kar mislil, da ga bom čakala do ne vem kdaj. (F17) Pa nič otrok nima še.

4. Ste finančno neodvisni od partnerja? Kdo skrbi za finance?

Finance imava skupaj, ker tudi podjetje vodiava skupaj in delava skupaj. (F19) Pri nama ni, to bom jaz plačala, to boš ti, vse gre iz istega fonda. (F19) Ni pa tako, da si ne bi mogla česa kupiti, če grem v trgovino in si hočem kupiti nove kavbojke, si jih pač kupim. Ni tako, da bi ga mogla vprašati za dovoljenje, stroške imava vse pokrite, ostalo je pa tako kot je. Ni to moje, tvoje, ampak je vse najino. (F20) Ni pa problem, če je kdaj treba kaj, popusti ali tako.

5. Koliko odgovornosti imate in sprejemate v partnerski zvezi in če lahko podate kakšen primer?

Midva sva zelo tipična družina, on skrbi za podjetje, glede na to, da ga imava oba (F21) in da je tam vse v redu. Jaz pa doma skrbim za vsa gospodinjska dela, vse odgovornosti, nabava, hrana, plačujem vse stroške. Poskrbim, daje vse redno poskrbljeno, da so oprane stvari, pospravljene. (F22) Kar se doma tiče vse jaz poskrbim, ker je pač tako, da sva midva 24 ur na dan skupaj in ker imava tudi podjetje, mora eden bit v podjetju odgovoren in on je odgovoren za to, da podjetje teče tako kot mora, (F21) s tem se jaz ne obremenjujem, samo delam. Sva si tako razdelila vloge, da jaz pa doma skrbim, da vse teče tako kot more, nemoteno. Da je hrana, da je za »tamalo« poskrbljeno, plenice, mleko, te stvari, da so položnice na rok plačane, da se on s tem ne ukvarja. Kuhava oba, (F23) kar se tiče trgovine in teh stvari pa poskrbim jaz. Za pospravljanje imava pa čistilko, nama 2x na mesec pridejo čistiti, da se še s tem ne ukvarjam. (F24) To stane 40€ za enkratno čiščenje cele hiše, s tem da je 200

kvadratov, tako da ni tako veliko. 80€ dam na mesec in imam vedno čisto, saj sproti pospraviš, ampak tisto generalno, prah, posesat, pobrisat, kavči da so posesani, da nam okna čistijo. To imam poskrbljeno, to je ostalo možu še od takrat, ko je ostal sam in ni imel časa, ko je delal, da ni rabil še čistit in so mu hodile čistit in to mu je od takrat ostalo in jaz sem rekla, da meni je kul (smeh ☺), saj ko otroci pridejo, jih naženeš da pospravijo svoje sobe, pa da kdaj kaj posesajo, da imajo malo odgovornosti tudi oni. (F25) Samo, da bi mogla jaz razmišljat še o tem, da bi še sesala in brisala po tleh, pa hvala bogu, da mi ni treba res. Saj se vidi, po 10-ih dnevih, da bi bilo treba, a tiste tri dni še preživimo.

STILI NAVEZANOSTI

6. Kako bi opisali sebe v odnosu s partnerjem? Kako se počutite v odnosu?

Počutim se zelo dobro, ker me spoštuje in sprejema tako kot sem, (F26) se mi pa občasno zgodi, da, ko ženske hormonsko nihamo, daj to je normalno, se mi občasno zgodi, ob določenih dnevih v mesecu, da sem rahlo depresivna, si mislim, da sem za vse sama, veš ta občutek ko včasih dobim, ampak to se po navadi zgodi prav takrat pred menstruacijo. (F27) Je pa ful fino, ker je partner vedno zelo umirjen in umirjeno vse sprejema in mi reče, ljubica, saj bo, saj veš, da ta dva dni boš že preživela in bo. On mene tako notranje zelo pomirja (F28) in ta odnos do njega je tak ljubeč, nežen in spoštljiv, ker vedno vem, da bom našla v njemu tisto močno oporo. (F29) Preden sem njega spoznala, sem že obupala nad moškimi, nisem pričakovala, da še obstajajo taki moški. (F30) Spoznala sva se, ko sem delala v enem lokalu, je prišel na kavo, ker je bila ta šefica njegova sošolka v osnovni šoli in naju je tako spoznala. Je rekla, on je zelo v redu tip, ti rabiš enega takega fajn »deca«, ravno ločil se je. In potem me je povabil na smučanje. Je najprej vprašal če smučam in potem, če bi šla na eno nočno smuko z njim. In sem šla in od takrat nisva šla narazen. Zelo je bilo lepo, tak v redu je no. Sploh ne moreš verjet, takoj sva se povezala, ko prav čutiš, da je nekaj globljega, da ni samo nekaj puhlo. (F31) Kaj še? Kakšno podvprašanje mi postavi, ker tako težko razmišljam o sebi, premalo razmišljam o sebi sem ugotovila, vedno dam prednost drugim. Zdaj vidim, je bila moja hčerka mesec in pol bolna in nisem zase nič naredila. (F32) In potem prav čutim, da rabim nekaj naredit zase in potem grem telovadit, potem sem pa kul. (F33) Jaz se tako sproščam v bistvu, pri športu in zlaganju perila, (F34) ne moreš verjet, ko zlagam perilo je to zame sprostitev, ker nekaj delam in razmišljam o popolnoma drugih stvareh, lahko premlevam kar me takrat teži. Največ se zdaj s »tamalo« ukvarjam, ker je tako majhna. Za njo me vedno skrbi, a je v redu, a bo v redu, a bo bolna, a je v vrtcu vse ok, take stvari me v bistvu skrbijo. (F35) Midva nimava eksistenčnih težav, da bi se ukvarjala ali bova lahko kupila hrano in položnice plačala, (F36) jaz se s tem ne obremenjujem, ker tukaj trenutno nimava težav, ampak se z drugimi stvari ukvarjam. S tem, kdaj bom imela čas iti telovadit, s tem se jaz ukvarjam pri sebi, samo to me vedno pa ali bom dovolj časa z otrokom, sem ji dovolj časa namenila, to ima trenutno moj fokus, ker vem, da otroci rabijo starše. (F36) In če je otrok 8 ur v vrtcu in potem še dve uri pri babici, meni se to ne zdi prav.

7. Kako bi pa na tem mestu omenili vaše odnose, ker nista vedno sama z vajino hčerko, ampak so tu še drugi vajini otroci?

On je ločen in ima dva otroka, jaz sem pa tudi in imam enega otroka od prej. Sem bila poročena 6 let, (F37) si pa pri prvi poroki nisem priimka spremenila. V bistvu občasno čutiva pritisk, ker njegovi otroci prinesejo s sabo slabo voljo od njune mame. Ko smo skupaj, rabimo par ur, da spet vzpostavimo ta stik, ta naš odnos, potem je pa v redu. (F38) Ampak njegov večji sin je ravno v puberteto zakorakal, zato imamo zdaj tukaj težave, moj sin je pa ven iz pubertete, zato bo zdaj vedno nekaj. Ni pa, da bi bilo zelo problematično. Mi preživimo 8 dni na mesec skupaj, pa polovico počitnic in takrat se prilagodimo. (F39) Nismo pa takrat vsi skupaj. Moj sin ima 17 let in pride ko se mu zazdi, (F40) prihaja enkrat ob sredah, enkrat ob torkih, enkrat ob četrtnih ali dvakrat na teden, ker živi pri očetu. (F40) Moj sin je ugotovil, da mu gresta moževa dva sina na živce, ker so ravno tako starostno narazen in je ravno v tem obdobju in punce ga matrajo, tako da raje pride tisti vikend, ko njiju ni. (F40) On se izogiba temu, jaz pa ga ne silim, kar se mi zdi prav, ker smo bili zadnjič na morju skupaj, 14 dni in je bilo cel čas eno kreganje in je škoda in se probam temu izogibat. Moževa sta kar mlajša, sta 4 in 10 let mlajša od njega. (F40) Pa že med bratoma je ta napetost, pa sta brata, sta vedno skupaj in sta si v laseh. Hčerka moja pa, moj sin se z njo zelo razume, se vidi, da je ta ljubezen, ker je ista mama in je to čisto drugače. (F41) Starejši sin od moža, se zdaj ko je v puberteti skoraj nič noče z njo ukvarjat, za mlajšim pa ona vedno za njim teče. On je pa v precepu, ker se mu ne da, pa še punčka je. Tako, da največ časa z njo preživi moj sin. Moževa dva pa večino časa preživita ma teh tablicah, zelo sta nezainteresirana. Z njuno mamo je zelo slab odnos, v bistvu ni odnosa. (F42) Z mojim bivšim pa jaz ne komuniciram že 4 let, ker je sin zdaj že tako velik, da ni potrebe in ko sva se razhajala je bilo zelo naporno. (F43) Pri zdajšnjem možu pa sploh, proba sploh ne komunicirat z njo, sinova pa sta tudi že tako velika, da sama prideta, ker tudi živimo tako blizu. Sta pa imela zelo naporno ločitev, zato je tudi tak priokus ostal. Pri meni je to že izzvenelo, ker sva narazen že več kot 10 let. Trajalo je ene tri leta, potem pa se je on poročil in dobil še enega otroka in potem mi je nehal najedat, ker on je zelo naporen, psihično je zelo naporen, zato sem tudi šla stran od njega, ker me je vedno nekaj morilo. (F44) Vedno je bilo nekaj, pa še patološki lažnivec je in zelo težko je s takim človekom živeti. Potem je to izzvenelo, menila sva se samo o teh osnovnih stvareh, kar se tičejo otroka, šole pa glede obleke, preživnine, to sva še komunicirala, zdaj sva pa tudi to nehala. (F45) Takrat, ko sva se ločila, je bil sin star 6 let in je bilo zelo težko. (F46) Bivši je psihološko zelo močna osebnost in vedno je otroka prepričeval,

da ni dobro, da bi živel z mano in tako je potem sin prišel do tega, da ne želi živeti z mano. (F46) Jaz pa sem bila v enem takem obdobju, da nisem imela nikogar, da bi mi pomagal, mogla sem iti v najem, tudi finančno sem zelo slabo stala, kuš enih problemov sem imela in sem v tistem trenutku videla, da je za sina bolje, da živi tam, kjer je bila tudi babica in sem vedela, da bo skrbela zanj, tudi če je bil oče labilen, ampak morem reči, da ga je zelo dobro vzgojil. (F47) da ni nič slabega naredil zanj. Zato ta odločitev ni bila tako slaba, mogoče bi bilo slabše, da bi živel pri meni in bi ga oče ves čas napihoval, ko bi hodil k njemu. (F48) Jaz sem potem to sprejela, da sem si rekla, jebi ga, tako je, živela sem po svoje, sin je bil polovico časa pri meni, ker me je takrat tudi zelo rabil in sva se zmenila, da bo pol časa pri meni, pol časa pri očetu in sva si ga podajala. Potem pa otroci pridejo v eno starost in on je fant ne in je v enem obdobju veliko več rabil očeta kot pa mene in je prav in je bil on tudi veliko bolj strog, kar se vzgoje tiče. K meni je se hodil crkljat in tako, oče je imel pa tisto bolj trdno vzgojo. To sva zelo dobro naredila za njega, glede na to, da sva šla narazen in se midva nisva razumela, je sin zrasel v zelo dobrega človeka. (F49) Kar za otroke od mojega moža zdaj, ne bom mogla reči, (F50) ker onadva zdaj živita v enem okolju, kjer je mama sovražno nastrojena proti očetu (F50) in meni in je to zelo slab vzorec za naprej in ta partner, ki je zdaj z njo, ker oni so dobili zdaj še enega otroka, eno leto starega fantka, še ne, no ta partner nima kaj veliko besede pri tem, se vidi, da je ona tista, ki vodi življenje. Tako, da je kar naporno, ta dva fanta ne bosta imela dobrega vzorca za življenje, jaz vidim glede vzgoje, ker se jima prav vidi, ona njima vedno »rit odnaša«, vse za njiju naredi in prideta k nam, kot da sta na počitnicah. Pri nas pa vsi isto delamo, ni razlik. To moreš takoj postaviti red in jaz sem takoj red postavila. (F51) Fantje so sploh zelo težki, kar se tiče tega, oni tudi čustveno težje sprejemajo ločitve. (F52) Je kar naporno. S svojim bivšim zdaj ne komuniciram, on je psihično bil zelo naporen, šele potem, ko sem šla stran sem ugotovila, da sem bila z njim psihično in čustveno zatrtja zaradi njega. On je vedno govoril, da jaz ne rabim prijateljev, da kaj bom okrog hodila, bil je ljubosumen ful in še lagal se je. (F53) Šele potem, ko sva šla na razen, sem ugotovila veliko enih laži, koliko stvari se je on zlagal. Veš kako je težko, jaz njemu v življenju sploh nič več ne verjamem. Veš kako je težko, kaj potem otroku sploh povedat, kako potem z otrokom graditi nek odnos, kjer očeta ne vključuješ noter. In jaz sem potem sinu rekla, da to kar imata onadva z očijem je njuna stvar, to kar imava pa midva, bova pa midva imela in midva moreva dober odnos zgraditi, (F54) brez očeta vmešavat. Tukaj sem očeta izločila z tega, ker sin je včasih prišel in rekel: »Ati mi je rekel tako.« In sem si mislila, da joj, bogi otrok, kako se ti oče v bistvu laže. Veš kaj je on njemu vse napletel, zakaj sva šla midva na razen veš, žalostno. In sem mu rekla, da ko bo dovolj velik in bo želel vedeti resnico, pa pridi in ti bom povedala in zdaj ga čakam.

8. Ali se kdaj pogovarjata o tem?

V bistvu ne, ker ona ima še zdaj očeta za boga in če bi jaz karkoli očeta zdaj izpodbijala, bi samo sebi škodo naredila, ker me sin ne bi hotel videti zaradi tega. Tako, da je boljše tako, jaz sem mu takoj rekla, da če bo kdaj opazil, da ima v svojem odnosu s punco kakšne težave, naj pride, da se bova pogovorila, ker bo to najverjetneje izhajalo iz tega, ker sva šla midva z očetom narazen. (F55) tako, da sem ga na to takoj opozorila. So vzorci in gotovo bojo, pri vseh otrocih, kjer grejo starši narazen oz. kjer so ali fizično ali čustveno zlorabljeni. Največ je teh čustvenih zlorab, kjer ljudje sploh ne vejo, dokler sami do svojih težav ne pridejo. (F56) Zdaj ali si tako zrel, da to raziskuješ in si rečeš: »Aha, z mano je nekaj narobe, z mojimi vzorci.« To sem jaz ugotovila, ker sem imela ne vem, ene pet fantov in se z nobenim nisem dobro razumela in ko sem začela delati na sebi, sem šele spoznala svojega moža. Šele takrat je prišel pravi partner zame, (F57) ampak tudi on ne, se je ločil, tudi on je imel nek vzorec.

9. Koliko pa ste imela resnih zvez?

Resnih zvez sem imela pet, pravega partnerja pa sem spoznala šele po tem, ko sem res delala na sebi. Ampak jaz sem zelo delala na sebi. Hodila sem na predavanja k Sanji Rozman, na temo odvisnost od odnosov, skoraj eno leto. Veliko knjig sem prebrala, osebno sem se z njo pogovarjala, na delavnice sem hodila in sem svojo samopodobo začela na novo graditi, ugotavljam zakaj imam neke določene vzorce, v bistvu sem sama s sabo začela srečevati. (F58) Takrat sem bila že tako daleč, ne vem ene punce imajo bulimijo, ene anoreksijo, jaz sem pa jedla tablete za odvajanje, (F59) te ki jih kupiš v lekarni. Takrat sem ugotovila, da ni vse tako kot bi moglo bit. Moja starša sta tudi ločena in tukaj gre ta vzorec. Brat je bil narkoman (F60) 10 let, zdaj je že 14 let čist. Imamo ta vzorec in na koncu sem jaz ugotovila, da je bil v mami problem, sploh ne v očetu. Vzorec sem pobrala od mame, (F61) bila je odvisna od odnosov. Moja starša sta se ločila, ko sem bila stara 15 let, (F60) ker je imel oče drugo žensko veliko časa. Alkoholik je bil, (F60) mama pa je imela to soodvisnost od odnosov, ona ni znala bit sama, (F61) Toliko časa je bila z mojim očetom, dokler ni moj brat postal polnoleten in sva lahko midve šle. Brat je bil od 7. razreda problematičen in ona ga ni mogla rešiti, očeta pa nikoli ni bilo doma. Ampak oče ni bil težek alkoholik, jaz si recimo dolgo časa nisem mogla priznat, da je imel probleme z alkoholom, ampak je po službi pač šel in se ga malo napil in prišel domov in šel spat. Nismo imeli ne fizičnega, ne čustvenega nasilja v naši družini, je bilo pa to, da na koncu ugotoviš, da se starša še pogovarjala nista. (F62) Na dopuste nismo hodili. Potem, ko sem raziskovala sebe in to, sem ugotovila, da onadva sploh odnosa nista imela. (F62) Onadva sta bila v bistvu kot samo sostanovalec samo in onadva se niti nikoli skregala nista, nikoli. Jaz se sploh ne spomnim, da bi onadva sploh en na drugega kdaj glas povzdignila in meni, ko sta šla onadva na razen mi je bilo tako, ja ok sta pač šla narazen. Ko sem potem začela raziskovat, zakaj imam težave z odnosi, zakaj privlačim tak tip moškega nase, sem mogla ito to pogledat za nazaj. V bistvu ima tudi moja mami vzorec iz otroštva, nje se je mama odrekla in jo poslala živeti k

babici. Od moje mami oče je bil tudi alkoholik, (F63a) vidiš kako se vzorci ponavljajo in sta šla z mojo babico kmalu narazen, ko je bila moja mama še čisto majhna. In potem je moja babica spoznala drugega partnerja in jih je fizično zlorabljal in je to moja mama doživljala kot otrok in ji je babica v bistvu uslugo naredila, ker jo je dala stran od sebe. Ni hotela, da bi jo imela pri sebi, ker se je njen partner tudi do nje grdo obnašal. Ni partnerja dala stran, ki bi ga mogla, a je dala otroka in to ji moja mama še vedno zameri (F63b) in vidiš kako se vzorci ponavljajo. Od moje babice mama je bila pa v bistvu kot en gestapo, bolj taka stroga, močna ženska, (F63c) To je ta karma, ki jo nosijo mame in ki jo prinesejo s sabo. Tako da ja, tako da razumem svojo mamo po eni strani, zakaj ni mogla stran od partnerja. (F64) Ona se je bala, da finančne stabilnosti ne bo imela, zato mi je razlagala, da ni šla stran od mojega očeta. Potem ko je bil brat star 18 let, pa sva se z mamo odselili. Jaz sem ravno vstopila v srednjo šolo in puberteto takrat in sem enega fanta spoznala, s katerim sva bila potem 4 leta skupaj in sem ves čas bežala od doma. Ali sem bila v šoli ali pri fantu ali so bili to treningi ali sem ven hodila. (F65) Jaz sem bila tako malo z mamo in tako malo doma in se še danes ne razumem dobro z njo, midve imava en tak čuden odnos. Sicer je mama-hči, a ona vedno od mene pričakuje, kot da bi jaz njo mogla vzgajati in financirati in mene to blazno moti, (F66) ona ni mama v pravem pomenu, misli, da bom zdaj jaz vse skrbela zanjo. Mislim, da je ona takoj že, ko sem prvič zanosila rekla, da naj ne pričakujem, da mi bo otroka čuvala, kadarkoli in tudi tamale ne. A pričakuje pa od ome, da ves čas ohranja stike z vnuki. To je zelo težek odnos in jaz z mamo ne bom po moje nikoli razčistila. Jaz njej povem kaj me moti, a ona tega na sprejema tako. Ona sebe ni spremenila, jaz pa sebe sem, zato tudi imam odnos, ona je pa potem ostala sama. (F67) Sama, pa še z vnuki se ji ne da ukvarjat, zanimivo, a to ima ona to, ker ni s svojo mamo razčistila, zagotovo. Ta odnos mama-oče. Kot bi krivdo nekako prenesla na otroke. Brat ji je rekel, da ima probleme sama s sabo in da se on ne bo z njo ukvarjal. Jaz sem pa čustvena in rada pomagam, ona je moja mama, kakorkoli obrneš. (F66) Tukaj jaz zato probam z mojimi otroci ohranjati drugačen odnos. Jaz sem si zarekla, da bom to razbila, to karmo, da ne bom tega nesla naprej na svoje otroke. (F68) Samopodoba sem si mogla še enkrat zgraditi (F69a) partner mi pa še dodatno pomaga, mi jo krepi vedno. (F69b) Mi vedno pomaga, da ne zapadem v to staro stanje. Ker zase bi lahko rekla, da sem bila vedno v rahli depresiji, kljub temu, da sem na ven delovala vedno dobre volje, pozitivna in močna oseba, a noter me je nekaj žrlo. In to se je kazalo na tem, da sem ali vedno hotela hujšati ali vedno iskala nove partnerje. (F70a) To se zelo kaže v tem, da sem v bistvu mogla hoditi na zdravljenje, da sem nehala jemati te tablete za odvajanje. (F70b) Po moje sem partnerje tudi menjala zaradi tega, ker sem hotela pobegniti od nečesa. Vedno sem bežala od problemov, ko se je kakšen pojavil, nikoli nisem mislila, da ga bom znala rešiti, (F71) ampak sem pobegnila in mislila, da se bo s tem rešilo. Šele, ko sem začela delati na sebi in ko sem spoznala partnerja, sem ugotovila, da se je s problemi dobro spopadati, ravno zaradi tega, ker se da probleme enostavno reševati, da to ni težko, (F72a) da se da vsak problem rešiti. Pri tem mi je partner zelo pomagal, verjetno bom hvaležna do konca življenja, da je vstopil v moje življenje, k meni. Kot za knjigo napisati (smeh ☺). Takrat, ko sem hodila na predavanja o odvisnosti od odnosov, sem mogla napisati življenjepis in sem verjetno en mesec ga pisala. Veš kako je to težko, ko se srečaš sam s sabo. Veš koliko solz je prišlo, koliko enih čustev, ki si jih potlačil nekam daleč. Zato sem že takrat rekla, da bi mogla knjigo napisati. V tako kratkem življenju se mi je toliko enih stvari zgodilo, toliko enih močnih čustvenih stvari. Zdaj vem, da ne rabim več bežati. S partnerjem imam to, kar nisem imela od mame. (F72b) Vmes mi je oče umrl, ko sem bila prvič noseča, že to sem zelo težko prebolela, veš koliko časa sem njega prebolevala. (F73) Vedno je ena ta moška podoba, ki ostane v ženskem življenju. Jaz sem v partnerjih očeta iskala, kar je čisto normalno, a nihče ni bil tako zrel in tako močen, da bi mene tako sprejel. (F74) Do sedanjega partnerja. On je pa ta trdna osnova, ki sem jo jaz rabila v življenju, da nisem rabila več bežati. Vem, da ko se kaj zgodi, mu lahko rečem, da mi je težko in on mi reče, da noben problem, da bova vse rešila. To sem jaz rabila v življenju, ker od svoje mame tega nisem imela. Ona je vedno od mene pričakovala, da bom sama sebe reševala. Te opore nisem imela nikoli v življenju. Imam starejšega brata, pa nič od njega, oče pa mi je itak umrl, a se že prej nisem mogla na njega nasloniti. Mama je bila pa celo življenje šibka, ona meni vedno govori, da je celo življenje v depresiji. Pa naj bo ona sama s sabo v depresiji, a naj mene ne vleče v to. Pri 30-ih letih sem imela kar tak močan življenjski šok. Računaj, meni je oče umrl pri 19-ih, ko sem bila noseča. Potem sem šla s sinovim očetom narazen, ko je bil sin star 6 let. Z bivšim sem bila 7 let in pol, vmes sva se poročila in se potem ločila. Tri mesece po poroki sem že ugotovila, da sem naredila zelo veliko napako, tako sva bila 6 let skupaj prej poroko in šla čez 3 mesece po poroki narazen. Kot da bi se nekaj zgodilo takrat, tudi on se je zelo spremenil, kot da bi podpisala, zdaj je pa to, to, zdaj nimaš več pravic. Kar nekakšen čuden prelom se je zgodil. Tako, da veliko enih stvari, potem pa so prihajali še drugi fantje. Potem je bil ta odnos z enim tak, z drugim tak. Po poroki sem spoznala enega moškega, ki je bil veliko starejši od mene, 15 let sva bila narazen, pa me je kar malo tako okrog prinašal, že takrat sem prvi šok doživela, da se je nekaj zgodilo, da nekaj ni v redu. Pa sem rekla ok, potem sem še enega fanta spoznala, ni dolgo trajalo, je bil pa ful mlajši od mene. Potem sem spoznala enega drugega fanta, sva bila 3 leta skupaj in sva že živela skupaj, a je bil zelo nezrel. Nič se nisem mogla nanj zanesti, vse je bilo na meni, ker pač nekje neko oporo iščeš v življenju. (F75) Tisti, ki je samozadosten ni srečen, jaz ne verjamem, da je srečen. Mi smo ustvarjeni za bit v partnerstvu. (F76) Potem, ko sem šla s tem fantom na razen, je prišlo obdobje, ko sem mogla sama sebe poiskati. Sem rekla, zdaj bom pa nekaj časa sama, ker nekaj tukaj ni v redu, ker sem imela tri take brezvezne zveze in sama s sabo sem morala razčistiti, kaj delam narobe, da ne morem bit s fantom dlje. Pri 30-ih letih sem se začela iskati. Potem sem tega fanta z morja spoznala. Je bil spet en odvisnik

od drog. Sicer samo trava, a dovolj. (F75) Zgleda sem iskala nekoga, da da bom rešila. To je pa ta vzorec od očeta, ker njega nisem mogla rešit, sem vedno nekoga iskala. Ker vmes je bil eden alkoholik, ta je bil od drog... (F77) Zato sem morala to ustavit, ker je bilo dovolj. Sem se spraševala, kaj pokažem svojemu otroku, kaj on vidi pri meni, ker imam take partnerje. Sem mogla temu reči konec, on je bil takrat že velik. (F78) Nisem mogla več, saj otroci do enega leta pozabijo, potem si pa že zapomnijo in si ene vzorce začnejo delat. Takrat sem prevzela odgovornost, da morem temu narediti konec (F78) in da se moram postaviti na svoje noge, zase in si reči, da morem poiskat partnerja, ki bo pravi. Sem si takoj rekla, če sedanji partner ne bi bil pravi, bi bila zagotovo sama, ker sem popolnoma obupala nad »deci«. Je prišel zelo nepričakovano in takrat so se vsi bivši spomnili name, ker so videli kako sem srečna. A ni to zanimivo? Vedno je bilo nekaj. Partner je bil malo ljubosumen, sploh na mojega zadnjega fanta. Ker me je vedno klical in je govoril, da me spet kliče, da kaj me vedno kliče. Ni mi pa nikoli prepovedal stikov ali mi grozil, kaj se bo zgodilo z nama, če ne bom prekinila stikov. Vedno mi je rekel samo, če se mi to zdi »normalno«, zdravo in ok. Jaz sem pa taka, da vedno vse opravičujem in rečem, da saj je revež po eni strani, saj je v bistvu bil »bogi«, ker je odvisnik.

10. Menite, da lahko osebno rastete ob partnerju? Po čem to opazi? Vam je bolj pomemben občutek tesne povezanosti s partnerjem ali občutek neodvisnosti, da rastete samostojno ob partnerju?

Bolj mi je pomembna tesna povezanost s partnerjem, ker mi je ta čustven odnos v partnerstvu ful pomemben. (F79) Tako kot seks, tisti ki mi bo rekel, da je ful dober prijatelj, pa ne seksa, to ne gre skupaj. Partnerja, če nimata tega, ta odnos ne traja dolgo. (F80) Iz svojega stališča gledam. Moški in ženska ne moreta bit prijatelja, ne moreta bit ful dobra prijatelja, (F81) a razumeš?! Ali je on gej, ali pa je z ene ali druge strani čustvena povezanost večja, da bi nekdo hotel več od tega človeka, ni pravega prijateljstva tega med moškim in žensko. (F82) Ta meja je zelo tanka in hitro se sprevrže v več. V to ali pa v to, vmes ne gre, jaz v to ne verjamem, sploh pa ne z bivšimi partnerji. Nekdo čuti nekaj več, to je vedno moj odgovor. (F82) ker izhajam iz lastnih izkušenj. Ker ko enkrat bivša partnerja dozorita, da nista več za skupaj, se tudi stiki prekinajo, za vedno. Zdaj pa en mora temu konec naredit. Pri tem bivšemu sem mogla jaz odrezat in to zelo na grdo. Ker on ni več videl tiste meje, je še kar rinil vame, jaz sem pa bila prijazna nekaj časa, potem pa me je to začelo motit in sem mu rekla, da je zdaj temu dovolj, naj si najde eno drugo »babo« in njej teži ali pa naj me res do konca pusti na miru. Ker midva vsakič, ko sva se slišala, je bilo ali bom prišla k njemu nazaj. Sem mu rekla: »Midva več ne obstajava, midva nisva več. Lahko me pokličeš če imaš težave in ti lahko kaj pomagam. To je pa to. Pri meni se tukaj konča. Jaz sem našla svojo srečo, ti pa svojo išči drugje, ne pri meni.

11. Se lahko zanesete na partnerja, v kakšni meri? In obratno (po čem to opazite)?

100% na vse in tudi on name. Tako da midva imata ta odnos zelo dodelan. Nama se vidi, da imava te izkušnje od zadaj, da sva že predelala stvari od prej. (F83) Nama se to ful pozna, obema.

12. Koliko vam pomeni mnenje partnerja o vas ali o stvareh, ki jih počnete, odločitvah, ki jih sprejemate?

Ful. Midva se vedno dogovarjava, kakšen bo in kako bo dan potekal. Ker je le podjetje tukaj zadaj (F84) in on ima izven svojega delovnega časa, ki je med 8. in med 16. uro, še popoldan sestanke in vedno je fino, da se prej dogovoriva, če je doma ali ima sestanek in kaj bomo skupaj tisti dan počeli ali kam gremo. Vedno imava to predogovarjanje, prav vedno. Vedno se skupaj dogovoriva. Ali pa jaz njemu rečem, npr. ob torkih imam jaz telovadbo zjutraj, me ne bo v pisarno. Jaz imam rada tako, da vem da on ve. Tukaj ni to, da on meni reče, da ga zdaj pa ne bo cel dan. Ni tega med nama. Vseeno so te dogovori, tukaj je otrok, služba, midva imava življenje na splošno zelo povezano. Kadar imava službene dogodke, jih imava skupaj, (F84) nimava vsak zase. Se tudi med službo pogovarjava o osebnih stvareh, imava ta preplet, ampak ločiva to ko smo popoldan skupaj doma ali kam gremo, tam se nikoli ne o službi pogovarjava. (F85) to sva se pa striktno zmenila, da službo pustiva. Te neke težke stvari, da pustiva za v službo. Tako da si vedno nameniva čas. Ko smo skupaj, smo skupaj in delamo skupaj stvari. Ostale odločitve pa, če se bom danes izmislila, da grem na pedikuro, pa grem ne. Mu povem, da imam naslednji četrtek pedikuro in nikoli ni tako, da bi ga mogla vprašat za dovoljenje, tega midva nimava. Ali pa ne vem, da bom zdaj hodila na fitnes z osebnim trenerjem in on samo reče, vsaj toliko pazim, da ne bo imel stvari v teh urah, ko on ne more. Samo to, nič drugega. Skupaj se dogovarjava večinoma vse in se tudi podpirava. On je recimo lovec. Dve leti je bil pripravnik in je zdaj imel lovski izpit in ima te neke svoje hobije in reče, da gre npr. v soboto streljat in mu rečem, da ok, da naj gre. Ali pa mu rečem, da če mora prav to soboto ali je obvezno ali ne ali če imamo lahko to soboto nek rojstni dan. Da bi mogla prosit za dovoljenje, ni tega.

PRIMARNE PSIHOSOCIALNE POTREBE POSAMEZNIKA

13. Za zadovoljitev katerih primarnih psihosocialnih potreb menite, da potrebujete partnerja in v kakšni meri? Fiziološko potrebo in potrebo po varnosti, (F86) to ja, to mi je pomembno, ker se ob partnerju počutim varno, kakorkoli, ali je to finančno ali čustveno. (F86) Rabim to potrebo po varnosti in tukaj mi je partner potreben. Potem še za potrebo po ljubezni in samospoštovanju. (F87) Samouresničevanje, no za to ne rabim partnerja. Hodim na primer sama na telovadbo in ne rabim, da gre on z mano. (F88) Potrebo po vedoželjnosti, odkrivanju novega, to bi rada s partnerjem doživela. In potrebo po lepem tudi. (F89)

14. Katere primarne psihosocialne potrebe menite, da imate zadovoljene in katere menite, da jih imate zadovoljene premalo (vsaj občasno)?

Te želje po novem, po nekem spoznavanju. Jaz bi zelo rada več potovala. (F89) In ravno včeraj sva se o tem pogovarjala, sem mu rekla, da pojdimo vem iz teh naših okvirjev, da dajmo še kaj drugega. Potem sem pa rekla ok, dajmo počakat, da hčerka še malo zraste in da gremo potem. Tako, da sva se o tem pogovorila, bi šli pa vsi skupaj. Meni je pomembno, da gredo otroci zraven. Ampak če bodo želeli, (F90) tukaj so pač želje tudi na strani večjih otrok. Oni trije so zdaj že tako veliki, da se lahko sami odločajo. (F90) Tamala obvezno, oni pa kot želijo. Ostalo nimam nobenih primanjkljajev, razen to da rada potujem in bi rada še več videla v življenju, kar se potovanja tiče.

15. Kaj menite, da bi lahko vi storili, da bi povečali zadovoljitev svojih primarnih psihosocialnih potreb? Kdo menite, da bi vam pri tem lahko še pomagal?

Jaz in partner, ampak saj pravim, samo kar se tiče potovanja, to sva se pa pogovorila in je zaenkrat tako. Fotomodel sem bila v srednji šoli, vodila sem aerobiko, zumbo in jazz balet, mi manjka zelo, a ko imaš otroka, postane on tvoja prioriteta. Rada sem s tamalo doma, ko gre spat, meni je to zelo pomembno, ker vem, da si otrok s tem samopodobo ustvarja, da mu s tem vlivaš samozavest. Otroci rabijo varnost pri starših, ker brez tega ne gre. (F91) Mi reče partner, da sem preveč z njo, ker potem ves čas za mano hodi. Ampak ne, naj se še on več z njo ukvarja, pa bo imel manj problemov, da ne bo klicala mamico vedno. Ko imaš otroka, se moreš pač nečemu odreči, kar je čisto normalno (F92a) in mogoče to, da sem jaz zbolela 4 leta nazaj, je bil en znak, nekaj, da sem nehala sebe maltretirati (F92b) po eni strani. Imam sklepni artritis, sem bila že skoraj na invalidskem vozičku. (F93) To je bilo ravno takrat, ko sem začela z možem. Sem se sesula, potem pa se mi je vse nekako poklopilo. So bila prav Kristusova leta, 33. Pa tudi moževa bivša, je veliko vplivala na odnose. Zelo grdo ločitev sta imela in je to nekako tudi vplivalo na ene stvari. Jaz sem šla čez to in razumem in njo in njega, a da ti čez otroke nekaj razčiščeš, da mama to dela, tako »babo« bi jaz »obesila«. Nekje se mogoče čuti, da je ne maram zaradi tega, ne ker ona ni z mojim razčistila, a ker je to prenesla na njune otroke. »Kaj imajo otroci s tem? Kaj imajo fantje s tem, da se ti nisi z njim razumela?« In da zdaj trpijo. Je rekel mož, pa bo poroka od otrok in te stvari, a jaz sem mu rekla, da se pač ne bom tega udeležila, žal. Kaj naj ji, pogledam v oči in ji rečem: »Prekleta hinavka grda!« Jaz bi šla na poroka zaradi partnerja in njegovih otrok. Je pa res, da ko je imel moj sin valet, sedanji partner ni šel z mano, ker je čuval hčerko, ker je imela ravno 1 mesec, a on tudi ni hotel it, da ne sreča mojega bivšega. Tukaj so zelo tanke meje kaj ja in kaj ne, ali je to v redu ali ne. Mojega sina ni zmotilo, da mojega partnerja ni bilo na valet. Mogoče tudi njegova dva ne bo motilo, da mene ne bo na njihovi poroki. Pa ne vemo, kaj bo čez 15, 20 let, mogoče se še poročili ne bodo.

KOMUNIKACIJSKI VZORCI

16. Kateri je vaš prevladujoči vzorec komuniciranja? (preberem opise in oseba izbere tistega, ki je najbolj značilen zanj – lahko tudi več kot enega)

Mogoče imam med odnosi med otroci vzorec pomirjanja. Preprečujem konflikte, a samo kar se tiče otrok. (F94) Če pride do konflikta, vskočim in probam rešiti situacijo. Prej sem bila vedno v vzorcu obtoževanja. Mislila sem, vedno sem iskala napake na drugih, mislila, da so drugi krivi za moje težave. (F95) To sem veliko včasih delala, zdaj pa ne več. Je bila pa moja babica tipično vse življenje v tem vzorcu obtoževanja in moja mama ga ima še vedno. (F95) Vzorec racionaliziranja zelo izkoriščam v situacijah, ko je treba nekaj kupiti, da iščem kaj se bolj splača in kaj ne. (F96) Vzorec odvrčanja pozornosti najbolj uporabljam v primerih, ko se nočem vtikati v določene situacije, ki se me ne tičejo. (F97) Veš, ko rečejo, ta samo opravlja okrog, jaz tega ne maram, kjer se me ne tiče, se ne vtikam. Najbolj sem pa tipična pod petko, vzorec ustreznega ravnanja, sploh zdaj v tem odnosu, ki sva z možem. (F98) Vedno probam pošteno stvari delat, odkrito. Petka mi najbolj ustreza v odnosu. Najina tema kreganja je največkrat to, če vzamem en teden in je bil takrat recimo partner 3-krat popoldan na kakšnem sestanku in sem jaz ful časa preživela s hčerko, in ko pride domov, od njega takoj pričakujem, da mi bo priskočil na pomoč in da kaj prevzame, ker sem toliko ur sama z njo in pričakujem, da bo to takoj, on pa rabi malo časa, ker tam je obremenjen in potem mu še jaz začnem, če bom pa zdaj za vse sama, naj mi malo pomaga. Tako da je spor večinoma okrog pomoči, okrog otroka, (F99) drugače pa nič konkretnega, da bi se kaj spomnila. Niti več ne vem, kdaj sva se nazadnje skregala. Ker jaz že tako bolj intenzivno komuniciram in ko kaj hočem, to odločno povem (F100) in on se nikoli še ni tako uprl, da bi rekel, da ne more ali naj ga pustim, ampak je vedno pripravljen pomagati.

17. Se vam zdi, da v odnosu do partnerja uporabljate drugačen vzorec komuniciranja, kot v odnosu z drugimi osebami?

S partnerjem uporabljam drugačen vzorec kot z drugimi, bolj ljubeč, bolj nežen, čustven in bolj opravičljiv. (F101) Če bi nekdo drug naredil isto stvar kot moj partner, bi verjetno drugače odreagirala. Njemu bolj oproščam, bolj probam pristopiti razumsko, (F101) bolj razumem če je kdaj kakšna stvar.

18. Menite, da bi morali kaj spremeniti v načinu svojega komuniciranja? Če da, kaj bi morali spremeniti v načinu svojega komuniciranja, da bi se izboljšali vaši odnosi? Kaj bi potrebovali za to spremembo?

Mogoče to kar sem omenjala na začetku, ta moja karakterna lastnost, da hitro izbruhnem, mogoče bi to rada spremenila. (F102) Delam že en čas na tem, da probam ne izbruhniti na prvo žogo, da ni to, da ko mi pride do enega plafona, da znorim. Drugače imam zelo velik prag tolerance, pride pa včasih moment, da je samo ena stvar, pa je

lahko takrat napačna in izbruhnem. In to bi rada pri sebi popravila, do vseh, sploh pa do bližnjih, ker se mi zdi, da do bližnjih najbolj reagiram. Predvsem mama je tukaj uboga, nad njo po navadi stresem vse kar me teži. (F102) In to bi rada pri sebi razrešila, to mi je kot en cilj. Mogoče več časa zase, da bi poiskala eno stvar, ki bi mi to razreševala na način, da bi se več sproščala. (F103) Včasih sem vodila zumbo in aerobiko in je bil to kot en moj filter, zdaj pa ko tega nimam, zadržujem veliko v sebi. (F104) Kaj bi lahko spremenila? Včasih sem hodila pet in bi to lahko počela, (F105) to me osrečuje. Iščem stvari, ki bi me osrečevale. (F106) Spet bi mogoče lahko plesat hodila. (F105) Sem rekla to partnerju, pa je rekel, da on ni plesalec. Bi bilo zelo lepo, če bi midva na kakšne plesne hodila, samo to je čisti problem. To mislim, da bi bilo tisto kar bi me osrečilo, ni pa nujno Nina, mogoče ko bi pa probala, bi ugotovila, da to ni to. Tako da iščem, ampak mogoče bom iskala celo življenje, čeprav s petjem mislim, da bi se našla. Morem začeti in probat, ampak jaz vidim, da so to moji filtri, zato sem bila celo življenje v športu, sem vedla da tukaj pač kompenziram z drugimi stvarmi. Problem je, ker točno vem, kaj bi morala spremeniti. Sem pa pri sebi opazila, da meni je dovolj to, da občasno piknike organizirava in da pridejo ljudje, pa da se družimo. (F107) Meni je že to dovolj, da se sproščam z ljudmi, s katerimi s dobro razumem, to so prijatelji. (F107) Že to je veliko, ampak zdaj rabim še na tedenski ravni nekaj. Sem probala meditacije, ampak sem še preveč živa, ne morem se še umirjati dovolj. Saj sem na jogo začela hoditi, pa mi je še vedno nekaj manjkalo. Zdaj iščem neko drugo rešitev, mogoče zaradi časovne stiske, ampak tako bom rekla, nisem se še toliko pripravila do tega, da bi se toliko ločila od otroka, da bi to odmisli, da ko grem nekam, da me ne bi cel čas po malem skrbelo in se ne morem popolnoma sprostit. Malo bo še zrasla in bom spet našla svoj notranji mir. To je bilo isto pri sinu, sem se mu pet let popolnoma posvetila in zato sem morda pustila bivšemu partnerju, da me je toliko potlačil. Zdaj bom probala to skrajšati in sedanjí partner pravi: "Daj pojdi že! Pusti tamalo malo samo z mano, saj bo vse v redu!" Imam ta čut mogoče preveč močen. (F108) Nisem tista brezčutna mama, ki ji je vseeno. Saj verjetno tudi drugim mamam ni vseeno, a jaz imam ta čut tako močen zgleda. In to me v bistvu zavira pri tem, da bi se lahko do konca sprostila. (F108) Pravi meni moja mama, da naj grem zvečer, ko gre tamala spat, v eno sobo in meditiram tistih 10 minut, ampak nisem še toliko dozorela da bi. Ona mi svetuje, druge vse vidi, kar bi pa sama mogla pa ne, v odnosih. Zato je pa sama, ona sama prizna, da je zato sama, ker z drugimi ne more. Ona je tudi na poroko zelo težko prišla. Pravi, da je težko z gručo ljudi, midve sva si pravo nasprotje, ker jaz imam pa rada veliko ljudi. Jaz sem bolj babici podobna, kar se tiče karakterja.

SPOLNOST V PARTNERSKI ZVEZI

19. Kako bi ocenili zadovoljstvo z vašim spolnim življenjem? Kaj bi lahko izboljšali, kako bi povečali njegovo kvaliteto in kaj bi potrebovali za to?

Zelo dobro, kar se spolnosti med nama tiče, je povezanost in vse top. (F109) res super. Samo od kar je tamala, bi lahko bilo malo več. Vidim, da se nama zgodi, da sva včasih preveč utrujena. (F110) da bi se potem povezala eden z drugim, ne morem pa reči, da je to trenutno zelo moteče. Če je moteče, itak povem. Ampak to otroci prinesejo, to je normalno. Nama se še vedno tamala veliko zbuja, enkrat ustane eden, enkrat drugi in sva res utrujena. Pridejo dnevi, ko se nama ne da, zaradi tega se ne bova skregala ali »pobila med sabo«, si pač rečeva ok, bo pa jutri. Kar bi lahko izboljšala je več časa za naju, to je to. Prav bi se rabila dva dni naspit, potem bi pa lahko vse ostalo (smeh ☺). Midva, če bi šla kdaj sama na kakšen dopust, bi sva dni samo spala, ker sva oba bolj zaspanca.

20. Kako se počutite med spolnim odnosom? Ste sproščeni in samozavestni?

Seveda, itak. Od začetka je bilo tako, da se prvih par mesecev malo tipaš: »A je dovolj v redu, a je ok? Kaj razmišlja?« Ženske smo itak take, da ogromno razmišljamo o teh stvareh, moški čisto drugače. (F111) Ene pol leta je kar trajalo, da sva se oba sprostila in da sva se začela pogovarjati o tem. Zdaj pa itak, midva sva že toliko povezana, da si sploh ne rabiva več povedati, da se razumeva. (F112) Lepo sva se ujela, tudi glede na prejšnje odnose. Ko sem kdaj tako analizirala, edino s prvim fantom sem imela tako dober spolni odnos. Čisto s prvim, prvim fantom, tistim, ki sem ga imela v srednji šoli. Edino z njim sem se še tako dobro poklopila, kot se zdaj s sedanjim. Vmes pa je bilo tako, saj je bilo, ampak bi lahko bilo boljše. (F113) Vedno je kaj bilo ali to ni bilo v redu ali tisto, da bi bilo lahko še boljše.

21. Pride kdaj pri vama do kakšnih nesoglasij, kar se spolnosti tiče?

Mogoče se včasih zgodi, da bi jaz kakšen večer ali dan imela spolni odnos, pa partner ni za stvar ali obratno. Se je tudi že zgodilo, a manjkrat. Jaz sem bolj pobudnica. (F114) kar se tega tiče, da pa bi se prav skregala in da bi bil nekdo slabe volje zaradi tega pa ne. Je veliko razumevanja med nama. Med nama ni tega, da bi bilo nekomu reči ne. Kdaj se zgodi, da mi partner reče, da je zelo utrujen, da dajva prestavit na jutri. Lepo se o teh stvareh pogovoriva, ni zamer. (F115a) Včasih bi me zelo zmotilo, bi se lahko zjokala zaradi tega, bi se počutila zavrnjeno. A v najinem odnosu vem, da to ni to, da nisem jaz tista, zaradi katere je rekel ne, so druge stvari zadaj. (F115b) Jaz sem večkrat zavrnjena, a v zadnjih dveh letih od kar je tamala, imava manj vsega tega, spolnosti in partner me kdaj zavrne, ampak zato, ker sem jaz večinoma s tamalo čez dan in jo je on prevzel čez noč. In jaz verjamem, če se ona 5-krat ali 6-krat na noč zbudi, da se on ne naspí. On se vedo ponoči zbuja, jaz pa spim. Mogoče se je 2-krat zgodilo, da je mene poklical. A ona zbudi, a še na pol sanja, samo dudo išče. Se ne zbudi tako, da bi ti mogel biti z njo pokonci, jo rabiš samo pomirit in takoj nazaj zaspi. In tudi partner takoj nazaj zaspi, on v treh sekundah nazaj zaspi, jaz bi se še premetavala.

22. Menite, da partner spoštuje in upošteva vaše želje v spolnosti ali vi njegove?

Ja, ful. On me ful spoštuje, vse kar rečem, to velja. Jaz potem njega vprašam, če je sigurno v redu, a bi rad kaj drugače. On reče, da je njemu vse ok, samo da sem jaz zadovoljna. (F116) Da je on zadovoljen, samo da sem jaz zadovoljna in nehaj s temi (smeh ☺). Kar se tega tiče, je tako že od samega začetka, že od prvič. Morem pa reči, da je vedno boljše, ne morem reči, da so se nama poslabšale kakšne stvari, vsako leto je boljše se mi zdi. Meni se zdi, da sem jaz vedno ista v spolnosti, verjetno se on vsakič bolj sprosti. (F117) On pa ne govori o svojih čustvih tako kot me. Jaz sem ga v bistvu nehala spraševati, ker sva se enkrat pogovarjala in sem bila zelo žalostna in sem mu rekla, da mene zelo mori, ker mi ne pove, kaj je vse doživljal z bivšo ženo, ker bi jaz rabila poznati njegovo ozadje in bi rada čutila, to kar on čuti. Pa je rekel, da če mi bo povedal, da se en bom hotela z njim pogovarjati, ker se v sebi noter grozno počuti in da morem razumeti, da to on predeluje na svoj način. On se zelo ne pogovarja o teh stvareh. On o svojih čustvih zelo malo govori. Glede izkazovanja meni neke ljubezni, nežnosti, to pa je. Do mene je zelo korekten, včasih bi si zaželele, da bi bilo malenkost več, ker sem jaz toliko bolj, ampak če bi me preveč zasipal z nekimi čustvenimi izlivi, bi mi bilo pa preveč, mi ne bi bilo všeč. To sem že probala, a mi ni ok. Mi je tako boljše, sem ugotovila. Raje vidim, da je malo manj, pa da jaz pristopim. Ker ko jaz pristopim, vedno dobim nazaj odziv. Bolj mi paše, da ko jaz pristopim, da dobim odziv nazaj, kot da bi on mene preveč »posiljeval« s temi nekimi brezveznimi stvarmi, nisem tak tip. Ker sem imela enkrat enega fanta, ki je vedno na meni visel. In sem rabila, da me malo pusti na miru, ker morem dihati. V tem stilu. Saj ni treba, da si vedno skupaj. Jaz rada dam prostor človeku, ker si ga tudi sama vzamem. (F118) Veliko mi pomeni zjutraj, ko partner pelje v vrtec tamalo, da imam jaz tiste pol ure zase čas, da v miru spijem kavo, posrfam malo po Facebooku ali se sama s sabo pogovorim. Meni to ful pomeni, meni ta jutranji ritual ful pomeni, partner pa tega ne rabi. Ampak midva imava to nebesedno komunikacijo, da ga nisem rabila to prositi, on je kar sam rekel, ker je vedel kakšna sem, da jo bo on vozil v vrtec in naj bom jaz še tisto eno uro doma, (F119) pa delaj kar hočeš. To je ful. Vem pa da tudi on rabi čas zase in mu rečem, da kdaj rabi it spet v gozd, pa naj gre s puško in naj strelja, če mu to ful pomeni. Toliko sva zrela, da ne visiva eden na drugemu, (F120) to pa ne pomeni, da ne potrebujem stika z njim, to mi je zelo pomembno, da sva midva veliko skupaj, da smo veliko skupaj kot družina, nisem pa odvisna, vsako minuto 24 ur na dan. (F120) Od kar se je pa hčerka rodila, se je ta čas za naju izgubil. Zdaj probava spet ta ritem vzpostaviti in babico vključujeva, da greva 1-krat na teden nekam. Ali sprehod ali kino ali kakšen koncert. Enkrat na teden greva. (F121) Sva hotela tudi tamalo vključiti, da bi čez vikende v hribe hodili, ampak tamala se noče v nahrbtniku nositi in zdaj smo to malo opustili, dokler ne bo sama začela tako hoditi. Iščeva zdaj nekaj, kar bi zase počela, midva skupaj. Zdaj sva rekla, da bova enkrat na teden hodila ven, da je vsaj tisto nekaj, kar počneva skupaj. To in pa ta spolnost se je malo zmanjšala. Upam, da bo čimprej začela spat, da se bo to vrnilo malo v stare tire.

23. Je partner kdaj v spolnosti naredil za vas kaj, do česar mu ni bilo, a se je bil vseeno pripravljen potruditi? Pa vi?

Ne, ker vidim, da tudi jaz nimam nekih nenavadnih zahtev, (F122) nimam nekih bičev ali tega, da doma skrivam, on pa tudi ne, tako da sva kar usklajena, kar se tega tiče. (F122) Že dolgo se nisem tako dobro počutila v spolnosti z nekom, kot z njim zdaj. Mi je pa všeč, da oba iniciativo dajeva, (F123) ni tako da le eden vedno vodi. Ni vedno samo po moje ali vedno samo po njegovo, imava ta tok, tekoči. Res, da sem jaz večino časa bolj vodilna kot on, ampak zato, ker je on bolj prilagodljiv, (F123) jaz pa vem kaj hočem, ni pa vedno. Ne dosežem vedno vsega tako in takrat ko si zamislim, ampak s tem ni nič narobe. Sem ugotovila, da mi je čisto všeč, da nimam vedno vsega pod kontrolo.

POMOČ OB TEŽAVAH V PARTNERSKI ZVEZI

24. Na kakšen način se spopadate s težavami v svoji partnerski zvezi?

So dnevi v mesecu, ko se ne usedeva in pogovoriva, ampak se jaz sama s sabo, bolj na glas in partner posluša in počaka da se umirim in vdihnem in potem pove svoje. Največkrat pa se pogovarjava, (F124) zelo velikokrat no. Je pa res, da morem večkrat pritegniti njegovo pozornost, če želim nekaj od njega ali se pogovoriti. Ker se kar odmakne v en svoj svet in je ful obremenjen in samo razmišlja o tem kaj bo v službi, ker ima posel in takrat ga probam malo dregniti, da naj se malo pomiri, da sva zdaj midva tukaj. Jaz sem ta pobudnik, ki mora potegniti te niti, zato da midva prideva do neke komunikacije. (F124) Ampak kaj pa vem, kar ne moti me to sem ugotovila, ni tako, da bi bilo moteče. Še. Bomo videli, čez 5 let me vprašaj.

25. Nisva pa nikoli omenili, da ste se ravno poročila! ☺ A je kaj drugače zdaj, ko sta poročena?

Ne, nič ni drugače (smeh ☺). Drug priimek imam in vse dokumente sem mogla zamenjati in ful denarja sem dala za to (smeh ☺). Ne saj ne, zelo sem bila šokirana, šla sem osebno in vozniško zamenjati, ker edino to sem mogla in sem dala ene 40€ za to. Se mi zdi, da sem veliko več pričakovala da bo stalo.

26. Ali ob težavah v partnerski zvezi koga prosite za pomoč? Če reče da, za katere težave običajno gre?

Prijateljice. Ena je, ki jo vedno obremenjujem s težavami. Ravno zadnjič mi je rekla, če imava kakšne probleme, da se nisem že zelo dolgo časa z njo nič pogovarjala. (F125) Ker prej sem bila zelo tako, da naj mi pomaga, kaj naj naredim, vedno je bilo tako. Večinoma njo, prijateljico. Ona je zdaj moja prijateljica že 10 let, tako da kar se tiče teh prejšnjih zvez, je bila večinoma ona ob meni vedno. (F125) Tako da večinoma njo, včasih tudi mamo, občasno. Drugače pa da bi svoje probleme in težave delila z drugimi ljudmi, to pa ne počnem rada, poskušam s

partnerjem reševat. (F126) Ko pa se počutim tako, da ne morem, da me vse tišči, potem pa z njo ali z mami, se pogovarjam, ker sem ugotovila, da s tem potem vidim, kako rešiti težavo. Ker daš ven iz sebe in slišiš. Ker ko v sebi tiščiš in premlevaš, itak ne vidiš rešitve, ko pa daš to ven in nekomu poveš in ti on iz svojega stališča pove, (F127) pa si rečeš, da ja, da mogoče je pa res to tako. Mama mi pove iz svojega stališča, zdaj ali je to pomagalo, verjetno, na en način gotovo. Zdaj po navadi mamu največkrat kličem, ko imamo kakšne zdravstvene težave, takrat mi je ona v zelo veliko pomoč. Ker je tudi zdravstveni delavec, v pokoju, ampak mogoče iz tega vidika, da čutim pri njej eno varnost, da mi mogoče tukaj pomaga. (F128) Zdaj za odnose se pa jaz zelo težko na njo obračam, zelo težko, ker ji nekako ne zaupam. Saj ji povem, pa jo vprašam, ampak vedno z enim takim odgovorom, da nisem zadovoljna.

27. Ste kdaj poiskali še kakšne druge oblike pomoči (morda pri strokovnjakih)? Kolikokrat se je to zgodilo in ali ste težave uspešno rešili? Se vam je pomoč zdela koristna? Če reče ne, ste si kdaj želeli poiskati pomoč, pa si niste upali?

Bom konkreten primer povedala. Sin je imel neke težave (F129) v 3. razredu osnovne šole in smo mogli ugotoviti kaj je. Potem so mu skozi preiskave ugotovili disleksijo, a takrat sem hodila na CSD, k psihologu po pomoč in tam potem v bistvu razrešuješ še neke svoje probleme, ki jih imaš v tistem trenutku. (F129) Večino pa sem probala sama razreševati, ampak zato se je tudi z leti to nabralo, zato sem tudi potem iskala pomoč pri Sanji Rozman, pri 30-ih. Njo sem našla na internetu. En prijatelj mi je enkrat rekel, da bi mi to ful pomagalo, da je on tudi hodil k njej. To je bil en fant, ki je k meni hodil na zumbo in sem mu rekla, da kako, od kje njemu to, da bi rabila pomoč, pa mi je rekel, da se mu zdi, da imam vedno z enimi fanti probleme (smeh ☺). Prav tako je rekel, da tako na ven delujem. In potem sem jaz rekla, da ok, da si bom to pogledala in me je potem zelo zanimalo.

(Klic partnerja med intervjujem, kdaj pride nazaj in sogovornica potem to komentira, ker sva bili že 2 uri skupaj, ona pa je šla ven na intervju med delovnim časom, ker imata s partnerjem skupaj podjetje ...)

Vidiš, zdaj bi on lahko znorel na drugi strani, pa ni. Njega to ne skrbi, zgleda da mi tako zaupa, da že ve, da bom že povedala, če bom imela kakšen problem.

Delavnice pri Sanji Rozman so bile plačljive. Ona je psihoterapevtka, samo takrat ko so te delavnice, si ti hodil k skupini in si svoje probleme v bistvu v skupini reševal, (F130) kot ena delavna skupina in ona je bila samo prisotna. Razreševali smo svoje probleme in potem po navadi, po koncu, je rekla, da če imam še kakšno vprašanje, naj stopim do nje, da bova to na hitro ali po e-mailu je zelo veliko kontaktirala (F130) z nami, tako da sem plačala samo delavnico. Teh delavnic sem se posluževala to obdobje, ko sem bila samska, ampak da bi razreševala stvari iz prejšnjih zvez. (F131)

28. Ali veste, kakšne oblike pomoči so vam na voljo in koga lahko poiščete ob težavah v partnerski zvezi?

Psihoterapevti. (F132) Kaj pa vem. Vem, da obstajajo anonimni telefoni, za pomoč žrtvam, takim in drugačnim. Lahko se obrneš na pomoč h kakršnemukoli psihologu v zdravstvenih ustanovah, kar niso plačljive stvari. (F132) Vsak človek v življenju ali vsaj tisti, ki imajo otroke, bi se moral udeležiti vsaj kakšne delavnice o starševstvu, take, ki jih ponujajo v vrtcih ali šolah. (F133) To je ena zelo dobra stvar.

Veš kaj je to problem, ko sem ugotovila jaz takrat te stvari, ko sem k Sanji Rozman hodila na te delavnice, sem vse te partnerske zveze imela že za sabo. Razen tega fanta pred mozem, on je bil po teh delavnicah. Ampak zanimivo, da me je še nekaj vleko, ampak mi je on po enem letu in pol rekel, da se njemu zdi, da midva nisva za skupaj, je bilo, kot bi mi nekaj preklapilo. Nisem pa nikoli ugotovila, zakaj sem še rabila biti z njim. Ne vem, nekaj globoko v njemu me je mogoče tako vleklo, ker je on drugače kot osebnost zelo v redu. Tudi to, da kadi travo, se mi ne zdi, da bi toliko vplivalo na njega. On je kolerik po karakterju in je zgleda ugotovil, da ga to pomirja, ampak itak z leti to pride v neko odvisnost, kar je sicer logično, a si itak ne bo tega priznal. Kdaj si pa odvisnik prizna? Redki so taki, da rečejo, da zdaj pa ne bodo več in to je to. On pač reče, da je to za njega dobro in itak ima psoriazo in pravi, da mu že za to pomaga. A on se tolaži, da je to v neke zdravstvene namene. A se mu tudi vidi, on je čez 40 let star, nima otrok, nima neke resne veze, tako da ima težavo z odnosi, on se jih pa boji. On se boji odnosov, zato pa je to tako.

29. Se vam zdi, da bi bili, v svojih ali tujih očeh, videni kot šibki/nemočni, če bi poiskali pomoč? Pojasnite.

To me nikoli ni skrbelo, da bi bila v tujih očeh videna kot šibka ali nemočna, kar mene ni nikoli zanimalo, kaj si drugi mislijo o meni, (F134) a prej je bilo iz finančnega vidika. Vedno sem si rekla, da je to vse zelo drago, pa bom šla po pomoč, pa saj so sicer te brezplačne, ampak tam ti itak toliko ne pomagajo. (F135) Zato ker sem hodila en čas, v eno varno hišo, zaradi tega odvajanja, zaradi teh tablet in to, zaradi tega hujšanja, ker to je tudi ene vrste bulimija, psihološko. (F136) V varno hišo sem pa šla, ker so tam ponujali to pomoč. Jaz sem malo po internetu iskala, kje bi mi brezplačno pomagali, (F137) anoreksija in bulimija in te zadeve oz. te odvisnosti s hrano in tam sem našla in prvo, ki sem poklicala, je rekla da naj pridem in sem šla na razgovor in potem sem kar pol leta pridno hodila, potem sem pa videla, da ne rabim več in sem nehala hoditi, (F136) Nisem bila tako globoko, da bi si toliko škodila, da bi se v smrt pahnila, nisem tako globoko hotela zabrest. Bila sem presuha, pa še vedno nezadovoljna. (F138) Po moje je to bilo, potem ko sem malo analiziralo, ker sem že kot otrok, ko smo plesali, trenerji ves čas govorili, shujšat, shujšat in to ti nekje v podzvesti ostane. In potem ta prvi fant, ki sem ga imela, zato sva šla potem tudi narazen, mi je ves čas probal pomagat hujšat. Vedno je govoril, kako bova to skupaj naredila, kako bo on meni pomagal, da bom shujšala. (F139) Vedno je govoril o tem hujšanju. Nisem tega prenesla na njega, ker do

takrat nisem imela težav, z njim sem pa bila med 15-im in 19-im letom. On je imel vedno občutek, da sem jaz predebela. Pa sem imela 55 kg na svojo višino, (F138) tako da verjemi, da nisem bila predebela. On je tudi plesalec in s temi plesalkami so verjetno tudi skozi bili, zdaj pa ne vem ali je imel tudi kakšen vzorec, ne vem no.

30. Si želite, da bi obstajale še kakšne druge oblike pomoči pri reševanju ali svetovanju pri osebnih in/ali partnerskih težavah? Če da, kakšne? V tem smislu, da bi bilo ženskam bolj naravno in lažje poiskati pomoč ob težavah.

Teh pomoči je ful veliko. Če se malo pozanimaš, pa če te res zanima, je tega na vsakem koraku kolikor hočeš. (F140) Tako da jaz mislim, da bi še dodatno nekaj moralo biti, se mi ne zdi potrebno. Težko, ker je to od posameznika odvisno, to je tako težko. Jaz mislim, da bi to dosegli, skoraj ne. Če ti sam pri sebi pogledaš, ko imaš težavo, prvič, ti je zelo težko prositi za pomoč, ker verjetno nočeš priznat, da imaš težavo. (F141) Ko pa že poiščeš koga, da bi ti pomagal, ne vem. Da bi jaz prav rekla, da bi moglo biti nekaj dodatno, da bi se to dalo, mislim, da je že toliko tega danes. Mogoče bi moglo biti kaj bolj konkretnega, bit bi moral en sistem, neka stvar bi mogla obstajati in nekdo bi se moral s tem ukvarjati ali da bi na internetu obstajala spletna stran, kjer bi dobil vse podatke, ki bi jih rabil. Da bi bila ta spletna stran skoncentrirana, da bi vse gor dobil. (F142) To bi bilo definitivno dobro, ne da moreš ti raziskovat in ful iskat in potem še kličeš in ti rečejo, da to ni za nas, da daj tja poklicat, (F143) da bi bilo res vse skoncentrirano na enem mestu. Predvsem, kar se tega nasilja tiče. (F142) Jaz bi prej rekla, da za čustveno nasilje ni pravih pomoči, ker se mi zdi, da velikokrat so, pa ne samo ženske, tudi moški velikokrat zavrnjeni, kot: »Ah, saj nimaš problemov!« Tako da tukaj bi predvsem morali delati na tem. (F144) Ker za otroke obstaja tega ful, za otroke imaš pomoč na vsakem koraku, (F140) ženske si pa že tako ne upajo zaradi partnerjev ne, če imajo težave, mi zdaj govorimo o hudih težavah. (F145) Tisto kar ima ena ženska težave v odnosu in pač ne zna reči ne, to bo morala sama, ne vem, tudi če gre po pomoč, ni nujno, da bo pač rekla ne. Tako da to je v bistvu zelo težko, ful. Ves čas razmišljam, moja mami ima eno zelo dobro prijateljico, ki je bila socialna delavka in je dolga leta delala v eni varni hiši in sem jaz večkrat k njej na obisk hodila, jaz sem vedno hotela biti socialna delavka (F146) veš, zelo dolgo časa, ampak potem ko sem z njo večkrat govorila, to je bilo tik preden sem šla v srednjo šolo, ko sem se odločala, je ona meni rekla: »Joj prosim, ne počni tega, to je tako naporno, ker je to čustveno pretežko zate, ker si preveč čustvena.« (F146) Tako sem se potem drugače odločila, ker bi bilo res pretežko zame, ker bi domov nosila, ker ne bi mogla spat, sploh če bi z otroci delala. (F147) Jaz ne bi bila tista socialna delavka na Centru za socialno delo, ki samo papirje ureja in nič ni videla. Jaz bi težke primere reševala, jaz sem tak tip. (F147)

8.4 Priloga 4 - Analiza intervjujev

8.4.1 ODPRTO KODIRANJE

INTERVJU A:

Št. izjave	Izjava	Koda	Kategorija	Nadkategorija	Tema
A1	Sem energična, evforična, ljubezniva, poštena. Sem zaupljiva, rada imam odnose, rada koketiram, z ženskami in moškimi. Včasih sem vzneta, včasih pa zelo mirna, odvisno.	Karakterni opis osebe / pogled nase	Karakter, osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba

A2	Nimam znanja za vztrajanje. Potem površnost, svojeglavost včasih. Kdaj grem z glavo skozi zid.	Šibkosti / slabosti osebe	Karakter / osebnost	Negativna samopodoba	Samopodoba
A3	Moje moči so empatija, čutenje energije v prostoru, v ljudeh. Imam voljo do življenja, sem pozitivna in imam rada smeh.	Moči / prednosti osebe	Karakter / osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
A4	Zdaj sem s fantom že 6 let ...	Dolžina zveze – 6 let	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
A5	...in je moj prvi resni fant.	Prvi fant	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
A6	Na začetku zveze se nisem veliko obremenjevala z zunanostjo, ko pa je zaljubljenost minila, se je začelo to pojavljati, da sem se začela vizualno bolj opazovati.	Obremenjevanje z zunanostjo po koncu zaljubljenosti v zvezi	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
A7	Malo je to vplivalo od doma...	Vpliv mame	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
A8	... mami se je vedno opazovala, ni se počutila lepo, to je vedno poudarjala.	Njena mama nezadovoljna s svojim videzom.	Vzorec mame – zgled mame	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
A9	Velika prsa ima in vedno je govorila, da je to grdo.	Kritika - velike prsi so grde	Vzorec mame	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
A10	Zato se tudi sama kdaj nisem počutila dobro, ker sem mislila, da imam na svojo postavo prevelike prsi tudi sama.	Slabo počutje ženske zaradi videza	Vzorec mame	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
A11	Tudi zaradi tega sem se usmerjala v šport in kakšne diete, ...	Ukvarjanje s športom in hujšanjem	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
A12	..da bi bila bolj suha, čeprav nikoli nisem bila debela.	Želja po spremembi postave – hujšanje	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
A13	Zdaj mislim, da se mi izboljšuje samopodoba.	Izboljšanje samopodobe	Pozitivno mnenje o sebi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
A14	Sem si všeč tudi če imam kakšno kilo več, kot sem jo prej imela.	Všeč si je tudi s kakšim kg več	Pozitivno mnenje o sebi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba

A15	Prej nisem bila zadovoljna s kožo, težo in prsmi.	Prej: nezadovoljstvo z izgledom (deli telesa)	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
A16	...mislim da mi je pomagal šport. Ko se ukvarjam s športom, se bolje počutim in bolj sem zadovoljna sama s sabo.	Zadovoljstvo s sabo zaradi športne aktivnosti	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
A17	Tudi fant je vplival, tako da me je pohvalil.	Pohvala partnerja	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
A18	Živiva s fantom skupaj zdaj eno leto.	Skupno stanovanje – eno leto	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
A19	Oba skrbiva za finance, pol pol, da plačujeva za stanovanje. Zadnji mesec pa on plačuje, ker pišem diplomsko in ne delam. Malo večji del ima on, ker skrbi še za avto.	Finance in skrb za stanovanje in avto	Odgovornosti in delitev dela – moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
A20	Za samopodobo se mi zdijo zelo pomembni tudi družbeni dosežki, npr. diploma.	Pomembni družbeni dosežki - diploma	Izobraževanje	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
A21	Na mojo dobro samopodobo vpliva tudi to, da sem večkrat opažena s strani drugih moških. Dober občutek dobim.	Opažena s strani drugih moških	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
A22	Pa seveda ženske pohvale. Kakšne prijateljice so mi zavidale prsi, jaz pa sem si želela prsi drugih, pa rekla prijateljicam, da jim jih dam pol.	Ženske pohvale in zavidanje prsi	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
A23	Med nama imam jaz več idej, a jih manj izpolnim, npr. kam it, on pa jih ima manj, a jih izpolni.	Ideje o preživljanju prostega časa in njihova izpolnitev	Prosti čas	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
A24	Tehnične stvari in položnice ima on čez	Tehnične stvari in plačilo položnic	Odgovornosti in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
A25	Jaz imam čez bolj pospravljanje, normativno ženske naloge.	Skrb za gospodinjstvo	Odgovornosti in delitev dela - ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
A26	So obdobja, ko se počutim zelo ljubečo in ljubljeno	Dobro počutje v odnosu – ljubljena	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti

A27	potem so obdobja, ko se ne počutim niti da sem v zvezi.	Slabo počutje v odnosu - kot da ni v zvezi	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A28	so obdobja, ko se počutim, kot da sva »friends with benefits«	Slabo počutje v odnosu - kot da sta le prijatelja za seks	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A29	kdaj si zelo želim prihodnost v tej zvezi, kdaj ful ne.	Da in ne	Prihodnost odnosa	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A30	Dobra obdobja so recimo ko se dosti smejeva, imava dobre spolne odnose in se o dosti stvareh strinjava, imava kakšen skupen interes.	Dobra obdobja: skupni interesi, skupne aktivnosti in skupno preživljanje prostega časa	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A31	Slaba obdobja so, ko imava malo časa, se ne pogovarjava, zmanjša se število spolnih odnosov, se jih jaz ne želim toliko.	Slaba obdobja: manj časa za skupne aktivnosti in spolne odnose	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A32a	Rastem sama zase	Raste neodvisno od partnerja	Vpliv partnerja	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A32b	in skupaj z njim.	Raste odvisno od partnerja (s partnerjem)	Vpliv partnerja	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A33	Je pa zveza zelo pripomogla k moji osebnostni rasti, k čustveni inteligenci.	Boljša osebna rast	Vpliv partnerja	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A34	Sama zase rastem v vidiku izobraževanja, ki je povezan s čustveno inteligenco in splošno razgledanostjo.	Raste ne področju izobraževanja - inteligenca in razgledanost	Izobraževanje	Samopodoba na področju uspešnosti (tudi potreba po samouresničevanju)	Samopodoba (tudi primerne psihosocialne potrebe)
A35	Skupaj z njim pa, sem veliko napredovala	Napredovanje s partnerjem	Vpliv partnerja – pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A36	Mogoče premagovanje vzorcev od doma. Kot bi z njim odložila bremena družinske prtljage.	Premagovanje vzorcev in odložitev bremena družinske prtljage	Vpliv partnerja	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A37	Starša sta še vedno skupaj, a bi raje videla, da se ločita.	Ločitev bi staršem najbolj koristila	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
A38	Ne čutim da vpliva to name, a mislim da vpliva.	Slab odnos staršev vpliva nanjo	Vrednotenje vedenja staršev	Družinska samopodoba	Samopodoba
A39	Zelo dobro se lahko zanesem nanj, veliko bolj kot on name.	Opора partnerja	Vpliv partnerja - pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A40	Podpira me pri vsem.	Podpora partnerja	Vpliv partnerja - pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti

A41	Je pa včasih preveč starševski.	Partner prevzema vlogo staršev	Vpliv partnerja - negativen	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A42	Ob kakem sporu se je on bolj umaknil. Zdaj to vpliva name tako, da sem kdaj bolj čustveno odsotna, da me ne bi prizadelo.	Moški: umik ob sporu; Ženska: čustvena odsotnost	Umik vase		Komunikacijski vzorci
A43	Razvila sem način, kako se zavarovat pred čustvi, ki niso dobra. Dobro se počutim, a me je strah, da bi se zid zrušil. Tlačim vsa negativna čustva oz. neprijetna. Se bojim, da bi izbruhnilo, da bi bilo ful enega joka, ki ga ne maram. Mislim si, da potlačim neprijetna čustva, ker se odzivam z manjšo mero žalosti v konfliktih, kot sem se prej.	Potlačanje čustev	Obramba – vloga žrtve		Komunikacijski vzorci
A44	Sem pa po moje to dala ven, ko sem imela panične napade.	Predelovanje čustev	Panični napad	Panična motnja	Duševne motnje
A45	Pojavljat se mi je to začelo, ko sta se starša začela veliko prepirati. To je bilo po tem, ko so mami postavili diagnozo depresije	Vpliv odnosa staršev - prepir; začetek po mamini diagnozi depresije	Panični napad	Panična motnja	Duševne motnje
A46	Drug dan sem šla k zdravnici, a ni postavila diagnoze paničnega napada.	Neučinkovit obisk zdravnika	Iskanje pomoči pri paničnem napadu	Osebne težave	Pomoč ob težavah
A47	Takrat sva imela tudi s fantom zelo krhko zvezo, šla sva za en mesec tudi narazen, a zveza je bila pol leta zelo krhka. Napadi so bili pred tem.	Vpliv nestabilne zveze na napade	Panični napad	Panična motnja	Duševne motnje
A48	Hodila sem ven na sprehod ponoči, potila sem se, tresla, nisem mogla spat in prisiljeno sem bruhala.	Aktivno reagiranje ob paničnem napadu	Samopomoč pri paničnem napadu	Osebne težave	Pomoč ob težavah
A49	Pomagalo mi je, da sem šla ven in se jih naučila preprečevati, si govorila, da je vse v redu.	Preprečevanje napadov	Samopomoč pri paničnem napadu	Osebne težave	Pomoč ob težavah

A50	To zavedanje kaj imam, je pomagalo, da sem si sama pomagala.	Zavedanje, da je to panični napad	Samopomoč ob paničnem napadu	Osebne težave	Pomoč ob težavah
A51	Enkrat sem šla h kliničnemu psihologu, a mi je bilo tako butasto srečanje, da nisem več šla.	Neučinkovit obisk kliničnega psihologa	Iskanje pomoči pri paničnem napadu	Osebne težave	Pomoč ob težavah
A52	Sama sem jih zajezila. Tega obdobja napadov se spominjam, kot da sem bila bolj sama, da fanta ni bilo, čeprav sva bila še skupaj.	Sama odpravila napade; samotno obdobje	Samopomoč ob paničnem napadu	Osebne težave	Pomoč ob težavah
A53	Mislim, da ga potrebujem za potrebo po varnosti, pripadnosti in ljubezni. Z njegove strani imam vse zadovoljene.	Potrebe zadovoljene s strani partnerja	Potreba po varnosti, socialni pripadnosti in ljubezni	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
A54	Mogoče jih jaz premalo zadovoljujem njemu. Mogoče mu dam premalo ljubezni, to mi reče kdaj.	Partnerjeva potreba	Potreba po ljubezni	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
A55	Trenutno sem taka in nimam želje po spremembi.	Partnerjeva; ženska ne želi sprememb	Potreba po ljubezni	Spremembe »niso potrebne«	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
A56	premalo imam samo potrebo po samospoštovanju in potrebo po odkrivanju novega, neznanega.	Premalo zadovoljene potrebe od nje same	Potreba po samo-spoštovanju in odkrivanju novega, neznanega - vedoželjnost	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
A57	Lahko bi bila bolj ambiciozna.	Večja ambicioznost ženske	Želja po izboljšanju / cilj	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
A58	Pa me kdaj ovira strah ali odziv okolice.	Strah ali mnenja drugih	Ovire	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
A59	V mislim imam kakšno novo izobraževanje ali kaj novega v smislu s partnersko zvezo, kakšnega novega partnerja. To si včasih želim.	Novo izobraževanje; nova partnerska zveza	Želja po izboljšanju / cilj	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
A60	Bolj me mikajo druge stvari izven zveze,	Novosti izven zveze	Želja po izboljšanju / cilj	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne

	kot da bi v zvezi bilo kaj novega.				potrebe posameznika
A61	Glede samospoštovanja pa mi mogla več delat na sebi,	Potrebno delo na sebi	Želja po izboljšanju / cilj	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
A62	morda da bi imela kak terapevtski pogovor, da bi mi še kdo pomagal pri tem, kakšne knjige da bi brala	Potreben terapevtski pogovor, branje knjig	Želja po izboljšanju / cilj	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
A63	Prevladujoči je sigurno peti, ustrezno ravnanje oz. prilagajanje	Prevladujoči vzorec: ustrezno ravnanje oz. prilagajanje	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
A64	Včasih odvrčam pozornost v primeru tem, ki me ne zanimajo.	Odvračanje pozornosti ob nezanimivih temah	Vzorec odvrčanja pozornosti		Komunikacijski vzorci
A65	Večkrat kakšno krivdo zvalim na fanta in obtožujem.	Obtoževanje partnerja	Vzorec obtoževanja		Komunikacijski vzorci
A66a	Se pa vedno bolj navajam, da krivdo prevzemam. Tega sem se morala naučit.	Priznanje krivde	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
A66b	Mislim da so konflikti del dobrega odnosa, katerega koli,	Konflikti kot del odnosa	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
A66c	dobre so konstruktivne kritike...	Konstruktivne kritike	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
A66č	Probam na humoren način rešiti konflikt	Reševanje konfliktov	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
A66d	in prevzet odgovornost.	Prevzemanje odgovornosti	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
A67	... nisem pomirjevalec prepirov. Pomirjam situacijo in pogovor, prepri, ko je že vse spacano.	Neznačilen vzorec zanjo; le v primerih, da gre konflikt tako daleč, da ni več drugih možnosti	Vzorec pomirjanja		Komunikacijski vzorci
A68	Ni on človek s katerim bi se lahko pogovarjala vse teme, ki me zanimajo.	Prizna, da potrebuje tudi druge osebe za komunikacijo, ne le partnerja	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
A69	S partnerjem bolj sproščeno kažem plati sebe, ki mi niso všeč.	Sproščena komunikacija, ženska pokaže svoja čustva	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
A70	Pri drugih jih ne potrebujem kazati in se pripravim, da jih pred drugimi skrijem in jih ne uporabljam, ker niso družbeno sprejemljive.	Ne kaže rada svojih čustev drugim; razmisli, ne pokaže kar ni sprejemljivo	Vzorec racionalizacije		Komunikacijski vzorci

A71	Spremenit bi mogla to, da v afektu jeze ne bi spuščala nekonstruktivne kritike...	Brez konstruktivne kritike v afektu jeze	Vzorec obtoževanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
A72	Pa da ne bi prenašala slabega razpoloženja na partnerja in druge. Da bi našla alternativo kako to sama predelat.	Ne želi več prenašati slabega razpoloženja na druge; želja po ustreznem ravnanju, da sama predela	Prizadevanje k vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
A73	Potrebovala bi čas, da bi se s tem ukvarjala...	Potrebuje čas	Krepitev dobrega vzorca	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
A74	...več izkušenj, da bi mi uspelo v pravi meri odreagirat, da bi se dober vzorec okrepil.	Več izkušenj	Krepitev dobrega vzorca	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
A75	Vedno bolj, zato bi rekla, da je seks vedno boljši zame.	Vedno bolj, posledično boljši seks	Samozavest in sproščenost med spolnim odnosom	Počutje med spolnim odnosom	Spolnost v partnerski zvezi
A76	Pozna se, da bolj uživam kot na začetku zveze. Ker se bolj pozna in sem bolj spoznala svoje telo, kaj mi paše, kaj mi ne.	Večji užitek zdaj, kot na začetku zveze; bolj pozna svoje telo	Užitek med spolnim odnosom	Počutje med spolnim odnosom	Spolnost v partnerski zvezi
A77	Ne vem kako je, če se drugače ujameš s partnerjem, ker je edini s katerim sem bila.	Prvi partner, primerja lahko le njega z njim	Primerjava zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
A78	Veliko pa pomaga, če se pogovarjava.	Pomaga pogovor o spolnosti	Samozavest in sproščenost med spolnim odnosom	Počutje med spolnim odnosom	Spolnost v partnerski zvezi
A79	največ sprememb je zadnji dve leti na tem področju, pozitivnih.	Pozitivne spremembe – največ zadnji dve leti	Samozavest in sproščenost med spolnim odnosom	Počutje med spolnim odnosom	Spolnost v partnerski zvezi
A80	on pol leta ni imel službe, sama pa sem imela veliko obveznosti. On je želel veliko seksati, jaz sem bila izmučena.	Različen obseg obveznosti; nekdo želi več seksati	Nesoglasja v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
A81	Zdaj mi ustreza da živiva skupaj, zelo mi je tudi všeč najino stanovanje.	Stanovanje ji je všeč	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
A82	Fant reče kdaj, da mu je vsega premalo, da bi bila to dobra zveza, a meni je zdaj kul.	Moškemu vsega premalo, ženski dovolj	Nesoglasja / konflikti	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A83	Konkretne spremembe se	Kratkotrajne spremembe po	Spremembe	Partnerski odnos	Stili navezanosti

	zgodijo par dni po pogovoru, potem gre pa v stare tire, staro rutino.	pogovoru, nato spet stara rutina			
A84	Mislim, da imamo ženske ponotranjeno to, da želimo s seksom ohraniti partnerja.	Ohranjanje partnerja z rednimi spolnimi odnosi	Splošno prepričanje o ženskah	Prepričanja	Spolnost v partnerski zvezi
A85	In mislim da sem ene 2x tudi sama naredila to, da sem seksala, ko mi ni bilo do tega. Zdaj tega več ne bi ponovila.	2x imela spolne odnose, ko ji ni bilo do njih, ne bi ponovila	Reči »ne« partnerju v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
A86	On me upošteva v vsem tem. ...spoštuje moje želje v spolnosti in jaz njegove.	Vzajemno upoštevanje in spoštovanje želja v spolnosti	Spoštovanje in upoštevanje	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
A87	Morda se naredi malo pritisk name, čeprav on verjetno to ne dela namerno. Mogoče jaz čutim pritisk na sebi, vidim pa da manj komunicira, ker se počuti prizadet. Jaz pa občutim to kot neko čustveno izsiljevanje.	Nenameren umik partnerja ob zavrnitvi; manj komunikacije; ženska čuti pritisk; čustveno izsiljevanje	Nesoglasja v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
A88	...ker sem v zvezi že zelo dolgo in le z enim fantom, da si želim veliko novega še probat. Sem partnerju že na začetku zveze rekla, da želim biti z eno žensko in da enkrat v življenju bom. To mi je zelo velika želja, imam že eno ogledano.	Želja po novostih; želja, da bi bila z žensko	Potreba po odkrivanju novega, neznanega - vedoželjnost	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
A89	Ne bi pa prenesla, da bi on bil z drugo žensko.	Ne želi, da bi bil z drugo (čeprav bi ona bila)	Dvojna merila	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
A90	Ni nobene stvari, ki je ne bi bil pripravljen narediti ali jaz ne. Prej bi se mogel zadržati za kakšno stvar, ki bi jo on, pa se prilagaja meni, kar se meni ni treba, ker mu vse paše.	Vzajemno upoštevanje in spoštovanje želja v spolnosti; prilagajanje	Spoštovanje in upoštevanje	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
A91	Težko ocenim, ker nimam najinega spolnega življenja s čim primerjati. Če	Težko oceni; iz 6 na 9 = primerjava prej in zdaj	Ocena zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi

	govorim v številkah, kot bi šlo iz 6 na 9.				
A92	Na začetku premalo komunikacije, boleče, neprijetno. Premalo sem poznala svoje telo. Bilo je prav nekaj drugega kot samozadovoljevanje, čeprav sem veliko preiskovala svoje telo.	Premalo komunikacije; premalo je poznala svoje telo; drugače od samozadovoljevanja	Spolnost prej	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
A93	Zdaj kombiniram oboje, seks s partnerjem in samozadovoljevanje. Zdaj sem veliko bolj sproščena v pogovoru o tem, zelo sem zadovoljna s svojim spolnim življenjem. Veliko bolj sva spoznala telo drug drugega, kaj nama paše	Sproščena komunikacija; kombinacija spolnosti s partnerjem in samozadovoljevanja; zadovoljstvo; poznavanja telesa drug drugega	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
A94	Zame bi bila 10-ka, tak občutek imam, da bi probala še kaj s kom drugim, ne s partnerjem.	Ocena 10 bi bila, če bi poizkusila še z nekom drugim.	Ocena zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
A95	Mi je idealen partner in bi ga imela za vse življenja. ...ker mu lahko zaupam, ker je edini za katerega lahko rečem, da ga ljubim in ga imam ful rada, ker me spoštuje. Ker se mi zdi, da poskrbi zame, da mi je neko zavetje, varnost. Čutim da me ima ful rad.	Idealen partner; zagotavlja zaupanje, ljubezen, varnost, pripadnost, spoštovanje	Potreba po ljubezni, potreba po varnosti, potreba po spoštovanju in potreba po socialni pripadnosti	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
A96	Zna bit zelo dober prijatelj. Zelo je razumljiv, tudi za kakšne boleče stvari. Dovolj mi, da mu povem tudi tisto, kar ni v skladu z njegovimi čustvi, a to še vedno sprejema in razume.	Prijateljstvo, razumevanje, sprejemanje, spoštovanje	Potreba po ljubezni, potreba po varnosti, potreba po spoštovanju in potreba po socialni pripadnosti	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
A97	S pogovorom, včasih z umikom. S prepirom. Včasih se s težavami soočim tako, da se ne soočam z njimi, da počakava da gre mimo,	Pogovor, umik ali ne-soočanje in prepir	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah

	pometeva pod preprogo.				
A98	Prav za pomoč nisem še nikogar prosila,	Nikogar ne prosi za pomoč	Prošnja za pomoč	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
A99	... se pa z eno prijateljico veliko o tem pogovarjam, ker ji zelo zaupam.	Pogovor s prijateljico, ki ji zaupa	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
A100	...sestrično kdaj prosim za nasvet ali pomoč, a sem jo bolj v začetku zveze. Sem jo večkrat poklicala.	Sestrično prosila na nasvet ali pomoč – začetki zveze	Prošnja za nasvet ali pomoč	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
A101	Ima tudi prvega fanta od 15 leta, in imata že čez 30 let zdaj in 3 otroke. Mi je vzor, tudi njuna zveza in vse kar počne, mi je bilo vedno vzor oz. vse kar ona je.	Vzor dobre zveze: sestrična je ostala s prvim fantom od 15 leta (že več kot 15 let)	Vzor	Družinska samopodoba	Samopodoba
A102	Večkrat se pa nisem počutila dobro v njeni družbi, ker so jo veliko hvalili in sem se počutila manjvredno.	Sestrično hvalili, občutek manjvrednosti	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
A103	Družinske in zakonske terapije. Za hujše oblike celo mediacije. Na centrih za socialno delo tudi oblike pomoči za družine,	Pozna: družinske in zakonske terapije; mediacija; CSD – pomoč družinam	Oblike pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
A104	Tudi moja mama ni nikoli prosila za pomoč. Mislim, da družina kar pečat pusti.	Vpliv mame in družine; mama nikoli ni prosila za pomoč ob težavah (vzorec)	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
A105	Zelo si želim, da bi bila moja bodoča družina taka, kjer je vse lepo. Ker moje družina ni bila taka.	Želja po drugačni, boljši sekundarni družini	Prihodnost odnosa	Partnerski odnos	Stili navezanosti
A106	Se kar z vsemi razumem, a mislim, da mi je naporno, da smo sploh skupaj če ne gre, da so prisiljeni odnosi. Starša sta odnos ohranila zaradi otrok, a sama sej jih prosila da ne, da ne želim tega. Sestra dvojčica ki jo imam, doživlja to isto.	Se razumejo, a prisiljeni odnosi; ohranitev odnosa zaradi otrok; sestra dvojčica doživlja isto	Prisilni in naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
A107	Mislim da se starša bojita spremembe. Sploh se ne	Strah pred spremembo; ne-komunikacija	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba

	pogovarjata, a živita pod isto streho, kot bi bila ločena, le na papirju nista.	staršev; ločeno življenje, a le na papirju			
A108	Na nek način grem zdaj raje domov, ker so se prepiri umirili, je pa ignoranca in neprijetna zamera, ki jo tudi s sestro kdaj nehote pokasirava. Smo neusklajeni in ni družine.	Raje domov, manj prepirov, a ignoranca in zamera; neusklajenost	Prisilni in naporni odnosi	Družinski odnos	Stili navezanosti
A109	Mislim, da so mamini vzorci vedenja najbolj vplivali na to. Ima tak značaj, ki se težko usklajuje z drugimi. ...Nič ji ne zamerim, mislim, da mi je dala vse kar je bilo v njeni moči.	Vpliv maminega značaja in vzorcev na odnose z drugimi; brez zamer do mame	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
A110	Čprav je imela 10 let težavo da zanosi in je potem naju dobila z umetno oploditvijo...	10-letne težave z zanositvijo mame; umetna oploditev	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
A111	...zdi se mi, da ne potrebujem pomoči, da zmorem sama	Samostojno reševanje težav	Sposobnosti	Telesna samopodoba	Samopodoba
A112	Sem poiskala pomoč pri paničnem napadu, pri kliničnem psihologu, a sem takrat v bistvu že vse sama rešila.	Neučinkovit obisk kliničnega psihologa	Iskanje pomoči pri paničnem napadu	Osebnostne težave	Pomoč ob težavah
A113	Mislim, da je najmanj predsodkov do psihoterapij. Bi bilo pa lepše meni, če bi se našlo neko novo besedo, za pomoč, ki ne bi imela toliko obremenitve, npr. brez besede »psiho«.	Najmanj predsodkov do psihoterapij, problem beseda psiho; želja po novem poimenovanju	Ime brez stigme	Novo poimenovanje oblik pomoči	Pomoč ob težavah
A114	Jaz bi to poimenovala kot »Moje življenje« ali »Pogovor o življenju«, ki ne bi imela v notranjosti nobene norme ali označbe, ki bi bila oddaljena od vseh medicinskih izrazov in bi postala nekaj vsakdanjega, neka vsakdanja beseda, poimenovanje.	Vsakdanje poimenovanje: »Moje življenje«; »Pogovor o življenju«; brez medicinskih označb	Predlog poimenovanja brez stigme	Novo poimenovanje oblik pomoči	Pomoč ob težavah
A115	Ker ne verjamem v fizično ozdravitev psihične bolečine,	Ne verjame v zdravljenje s tabletami;	Oblike pomoči	Osebnostne težave	Pomoč ob težavah

	npr. ozdravitev psihične bolečine s tabletami. Moja mama je npr. izrazila zdravnikom kaj rabi, pogovor, pri depresiji, pa ji ga niso nudili, le tablete.	slaba izkušnja mame – napačna pomoč			
A116	Je pa težko bit sogovornik nekomu na kogar si čustveno navezan, ker bolj boli, zato ne pridejo v poštev domači,	Ne moreš pomagati osebi, na katero si čustveno navezan	Oblike pomoči	Osebne težave	Pomoč ob težavah
A117	... terapije pa so predrage.	Cenovno drage terapije	Dostopnost pomoči	Osebne in partnerske težave	Pomoč ob težavah
A118	Dobro bi bilo, da bi si lahko izbral nekoga, ki tebi paše, ker se drugače ne moreš povezati z nekom, ki ti ne paše.	Izbrati nekoga, s katerim bi se lahko povezal	Oblike pomoči	Osebne težave	Pomoč ob težavah
A119	Zelo si želim biti sama terapevtka in pa delati z otroki, sem še razdvojena med tem dvojim.	Biti terapevtka ali delati z otroki	Delo	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba

INTERVJU B:

Št. izjave	Izjava	Koda	Kategorija	Nadkategorija	Tema
B1	V večini primerov sem realista, dostikrat sem optimistka. Sem zaupljiva, ljubezniva, včasih ljubosumna, komunikativna, včasih kar preveč naivna.	Karakterni opis osebe – pogled nase	Karakter, osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
B2	Dostikrat sem celo preveč prijazna do drugih... se trudim vsem ugajati, ko sem v množici ljudi, se prilagodim, da ne bi preveč izstopala. Je kar velika šibkost, a delam na temu, da bi bilo tega čim manj.	Preveč prijazna, trudi se ugajati, prilagodi v množici ljudi	Vzorec racionalizacije		Komunikacijski vzorci
B3	Ko se je treba skregati, se tudi skregam, sem včasih tudi konfliktna.	Konflikt kot del odnosa	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci

B4	Velika šibkost je tudi, da sem včasih preveč pripravljena drugim pomagat, bolj kot sebi.	Šibkosti / slabosti osebe	Karakter, osebnost	Negativna samopodoba	Samopodoba
B5	Moja moč je ta, da znam tudi slab dan prikrit z nasmehov, da drugi sploh ne vejo, da sem slabe volje, navzven se smejem, navznoter me nekaj razžira. Sem zelo delavna, to je še moja moč. Včasih se ne znam ustavit, more prit prav do skrajnosti, da rečem: »Stop, zdaj se pa umri«.	Moči / prednosti osebe	Karakter, osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
B6a	Ko sem z njim imam ful dobro samopodobo, nimam nobenega problema, da bi se počutila manjvredna...	Dobra samopodoba in samo-vrednotenje	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
B6b	...ko sem s prijateljicami tudi ni panike.	Dobra samopodoba in samo-vrednotenje	Vpliv prijateljic	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
B7	Ko pa pridem v neko množico, se pa malo drugače pogledam in počutim.	Slabše počutje v množici	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
B8	Ko sem bila sama, me to ni nič brigalo, kaj si drugi mislijo, sem bila mogoče bolj samozavestna, tudi glede na zunanost, je bila sicer drugačna kot je zdaj. Sem vedela kakšna sem in sem bila zadovoljna s tem kakšna sem, tako z zunanostjo, kot z notranostjo, nisem bila obremenjena. Dobro sem malo lepše izgledala kot zdaj, ampak mi ni bilo panike.	Pred zvezo: zadovoljna sama s sabo – celostno (zunanost in notranost)	Pozitivno mnenje o sebi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
B9	Od kar sem z njim, je ostalo skoraj isto, le zunanost se je spremenila, v smislu, da sem se zredila.	Zdaj: sprememba zunanosti – več kg	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
B10	Glede notranosti sem pa veliko naredila na potrpežljivosti,	Delo na sebi – bolj potrpežljiva	Spodobnosti	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba

B11	ker imava zelo različna karakterja, oba sva zelo trmasta, a sva se oba bolj naučila, da sklepava kompromise-	Sklepanje kompromisov s partnerjem	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
B12	Včasih pa, čeprav bi mogla jaz popustiti, a vem da imam prav, vztrajam pri svojem.	Vztrajanje v argumentu, ko je o tem trdno prepričana	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
B13	Vztrajnost sem izboljšala in komunikacijo čez vsa leta.	Izboljšanje vztrajnosti in komunikacije	Sposobnosti	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
B14	Že z očmi, če se pogledava zdaj, že veva kaj kdo misli, ko je neka tema pogovora.	Razbere iz partnerjevega pogleda, kaj si misli	Neverbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci
B15	Ful sva postala sproščena eden z drugim skozi leta, humorista sva, on bolj kot jaz, veliko se hecava skupaj, da nama ni dolgčas.	Dobro počutje: sproščenost in dober skupni humor	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B16	Oba sva ful delavna, zdaj bolj kot na začetku zveze.	Boljša delavnost obeh	Sposobnosti	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
B17	sva poročena 1 leto in pol in skupaj sva začela živeti že po pol leta zveze.	Po pol leta; zdaj poročena leto in pol	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
B18	Bila sem 3 leta v Ljubljani, on je šel živeti nazaj domov. Tista 3 leta sva se videla le za vikende in počitnice. Potem ko sem prišla nazaj domov, pa je spet prišel živeti k meni domov.	Med zvezo 3 leta živela narazen zaradi študija	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
B19	Grozno sem se počutila. Manjkala mi je njegova bližina, ker sem je bila že navajena.	Slabo počutje: pogrešala njegovo bližino, ko sta 3 leta ločeno živela	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B20	S tem sem postala bolj samostojna, ne toliko odvisna od njega.	Raste neodvisno od partnerja - večja samostojnost in neodvisnost zaradi odsotnosti partnerja	Vpliv partnerja	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B21	Začela sem tudi sama služiti svoj denar, prej mi je on veliko finančno pomagal na začetku, potem pa	Začela služiti svoj denar, finančno neodvisna od partnerja	Delo	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba

	sem postala veliko bolj neodvisna.				
B22	Vsak posebej. Vsak ima svojo plačo. Imava ločeno, imava pa dogovor, da od plače čim več prihraniva, ker še ne veva, kaj bova, ali bova kupila ali obnavljala kakšno hišo ali gradila..	Ločene finance; oba varčujeta za hišo / stanovanje	Odgovornost in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
B23	takoj ko dobiva plačo plačava račune... Položnice pa si razdeliva na pol, da plača vsak enakovreden znesek na mesec.	Plačilo računov, vse položnice na dva enaka dela	Odgovornost in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
B24a	vsak gre 1x v trgovino, on bolj za moška opravila,	Nakupi za moška opravila	Odgovornost in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
B24b	jaz bolj za hrano, čistila in te stvari.	Nakupi za gospodinjske stvari, hrano	Odgovornost in delitev dela - ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
B25	V hiši živijo še moja mama, tata in brat.	Živiva z mojo mamo, očetom in bratom	Skupno življenje	Primarna družina	Bivanje
B26	Po vseh teh letih... ga morem še vedno opominjati in učit kako se z ženskami dela.	Partnerja uči, kako naj ravna z njo	Prihodnost odnosa	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B27	Npr. ga učit, kaj je ljubezen in kaj je nežnost, ker on je ni bil tako deležen, kot sem je bila jaz v mladosti.	Partnerja uči kako naj ravna z njo; kaj je ljubezen in kaj nežnost - prej	Potreba po ljubezni	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
B28	Jaz se recimo še zdaj objamem s starši, jim dam ljubečca, pozdravimo se...	Fizična in čustvena bližina s starši (objem, poljub, pozdrav)	Dobri odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
B29a	...glede čustev je tipičen rak, jih ful tlači v sebi, težko jih pokaže, in potem moraš »božati in praskati,« da pride ven...	Težko pokaže čustva	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B29b	ko pa jih pokaže, jih pa ful, so pa zelo močna.	Zelo močna čustva, ko jih pokaže	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B30	Sploh moj tata in mož, sta prav ista po karakterju, oba preveč delavna, preveč za druge se razdajata, zase ne.	Karakterna podobnost moža in očeta; delavnost, razdajanje za druge	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba

B31a	V teh letih sem opazila, da se bolj odpre, na začetku zveze sem težko kaj izvlekla iz njega, da mi je sploh kaj povedal, priznal, obrazložil...	Težko pokaže čustva; prej	Vpliva partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B31b	zdaj mu je pa to vsakodnevna rutina. Ko pride zvečer domov, se začneva pogovarjat, vse mi obrazloži, pove. Tukaj je on zelo napredoval.	Zdaj pogovor kot vsakodnevna rutina	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B32	Tudi kar se tiče nežnosti in ljubezni, zdaj mi jo zna veliko bolj pokazati kot na začetku. Ne vem ali zato ker sva toliko časa skupaj ali komu bi to pripisala, mogoče meni, ker sem pri tem vztrajala.	Zna pokazati ljubezen in nežnost - zdaj	Potreba po ljubezni	Zadovoljene potrebe	Samopodoba
B33	Ko je pa fajt, je fajt do konca. Sva tudi konfliktne osebe, kar se določenih tematik tiče.	Konfliktni osebi v določenih primerih	Nesoglasja / konflikti	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B34a	Priznam, da včasih preveč burno reagiram in on me zna umirit. To je zelo fajn, da me vsake toliko opomni...	Podpora partnerja; pomiritev	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B34b	ker sem kdaj preveč burna, kar se reakcij tiče.	Burne reakcije	Vzorec obtoževanja		Komunikacijski vzorci
B35	Kolikor me je bilo na začetku sram pred njim, karkoli delat, celo jest, pit, se preobleči, me zdaj ni več, mi je vsakdanje...	Prej: sramežljivost	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
B36	V odnosu se počutim super.	Super počutje	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B37	Bolj se lahko on zanese name, kot jaz za njega. Kar se tiče določenih uslug, da ga jaz za nekaj prosim naj naredi, bo on prej pozabil kot jaz, ima toliko več stvari in drugih del »po glavi« kot jaz.	Bolj se lahko zanese partner nanjo, kot ona nanj	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti

B38	mi več pomeni, da sva povezana. S tem, ko sva povezana, imava tudi eno zaupanje.	Raste odvisno od partnerja (s partnerjem)	Vpliv partnerja	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B39	če grem na eno izobraževanje, če začnem delat na sebi... vem, da ne bo nobenih težav, da me ne bo pri tem oviral, ker si zaupava.	Opора partnerja; zaupanje	Vpliv partnerja	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B40	zdaj na primer sem začela za meditacijami	Meditacije	Izobraževanje	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
B41a	greva pa tudi vsak posebej kam, ni noben problem. Sva dejansko tudi neodvisna.	Raste neodvisno od partnerja	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B41b	Nisva pa tako povezana, da bi se omejevala.	Ni omejevanja	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B42	Mi kar pomeni, čeprav je njegovo mnenje drugačno od mojega.	Mnenja partnerja ji je pomembno	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B43	Potem še v odločitvah, npr. ko sem avto kupovala.. Potem, kar se tiče službe.. da mi je povedal ali se strinja, da grem na obalo v službo, ker je v oddaljenem kraju in mi je olajšal odločitev.	Olajšanje odločitev (nakup avta, izbira službe)	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B44	Zdaj sem začela z meditacijami preko spleta. Sem se vpisala na spletni tečaj in vsak petek mi pošiljajo preko spleta nalogice in jih delam potem čez teden.	Meditacije – spletni tečaj	Izobraževanje	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
B45	V meditacije sem šla zaradi tega, da bi lažje zanosila	Samopomoč z meditacijami, zaradi težav z zanositvijo	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B46	Name ful vpliva, na njega ne. Jaz sem zelo obremenjena s tem, ker vem, da sem jaz težava, da ni on.	Obremenjenost: ker je ona težava	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B47	Poanta je v tem, da sva si že zelo hitro želela otroke, ker jih imava oba zelo rada.	Želja po otrocih	Prihodnost odnosa	Partnerski odnos	Stili navezanosti

B48	Med faksom nisem mogla zanositi, ker sem imela tak faks, da sem delala s sevanjem.. Potem sem dobila pripravništvo in službo, v pripravništvu nisem mogla zanositi, ker drugače ne dobiš zaposlitve, potem sem dobila zaposlitev za eno leto. Takrat ne moreš zanositi, ker ti morejo pogodbo podaljšati. Pol leta na nazaj pa sem dobila pogodbo za 1 leto in po tem, sva začela delati na zanositvi.	Zaradi veliko dejavnikov ni mogla pred zanositi; zdaj se pol leta trudita	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B49	imaš neko finančno breme, ker moreš za otroka skrbeti, ne da je prepuščen sam sebi. Zato sva to odlagala, prenašala.	Prej: neurejene finance, da bi že imela otroka	Odgovornosti in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
B50	Imam policistične menstruacije... in maja gremo naprej na raziskave.	Policistične menstruacije; mora na preiskave	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B51	Prej sem imela zelo neredne menstruacije, ko sem shujšala so postale redne, nekje 1 leto in pol so bile redne, potem so začele spet izginjati iz rednega ciklusa. Zdaj imam spet neredne	Neredne menstruacije; redne le ko je shujšala	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B52	Ampak me pri tem ful podpira, mi psihično ful stoji bo strani.	Psihična podpora partnerja	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B53	Ve, da ko bo, bo. Se je sprijaznil s tem. Moja družina ne, ker vejo in so se s tem sprijaznili,	Vednost in sprijaznjenost družine in partnerja (ko bo bo)	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B54	V bistvu je tako, da sem jaz bolj obremenjena s tem zato, ker je okolica obremenjena z mano, kako da nisem še noseča.	Obremenjenost: kot pritisk bližnjih (okolice)	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B55	prijatelji, ki ne vejo, da imava težave in drugi sorodniki. In je velik pritisk z njihove	Obremenjenost: kot pritisk bližnjih (okolice); nevednost	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah

	strani, kdaj bom zanosila, ker vejo, da imava oba službe, faks imam končan, zdaj pa sploh v tem letu in pol po poroki..				
B56a	Potem imam eno prijateljico, s katero sva imele iste probleme...	Opora prijateljice z enako težavo - prej	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B56b	...a ona je zdaj zanosila in zdaj sem še bolj obremenjena.	Obremenjenost: ker je z enakimi težavami zanosila, ona še vedno ne	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B57	Prej sem imela to prijateljico za oporo, ker sva bile še edine dve, ki nisva bile noseče od vseh, zdaj sem pa ostala sama in mi je bad.	Obremenjenost: ostala edina med prijateljicami brez otrok	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B58	Mogoče sem tudi zaradi tega tako obremenjena, ker sem bila že enkrat noseča, a sem imela spontani splav..	Obremenjenost: imela spontani splav	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B59	Je bilo res nepričakovano, tega ne ve nihče, le midva, niti doma ne vedo in jih nočem niti razlagat.	Nihče ne ve za to, razen partnerja	Spontani splav	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B60	Sem bila prav v bolnici, ker sem šla po tem na ultrazvok, sem bila sedmi teden in bi mogla bit že posteljica s plodom, a je bila samo posteljica brez ploda in se ni samo sčistilo, zato sem mogla na čiščenje.	Čiščenje, ker ni šlo vse samo ven	Spontani splav	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B61	Po tem so se mi začeli vsi problemi, tudi psiha in še problemi s policističnimi jajčniki, prej nisem imela teh problemov.	Spontani splav vzrok še za ostale težave z zanositvijo	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B62	On me proba »skulirat« (pomirit), je bolj flegmatik.	Psihična podpora partnerja	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B63	Potrebo po ljubezni, da mi on pokaže ljubezen in potrebo po varnosti.	Potrebe zadovoljene s strani partnerja	Potreba po ljubezni in varnosti	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika

B64	Po vedoželjnosti. Na primer, sem dobila preblisk, da bi šla na magisterij. Zelo me zanima kirurgija. Pa zanimajo me meditacije.	Nova znanja: rada bi šla na magisterij; zanima jo kirurgija in meditacije	Potreba po odkrivanju novega, neznanega - vedoželjnost	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
B65	Pa še potreba po samouresničevanju.	Želi uresničiti	Potreba po samouresničevanju	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
B66	..bi mogla več delat na svoji samozavesti, da bi se bolje počutila v svoji koži, ko grem kam ven, pohajati, itd.	Potrebno delo na samozavesti; boljše počutje v svoji koži	Potreba po samospoštovanju	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
B67	Ustrezno ravnanje se mi zdi, da me najbolj opiše	Prevladujoči vzorec	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
B68	V službi sem v dani situaciji obtoževalec, ko iščem krivdo v drugih...	Občasno išče krivdo v sodelavcih v službi	Vzorec Obtoževanja		Komunikacijski vzorci
B69	..v drugih situacijah sem pomirjevalec, odvisno od dane situacije.	Občasno pomirja situacijo v službi	Vzorec pomirjanja		Komunikacijski vzorci
B70	S partnerjem, kar se tiče pohajanja, dopusta, morem postopati z določeno previdnostjo. ..ko mu kaj omenim, da bi kam šli, on vedno vidi le delo, delo, delo.	Previdno postopa do partnerja, ko se gre za izlete, dopust	Vzorec racionalizacije		Komunikacijski vzorci
B71	Je zelo delaven. Ima po službi še svojo popoldansko obrt, dela stvari iz kovine, je kovinar in ima veliko naročil in ful dela	Popoldanska, kovinarska obrt po službi - delavnost	Odgovornosti in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
B72	Drugače pa kar normalno komunicirava, ni mi treba prav paziti na svoje besede, tega ni. Jaz mu kar rečem, poslušaj, to je tako in tako.	Direktnost v komunikaciji . pove naravnost	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci
B73a	V različnih sporih vem, da morem različno postopati. V nekaterih sporih že vem, da ne bom prišla stvari do dna in popustim in rečem v redu in nadaljujem	Popuščanje ob sporih; odpre temo spet čez 2-3 dni	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci

	temo čez 2 ali 3 dni spet.				
B73b	Nekje pa, ko vem, da lahko pridem do dna, bom vztrajala.	Vztrajanje v argumentu, če je o tem trdno prepričana	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
B74	Direktno mu povem vse ven	Direktnost v komunikaciji – pove naravnost	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
B75	..zdaj se pogajamo o hiši, ker naj bi pri njemu doma prenavljali hišo od none in nonota. Druga stvar pri hiši je ta, da imata nona in nono nerealne zahteve za hišo. Pravijo, da bi nam hišo dali, hkrati dajo določene pogoje. Sem jim rekla, da ni možno, če nam dajo hišo, si narediva kar želiva. Jaz sem jim to povedala, moje pogoje, mož je bil tiho. Trenutno je situacija v mirovanju, ker nobena stran ne popusti, ne midva z možem, ne oni, tako da znaj ne vem kaj bomo naredili.	Pogajanje z babico in dedkom o zahtevah, če jima dajo hišo	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci
B76	Res je da bi dobili celo hišo, a jaz si še vedno želim it dol živeti, na obalo, da bi bila bližje in tudi zato, da bi bila dejansko sama zase midva oba, ker sva bila en čas v najemu in sva perfektno funkcionirala, ni bilo ne mojih ne njegovih zraven, nihče se ni vmešaval. Res je bilo perfektno, ker jaz vem, da če bova pri njemu, ne bo nobenega miru. Pri njemu bi bili na eni strani starši, na drugi nona in nono, na tretji njegova delavnica.	Živeti sama s partnerjem, ko sta, sta najboljše funkcionirala, brez cele primarne družine	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
B77	Če bi jaz živela sama, bi že živela dol. Bi že imela stanovanje	Prilagajanje – če bi bil sama bi živela na obali	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje

	kupljeno in bi živila dol.				
B78	S tem, ko povem stvari ven, vem da lahko dosežem marsikaj, lahko se strinja z mano. Sem kar direktna, ne zadržujem v sebi, če me nekaj razjezi, kar povem kaj me je razjezilo in zakaj.	Direktnost v komunikaciji – pove naravnost	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
B79	Svoje mnenje si upam povedati vsem, a odvisno od situacije, sploh če vem, da nimam kaj zgubiti. Če vem, da lahko kaj zgubim, bom malo olepševala, prilagodila.	Presoja kdaj in komu povedati svoje mnenje in kdaj se prilagajati	Vzorec racionalizacije		Komunikacijski vzorci
B80	Se mi zdi, da ne bi smela biti tako direktna, včasih z direktnostjo lahko koga prizadenem.	Manj direktnosti, da ne bi koga prizadela	Prizadevanje v vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
B81	Super se počutim, fajn mi je.	Super	Samozavest in sproščenost med solnim odnosom	Počutje med spolnim odnosom	Spolnost v partnerski zvezi
B82	Na začetku sem bila zelo sramežljiva, nisva vedela kaj je komu všeč, kako naj mu povem kaj je meni všeč...a sva rabila en čas, ene 4 mesece na začetku.	Sramežljiva na začetku – prve 4 mesece	Spolnost prej	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
B83	Sproščeno se lahko o tem pogovarjala zdaj, ni nobenih zadržkov.	Sproščena komunikacija	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
B84	Prej sem bila razočarana v zvezi in on tudi. Eno resno zvezo sem imela pred njim in me je zelo razočarala, saj me je fant varal. Zato sem imela probleme z moškimi in z zaupanjem, tudi z možem sem na začetku imela probleme, ker nisem zaupala.	Razočaranje v prejšnji zvezi; težave z zaupanjem; prevara	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
B85a	Sem ga spraševala kam gre, s kom gre, dokler nisem videla da ga zelo jezi in da ne bom nič s tem dosegla. Mogla sem	Nezaupanje in ljubosumje do trenutnega partnerju zaradi pretekle prevare	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba

	zato več naredit na sebi, da nisem več bila tako nezaupljiva in ljubosumna.				
B85b	Naučila sem se bolj zaupat.	Zaupanje	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B86	Sem mu povedala za svojo slabo izkušnjo in je rekel, da nima teh grdih namenov. Sva se tako že predem sva bila skupaj, vse to pomenila.	Pogovor o zvezi pred zvezo	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B87	ker sem spoznala z njim, sem lažje pustila tistega fanta, ker me je varal, a sem mu vedno oprostila, ker sem ga imela rada. Če ne bi spoznala moža, bi bila še zdaj s tistim fantom in bi delal kar bi želel, ker ga verjetno ne bi pustila. Zelo sem si ga želela pustiti, a le z možem, sem takrat lahko to premagala. Res ne vem, če bi takrat lahko zbrala pogum, da bi ga sama pustila za sabo.	Opora partnerja; lažje prebolela bivšega	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
B88	Takrat sem imela 17 let, bila sem zelo mlada, ljubosumna na vsako, ki je šla mimo in jo je pogledal. Nisem vedela, kaj moraš od zveze pričakovat, kaj se v zvezi dogaja. Moja samozavest je bila zelo slaba takrat.	Prejšnja zveza: slaba samozavest, ljubosumje	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
B89	Veva kakšne želje imava in jih upoštevava. Ne pri vsakem spolnem stiku, a jih. Nikoli pa še nisva prišla do tega, da komu ne bi bilo do nečesa.	Vzajemno spoštovanje in upoštevanje želja v spolnosti; prilagajanje	Spoštovanje in upoštevanja	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
B90	Če mi ni do seksa, si upava reči ne enem drugemu in to spoštujeva.	Rečeta si ne; spoštovanje	Reči »ne« partnerju v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
B91	Sva pa oba ta tip, da more bit nekaj hudo narobe ali morava bit	Oba zelo redko rečeta »ne«	Reči »ne« partnerju v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi

	hudo zmatrana, da bi rekla ne.				
B92	Zadovoljna sem zelo.	Zelo zadovoljna	Ocena zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
B93	...mogoče bi izboljšala pogostost Ker ko sem dežurna in v pripravljenosti, morem po dva, tri dni ostati na obali in ne morem domov, ker živim predaleč.	Izboljšati pogostost; na to vpliva služba (dežurstva)	Želje po izboljšavi	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
B94	Čez cel mesec kar sem jaz dežurna, če seštejem, me en cel teden ni doma. Že iz tega stališča bi raje na obali živel, da bi lahko šla spat na domači jogi, ni boljšega.	Živeti na obali zaradi bližine službe	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
B95	Najprej jih predelam sama pri sebi, da vidim, kako jih lahko rešim sama	Če lahko, jih reši sama	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
B96a	Če je kakšna taka težava, da jo je že kakšna prijateljica imela, potem njo vprašam za nasvet, kaj je ona naredila v tej situaciji.	Obrne se na kakšno prijateljico	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
B96b	Obrnem se lahko še na kakšno prijateljico, zdaj glede zanositve.	Obrne se na prijateljico za nasvet	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B97	Najbolj pogosto pa se obrnem na mamo za nasvet ali pomoč ob kakšnih težavah. Mi da kar dobre nasvete.	Vpraša mamo	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
B98	Če vprašam mamo, je to med mano in njo in mož nič ne ve.	Vpraša mamo	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
B99	Mami ne povem o spolnosti, a druge stvari, tega mojemu možu ne pove nikoli. Bolj težave glede zakona jo vprašam, je vseeno zelo drugače zdaj, ko sva poročena.	Vpraša mamo, največ glede zakona	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
B100	Ko sem se poročila in nisva le fant in punca, se je vse zelo spremenilo. Vseeno je drugače, a dosti	Dobro počutje ali obdobje v odnosu: boljši odnos po poroki	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti

	boljše, za najino zvezo mislim.				
B101	Celo poroko sva si sama plačala. Sva komaj čakala, da končam faks, nisva želela da bi nama kdo plačeval.	Sama plačala svojo poroko	Odgovornost in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
B102	..drugače sama ali z mozem probam rešit težave.	Če lahko, jih reši sama; ali z mozem	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
B103	..včeraj, mi je nekdo zelo dvignil samozavest. To mi je zelo dvignilo samozavest, da sem bila nekemu všeč, pa sem že žena.	Opažena s strani drugih moških	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
B104	Meni se je to zdelo zelo fajn, da se je po sedmih letih tako postavil zame in da mu je bilo zelo tako, fak, da je nekdo osvajal njegovo ženo!	Postavil se je zanjo, ko so jo drugi moški osvajali	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
B105	Da, a samo zaradi zanositve. Zaenkrat sem bila samo pri svoji ginekologinji, da mi je odkrila to in mi dala navodila kako postopati.	Poiskala pomoč pri ginekologinji	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B106	Zdaj grem maja, zaradi policističnih jajčnikov, ker imam te policistične hormonske motnje, da si dam vse hormone testirat in bomo potem videli kako naprej. ..imam v Ljubljani testiranje.	Šla bo na testiranje hormonov zaradi policističnih jajčnikov	Zanositev	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
B107a	Zakonski svetovalci, psihoterapevti, psihologi in to je to, kar se tiče partnerske zveze, kakšne zakonske svetovalnice. Tudi kakšne delavnice obstajajo.	Pozna: Zakonski svetovalci, psihoterapevti, psihologi, zakonske svetovalnice, delavnice	Oblike pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
B107b	Imaš tudi psihiatra, a ne boš šel k njemu govorit od zakona.	Pozna: psihiater	Oblike pomoči	Osebne težave	Pomoč ob težavah
B108	Midva sva bila pred poroko na pripravi na zakon in ti povem, da je zelo pametno it, čeprav ne hodiva	Hodila na priprave pred poroko; 6 vikendov	Priprave na poroko	Priprave na zakon - preventiva (pred težavami)	Pomoč ob težavah

	veliko k maši. Trajalo je 6 vikendov, vikend traja dva dni, tako je bilo dvanajst srečanj, v nedeljo in v ponedeljek zvečer.				
B109	Ena zdravnica je prišla predavat. Frančiškani predavajo, 2 sestri in dva brata frančiškana, ena sestra je psihologinja, ena doktorica, en je bil tudi psiholog.	Predavali: zdravnica in frančiškani – od njih ena psihologinja, ena zdravnica, en psiholog	Predavatelji	Priprave na zakon - preventiva (pred težavami)	Pomoč ob težavah
B110	Poglobiš se vase, v svoje vzorce v družini, sploh ni bilo tako slabo, kot si kakšni mislijo. Govoriš o spolnosti, otrocih, težavah, prepirih.	Reševanje vzorcev iz družine; pogovor o spolnosti, otrocih, težavah, prepirih	Teme	Priprave na zakon - preventiva (pred težavami)	Pomoč ob težavah
B111	Imaš tudi za naprej 1x ali 2x letno te vikende za zakonce. Da se dobijo te poročeni pari in malo predelajo stvari.	Vikendi za zakonce 2x letno – ne hodita	Nadaljevanje	Priprave na zakon - preventiva (pred težavami)	Pomoč ob težavah
B112	Zelo mi je bil fajn nasvet, ko so rekli, da se je v zakonu treba prepirati. Da popoln zakon ni to, da se ne prepiraš, ampak da se znaš prepirati, da se naučiš, kako se je treba pravilno prepirati.	Najboljši nasvet: prepiranje je dobro; nauči se pravilno prepirati	Nasvet	Priprave na zakon - preventiva (pred težavami)	Pomoč ob težavah
B113	To se mi ne zdi nič kaj takega. Če bi rabila, bi šla, prej ali slej lahko pride do težav v vsaki zvezi.	Ob težavah bi poiskala pomoč	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
B114	Bolj je vprašanje, če bi se s tem strinjal tvoj partner, v tem primeru moj mož, ker verjetno ne bi šel. Sama ne bi šla. Ker tudi le sama nisem nikoli kriva zanje.	Najverjetneje mož ne bi želel iti po pomoč, v tem primeru sama ne bi šla	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
B115	Ker če so težave, so zaradi obeh, ni nikoli eden sam kriv. ...in je smiselno, da se moreta oba strinjati in bi jih tudi rešila oba. Ker, da gre eden in se trudi in dela nekaj na	Težave v zvezi se tičejo obeh; ni smiselno, da en sam gre po pomoč	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah

	tem, drugi še vedno ne, ni smiselno.				
B116	Bolj to bi potrebovali, da greš nekam in se odklopiš, mogoče kaj takega že obstaja. Kak vikend ali kaj takega, da greš h kakšnemu terapevtu, zakonskemu svetovalcu, da se samo temu posvetiš en teden. Da bi obstajalo prav, da bi se ti izoliral od sveta in poglobil v svoje težave, se nekje odklopi od sveta, od službe in vsega, se lahko lažje sprostiš in se pogovoriš in si zaupaš. ..da se pogovoriš bolj konkretno.	»Vikend odklop« s partnerjem ali »en tedenski odklop« s partnerjem od zunanjega sveta pod vodstvom terapevtov, svetovalcev, kjer se poglobiš v težave in se pogovoriš o njih	Vikend ali tedenske delavnice	Predlogi oblik pomoči	Pomoč ob težavah
B117	..to po moje bolj če pride do prepirov in takih stvari.	Kdaj: ob preprih, nesoglasjih	Vikend ali tedenske delavnice	Predlogi oblik pomoči	Pomoč ob težavah
B118	Ker jaz pravim, če pride do fizičnega nasilja, mislim da tukaj ni rešitve. Ker ko enkrat moški dvigne roko nad žensko, izgubi vso kredibilnost.	Po njeno ob fizičnem nasilju ni pomoči in rešitve (razhod)	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
B119	da bi bilo tudi finančno lahko dostopno. Tudi če bi bilo kakšne 100€ za cel vikend bi bilo ok, le da ne bi bile neke ogromne vsote.	Finančno dostopni »vikend odklopi«	Vikend ali tedenske delavnice / Dostopnost pomoči	Predlogi oblik pomoči	Pomoč ob težavah
B120	Da če bi opazil, da nekaj ne štima, da bi šel za vikend s partnerjem. Obvezno s partnerjem, da če so težave, da se rešijo z obeh stran.	Kdaj: ko bi zaznala težave; obvezno s partnerjem	Vikend ali tedenske delavnice	Predlogi oblik pomoči	Pomoč ob težavah
B121	Velikokrat npr. rečem možu: »Zdaj pa dovolj, usedi se tukaj in me poslušaj, da se bomo pomenili!« Itak se vsak dan pogovarjaš, vsaj midva vem da se, ker sem rekla možu, da to, da bila z njim tiho,	Aktivno poslušanje in pogovor s partnerjem / reševanje konfliktov	Spopadanje s težavami / Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje	Partnerske težave	Pomoč ob težavah / Komunikacijski vzorci

	da ni možno, naj raje kar gre.				
--	--------------------------------	--	--	--	--

INTERVJU C:

Št. izjave	Izjava	Koda	Kategorija	Nadkategorija	Tema
C1	Dobrosrčna, zasanjana, prijazna, posebna, kreativna, impulzivna. Sem radovedna.	Karakterni opis osebe – pogled nase	Karakter, osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
C2	me hitro odnese, pozabim na kakšno stvar, nisem organizirana. ..in nisem točna.	Šibkosti / slabosti osebe	Karakter / osebnost	Negativna samopodoba	Samopodoba
C3	Prednost je to, da sem delavna, dobrosrčna, radovedna, s tem je mišljeno učljiva, veliko stvari me zanima. Sem sočutna, čustvena.	Moči / prednosti osebe	Karakter / osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
C4a	Sem bila včasih bolj kritična do sebe..	Samokritika	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
C4b	zdaj se trudim, da nisem.	Trudi se biti nekritična do sebe	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
C5	S pozitivnimi afirmacijami, mislimi, da probam pozitivno o sebi razmišljat, kakšen dober film pogledam, knjigo preberem..	Pozitivne afirmacije; pozitivno razmišljanje o sebi; dobri filmi in knjige	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
C6	..kar me zanima in govori o čustvih, o duhovnosti.	Branje o čustvih in duhovnosti	Izobraževanje	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
C7	Zase skrbim z umirjanjem, sproščanjem, glasbo, druženjem z ljudmi, ki me spravljajo v dobro voljo..	Umirjanje sproščanje; glasba, druženje s pozitivnimi ljudmi	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
C8	s plesom, pilatesom.	Ukvarjanje s športom	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
C9	Z dobro hrano, z zdravo hrano, ki je dobra za telo, pa tudi s prekrški, ki so dobri za psiho, za mojo dušo.	Uravnoteženo prehranjevanje	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba

C10	Pred definitivno večje nespoštovanje svojega telesa in same sebe na splošno.	Prej: nezadovoljstvo z izgledom in nespoštovanje telesa	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
C11	Tudi po tem, ko sva začela, do neke mere tudi zaradi partnerja, želja po tem, da bi bila boljša, da bi boljše zgledala,	Želja biti boljša	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
C12	se kljub temu v večini primerov ne ponižujem, sama sebe ne pustim poniževati, niti se ne dajem v nič, razen če imam slab moment,	Zdaj: se ne ponižuje več in se ne pusti poniževati (razen v slabih trenutkih)	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
C13	zagon po izboljšavi, na vseh področjih. v kariernem smislu, v športu in videzu.	Vsa področja: kariera, šport in videz	Zagon po izboljšavi	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
C14	na čustvenem področju, da sem se veliko naučila, veliko slabih lastnosti sem spremenila,	Delo na sebi - spremenila slabe lastnosti	Sposobnosti	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
C15	še vedno sem mogoče malo preveč obtoževalna. Še posebej po rojstvu hčerke.. Veliko je obtoževanja, kdo je bolj utrujen, kaj je kdo naredil, kdo bo kaj naredil.	Obtoževanje partnerja, da premalo naredi – po rojstvu hčerke	Vzorec obtoževanja		Komunikacijski vzorci
C16	Ne toliko, da bi partnerja obtoževala, a bolj preteklost, svoje starše, svojo primarno družino.	Obtoževanje primarne družine, staršev	Vzorec obtoževanja		Komunikacijski vzorci
C17	trudim se drugače odreagirati kot prej, trudim se spoštovati sebe, trudim se, da bi si bila všeč, tudi v tem telesu, kakršno je trenutno.	Trudi se sprejemati, spoštovati, tudi telo po porodu	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
C18	sva začela živeti skupaj, od decembra 2015,	Živita skupaj 1 leto in pol	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
C19	je tudi nosečnost vplivala, da se je v meni marsikaj spremenilo.	Osebnostne spremembe na bolje zaradi nosečnosti	Vpliv otroka	Družinska samopodoba	Samopodoba
C20	Z rojstvom otroka in pomanjkanja časa za partnerski odnos.. ..pomanjkanje časa zase, ni pogovora o	Pomanjkanje časa za partnerski odnos, zase, za intimnosti;	Vpliv otroka	Družinska samopodoba	Samopodoba

	drugih stvarih, razen o otroku. .. pomanjkanje intimnosti.	pogovor le o otroku			
C21	Je pa šel najin odnos strmo, strmo navzgor, ko sva se preselila skupaj.	Boljši odnos s partnerjem	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
C22	Sigurno je na to je vplivala tudi moja nosečnost.	Boljši odnos s partnerjem zaradi nosečnosti	Vpliv otroka	Družinska samopodoba	Samopodoba
C23	Imava že od začetka skupne finance, že od kar sva skupaj živela.	Skupne finance	Odgovornost in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
C24	A fant bolj skrbi za finance, ima večji dohodek, imel ga je tudi vedno.	Finance; večji prihodek	Odgovornost in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
C25	zelo negativne prejšnje zveze, posledice katere so bili tudi dolgovi, izterjava na mojem računu..	Posledice prejšnje zveze: izterjava na njenem računu in dolgovi	Odgovornost in delitev dela - ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
C26	je fant veliko pripomogel in mi pomagal. Nič mi ni očitil. On je plačeval, če sva kam šla jest .. se zelo trudi.	Podpora partnerja: finančna pomoč, kot pomoč pri posledicah prejšnje zveze	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C27	komaj čakam, da bom imela službo in bolj normalen prihodek. Mislim, da ga bom zelo razbremenila..	Razbremenitev partnerja z lastnimi prihodki – ko dobi službo	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
C28	Tudi za gospodinjstvo pomaga skrbet.	Skrb za gospodinjstvo	Odgovornost in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
C29	On večinoma kuha, jaz za hčerko, kuha ko pride domov večerjo in včasih še za naslednji dan, ko si pripraviva.	Kuhanje večinoma on, ona za hčerko	Odgovornost in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
C30	So nekatera, ki so čisto moja, recimo zlaganje cunj in likanje.	Likanje in zlaganje perila	Odgovornost in delitev dela - ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
C31	Za hčerko pa sploh, pol pol skrbiva.	Skrb za hčerko	Odgovornost in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
C32	Odgovornost in količina odgovornosti zanj se je pa drastično povečala, od kar imava hčerko in od kar skupaj živiva.	Povečanje odgovornosti zanj od skupne selitve in od rojstva otroka	Odgovornost in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba

C33	Prej ko sva bila skupaj se mi je zdelo, da je veliko manj stvari naredil in bil veliko manj odgovoren kot zdaj.	Pred zvezo manj odgovornosti; manj pomoči partnerja	Odgovornost in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
C34	nepredstavljivo boljše, če primerjam z drugimi zvezami.	Dobro počutje: nepredstavljivo boljši odnos kot v drugih zvezah	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C35	Srečna, zadovoljna, izpopolnjena. Malo tekmovalna	Napredovanje s partnerjem	Vpliv partnerja - pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C36	vedno imam občutek, da se moram z nekom primerjati in tekmovati, na splošno z ljudmi. To se kaže v vseh odnosih, prijateljskih, ljubezenskih.	Občutek, da se moram z nekom primerjati, tekmovati	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C37	Zdaj, ko sem »samo« mama in gospodinja, se ne počutim tako intelektualno izpopolnjeno. ..delam bolj fizične in ukvarjanje z otrokom. Ni isto, kot če se nekaj učiš, delaš, je nekaj drugega.	»Samo mama« doma z otrokom, intelektualno neizpolnjena	Delo	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
C38	Malo sem pokroviteljska, ukazovalna, taka »bossy« in probam to popravljati.	Ukazovalnost; želi izboljšati	Prizadevanje k vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
C39	Zelo veliko mi pomeni, da imava dober odnos.	Dober odnos s partnerjem	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C40	Je tista moja oseba, od katere v slabem trenutku najbolj rabim podporo, ljubezen, tolažbo in ki mi najbolj pomaga. Zelo rabim to potrditev, ljubezen.	Podpora partnerja, ljubezen, tolažba, potrditev	Vpliv partnerja - pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C41	Definitivno me motivira ta zveza.	Motiviranje	Vpliv partnerja – pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C42	Daje mi upanje za lepo prihodnost, uresničitev vseh svojih načrtov.	Upanje za lepo prihodnost; uresničitev načrtov	Prihodnost odnosa	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C43a	Lahko se zaneseva drug na drugega.	Podpora in zaupanje partnerja	Vpliv partnerja – pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C43b	če se skregava, tako da bi krožnik letel, pa če se čez 5 minuti zgodi, da si morava	Podpora partnerju, ko potrebuje pomoč, kljub zameram	Vpliv partnerja – pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti

	nekaj pomagat, moreva nekam it, nekaj naredit, vem, da bova oba v tistem momentu izklopila jezo, zamere in naredila to kar pomaga, meni ali njemu v tistem trenutku,				
C44	Njegovo mnenje mi ogromno pomeni in imam občutek, da lahko ob njem dosežem vse kar si želim.	Mnenje partnerja ji je pomembno	Vpliv partnerja – pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C45a	Definitivno lahko zelo osebnostno raste ob njem,	Raste neodvisno od partnerja	Vpliv partnerja – pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C45b	največ sem osebnostno rastla z njim, naredila sem take premike, take izboljšave, o katerih si nisem niti mislila prej, da so možne.	Raste odvisno od partnerja; napredovanje s partnerjem	Vpliv partnerja – pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C46	Po eni strani skupaj rasteva, ker imava iste sanje, ker sanjava iste stvari, ker imava podobne cilje, so najini cilji kompatibilni in nekateri tudi isti, skupni.	Raste odvisno od partnerja, enake sanje in cilji	Vpliv partnerja – pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C47	Po drugi strani pa sva oba težka individualista, vsak tudi zase raste, na svojih področjih,	Raste neodvisno od partnerja	Vpliv partnerja – pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C48a	Tako lahko jaz raste v teh svojih kreativnih vodah, ki so njemu tuje.	Raste neodvisno od partnerja	Vpliv partnerja – pozitiven	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C48b	Meni glasba zelo veliko pomeni, v njo se veliko poglobljam, blog, s katerim sem začela zaradi svoje duše, pisanje, me neizmerno veseli. Je ustvarjanje tekstov in besedil, ena mojih strasti in mojih močnejših področjih.	Dela kar jo veseli: poglobljanje v glasbo, pisanje bloga, ustvarjanje besedil	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
C49	tako kot delava vsak zase, za svoja področja, ki drugega nič kaj preveč ne interesirajo, delava	Delata na skupnih področjih in vsak na svojih	Prihodnost odnosa	Partnerski odnos	Stili navezanosti

	tudi za ta skupna področja.				
C50a	..oba recimo zanima psihologija, a iz popolnoma različnih vidikov. Mene iz socialnega vidika, iz čustev, otroštva, preteklosti, doživljanja človekovih najglobljih strahov, želja, strasti.	Zanimanja: – psihologija: čustva, socialni vidik, otroštvo, preteklost, strahovi, želje strasti	Izobraževanje	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
C50b	Njega pa bolj iz tega managerskega vidika, kako človek odreagira v določeni situaciji, zakaj tako in zakaj ne drugače.	Zanimanje – psihologija: managerski vidik, reakcije v različnih situacijah	Izobraževanje	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
C51	Po ljubezni	Potrebe zadovoljene s strani partnerja	Potreba po ljubezni	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C52	Malo tudi po samospoštovanju	Potrebe zadovoljene s strani partnerja	Potreba po samo-spoštovanju	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C53	Po samouresničevanju iz vidika spodbude, sprejemanja, podpore tvojim ciljem, željam, spodbude takrat, ko ti zmanjka motivacija, ko imaš slab moment.	Potrebe zadovoljene s strani partnerja; podpora, motivacija, spodbuda pri željah, ciljih	Potreba po samouresničevanju	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C54	Pa po odkrivanju novega, vedoželjnosti, tudi tukaj malo, ker mislim, da je neke stvari bolje odkrivati v dvoje.	Potrebe zadovoljene s strani partnerja	Potreba po odkrivanju novega - vedoželjnosti	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C55a	Potreba po varnosti tudi, iz vidika tega, da lahko na nekoga vedno računaš, ne glede na to kaj se bo zgodilo, sploh potem ko imaš otroka, da lahko računaš na nekoga, da bo vedno 100% dal vse od sebe za otroka.	Potrebuje se zanesti na partnerja; da bo tudi vedno poskrbel za otroka	Potreba po varnosti	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C55b	Pa tudi v fizičnem smislu, če si v kakšni taki situaciji, da bi se ti kaj zgodilo, da bi te nekdo poskušal oropati, napasti, da veš da te bo branil,	Fizična: kot obramba pred ropom, napadom	Potreba po varnosti	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika

C56a	Pa potreba po lepem, da imaš vsa področja urejena, ker tega nikoli nisem imela in mi to veliko pomeni v mentalnem smislu.	Kot urejenost vseh področij	Potreba po lepem	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C56b	V stanovanju pa tudi, ker če živiš z nekom je pomembno mnenje obeh, kako bi rada imela urejene stvari, kaj bi rada, pa tudi včasih mi olajša izbiro, ker se težko odločam.	Urejenost stanovanja	Potreba po lepem	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C57a	Še vedno ne vem kam spada spolnost. Ker to mi primanjkuje, ker od rojstva otroka je to »španska vas«.	Potreba po spolnosti; premalo od rojstva otroka	Fiziološke potrebe	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C57b	Gre zato da ni časa in ko je čas, sva oba preutrujena in ko že, je kar nekaj, no ni kar nekaj, a je dolgočasno, rutinsko. Je po liniji najmanjšega odpora.	Od kar imata otroka: rutinsko, dolgočasno	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C58	Druga pa po varnosti, ker je on izrazito tak, ne-konflikten človek in tudi ko je kdaj zunaj prišlo do konflikta. ..moja prva reakcija je bila ta, da me ni zavaroval dovolj	Varovanje, ko pride do konflikta z drugimi ljudmi	Potreba po varnosti	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C59	se je že stepel zame,	Postavil se je zanjo: se stepel	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
C60	nekdo me je »zašlatal« po domače povedano in takoj šel naprej, pobegnil in fant ni tekel za njim ali kaj.	Ob otipavanju drugih je fant ni branil	Potreba po varnosti	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C61	Tukaj je definitivno prišlo na dan to iz moje primarne družine, ker nekje podzvestno imam, da se da more fizično razreševati, čeprav v glavi vem, da ni tako in je to najslabši način. Ampak zaradi primarne družine povezujem to s tem, da to da ti nekoga	Vpliv primarne družine – prepričanje: fizično reševanje sporov; nekoga varuješ, če ga varuješ fizično	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba

	varuješ, je to tudi fizično. .. to sem spoznala šele pri prvem pretepu. Ker se zaradi tistega pretepa nisem nič bolje počutila.				
C62	V situaciji sem na prvem mestu počutila, da nisem varna, ker me je nekdo napadel, potem pa še zato, da me fant ni branil.	Ob otipavanju drugih je partner ni branil	Potreba po varnosti	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C63	Jaz kot sama bi lahko več energije in volje vložila v področja, ko me zanimajo.	Vložiti več energije v področja zanimanja	Potreba po samo-uresničevanju	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C64	Da mi ne bi bilo škoda prostega časa, ki ga imam, ko otrok spi, za kaj takega, kar vem, da bi mi pomagal pri izpopolnjevanju načrtov, želja.	Izkoristiti prosti čas za izpolnjevanje ciljev in načrtov	Potreba po samo-uresničevanju	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C65	da bi se včasih, brcnila v rit, se motivirala.. ..stisnila do konca, naredila tisto, ker vem da morem, da mi bo potem pomagalo, da se bom potem boljše počutila, potem ko bom to naredila. Da ne bi vedno nekaj obupavala, saj itak je preveč, ne morem, ne gre, ne bo uspelo, da bi se bolj spodbujala.. ..bolj sama pri sebi, ker vidim, da ko se odločim, ko imam v momentu dovolj impulza: » Pojdi, naredi, vse se da, vse je mogoče!« Takrat potem tudi je vse mogoče.	Samo-motivacija, tudi se ji ne da, da naredi kar je treba in verjame vase da zmore	Želja po izboljšanju / cilj	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C66	Pri tem bi mi pomagal boljši odnos z mojo primarno družino, a to je kompleksa zadeva.	Boljši odnos s primarno družino	Želja po izboljšanju / cilj	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C67	Podpora partnerja in prijateljev tudi, čeprav oboje imam	Podpora partnerja in prijateljev	Potreba po spoštovanju	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika

C68	Pomirjevalec dosti velja zame pri prijateljih.	V odnosih s prijatelji	Vzorec pomirjanja		Komunikacijski vzorci
C69	Obtoževalec pa dosti bolj v zvezi, čeprav se trudim ne bit taka.	Obtoževanje partnerja	Vzorec obtoževanja		Komunikacijski vzorci
C70	Računar sem do neke meri v prijateljstvu. ..pazim katere besede uporabljam, veliko več refleksije delam	Pri prijateljih, pazi na besede, samorefleksija	Vzorec racionalizacije		Komunikacijski vzorci
C71	Ustrezno ravnanje pa tudi velja zame, a je bolj nekaj za kar se trudim.	Nekaj, za kar se trudi	Prizadevanje k vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
C72	Vidi se, da sem s partnerjem res veliko več impulzivna, sproščena, kar je sicer dobra stvar, a v tem primeru ni. Ti je bolj vseeno kaj boš rekel, rečeš veliko grdih stvari, ki se tebi v tistem momentu ne zdijo nič grdega	Prizadene partnerja z besedami – impulzivnost v komunikaciji	Vzorec obtoževanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
C73	Pri drugih res veliko bolj premislim in tudi kasneje razmišljam, kaj sem rekla, kako bi lahko to drugače, kako bi lahko to bolj mirno rešila, ker nisem toliko sproščena in ker jih ne poznam tako dobro, se vedno vprašam, kakšna bo njihova reakcija	Presoja kdaj in komu povedati svoje mnenje, kakšna bo njihova reakcija	Vzorec racionalizacije		Komunikacijski vzorci
C74	S partnerjem bi mogla bolj pazit, da ga ne prizadenem z besedami, da nisem toliko impulzivna, da ne izbruhnem in ne mislim, da saj ga to ne bo prizadelo	Manj direktnosti, da ne bi prizadela partnerja	Prizadevanje k vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
C75	Sebe bi rabila za to spremembo in mogoče malo bolj razumevajočo primarno družino.	Ona sama in razumevajoča primarna družina	Koga potrebuje	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
C76	..velikokrat izbruhnem nad njim ali nad kakšnimi prijatelji izključno zaradi tega, ker me nekaj razjezi v zvezi z mojo primarno družino, naj bodo to	Slab odnos s primarno družino in sorodniki vpliva na njen izbruh nad partnerjem	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba

	starši, sorodniki, teta, babice.				
C77	Se ujamem kdaj v vzorce mame in se moram vedno na to opozarjat, ko se ujamem v njene vzorce obnašanja. ..ker sem se zavedala, že ko sem norela, da govorim prav iste besede, obtožbe, kot moja mama ..lahko čisto padeš noter in si lahko čisto isti, kot si poslušal 20 let, čisto isti.	Vzorci vedenja mame, ki jih je prevzela, iste besede, obtožbe, ki jih je poslušala od nje 20 let	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
C78	Takrat čisto prekipim, mogoče se bo to banalno slišalo in ti kar interpretiraj po svoje, a rečem si: »Ti nisi tvoja mama, ti nisi zategnjena, histerična, živčna, nesrečna ženska. Ti si sproščena, zabavna, z velikimi plani za prihodnost, polna ljubezni, optimistična, ti si kul ženska!«	Preklop in pozitivne afirmacije, ko se zave, da uporablja mamin vzorec komunikacije	Prizadevanje k vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
C79	Probam takrat partnerju neko »foro« povedati ali se nekaj zafrikavat, nekaj kar je samo najinega, da razbijem to napetost, to ozračje,	S humorjem razbiti napeto ozračje med njo in partnerjem	Prizadevanje k vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
C80	Na splošno sem bila ful zadovoljna	Bila zadovoljna pred rojstvom otroka	Ocena zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C81	njemu bolj pomembna pogostost, bolj kvantiteta kot kvaliteta.	Njemu bolj pomembna kvantiteta, kot kvaliteta	Nesoglasja v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C82	Ko sva se o tem malo pogovorila in neke čisto nepovezane stvari s spolnostjo razčistila, se je potem tudi spolnost izboljšala.	Razčiščevanje problemov vpliva na boljšo spolnost	Ocena zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C83	Zdaj je je premalo, je preveč rutinska in premalo zanimiva, ker sem tak tip človeka, da rabim zelo zanimivo vse, da	Rutinska, nezanimiva, prilagajanje otroku, prostorska omejenost	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi

	se dogaja, da je sploh v glavi veliko dražljajev in ker tega ni in sva tudi prostorsko omejena in se moreva prilagajati tudi otroku in majhnemu stanovanju, sem trenutno popolnoma nesrečna glede tega.				
C84	Potrebovala bi več časa zase, varstvo za otroka kdaj.	Več časa zase - varstvo za otroka	Želje po izboljšavi	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C85	kam it, kaj novega doživet skupaj, sama, čeprav bi to trajalo samo dve uri. Mogoče samo vožnja nekam in večerja ali kino.	Doživljati nove stvari s partnerjem, kam it sama kljub otroku	Potreba po odkrivanju novega, neznanega	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
C86	da bi se zavedala, da sva še vedno midva in ne le dva, ki skupaj skrbita za otroka.	Partnerstvo pred starševstvom (zavedanje, da nista le dva, ki skupaj skrbita za otroka)	Spremembe	Partnerski odnos	Stili navezanosti
C87	Potrebovala bi še novosti, zanimive stvari in ne rutine. ker se mi zdi, da se veliko več seksa dogaja v glavi, kot pa fizično.	Novosti namesto rutine	Želje po izboljšavi	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C88	tudi še večje stanovanje, vsaj še ena dnevna soba.	Večje stanovanje, prostor zase	Želje po izboljšavi	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C89	z njim ne delam nekaj le zato ker vem, da njemu paše, a delam to kar res tudi meni paše, kot se v tistem trenutku počutim.	Več časa zase - varstvo za otroka	Želje po izboljšavi	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C90	sama manj pripravljena povedati, kaj so kakšne moje fantazije ali karkoli novega. Mislim da zato, ker me tudi on ne manipulira v kakšno stvar, ki meni ne paše.	Manj pripravljena povedati svoje fantazije; da ne bi partnerja v kaj silila, ker on tudi ne nje	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C91	Po eni strani imam z njim prav to kar sem si vedno želela, to družinsko življenje, to čustveno varnost	Z njim ima družinsko življenje in čustveno varnost	Potreba po varnosti, potreba po socialni pripadnosti in potreba po ljubezni	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika

C92	in nočem povzročat nobenih prevelikih pretresov, ker lahko mogoče s kakšno željo vplivam na to. Ne vem za gotovo česa on ne bi probal, a mogoče bi se mu kaj zdelo čudno.	Strah, kaj si bo mislil partner, če izrazi svoje želje	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C93	Nimam pa nekega razmišljanja, kot sem ga imela kot sem bila bolj nora in mlada in imam v glavi to, da neka stvar, ki se v glavi super sliši in si jo ti zamisliš top, kako bi bilo, bi bila lahko v praksi zelo smešna in čudna in butasta in bi poslabšala vse skupaj.	Strah, da bi njene želje v spolnosti izpadle čudne in ne tako kot si jih je zamislila	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C94	Ja definitivno.	Vzajemno spoštovanje in upoštevanje želja v spolnosti	Spoštovanje in upoštevanje	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C95	Razen po več, ker mu kdaj »ne dam« zato, da bi bilo več, če se v tistem trenutku tako ne počutim, ne bom pristala na to.	Reče mu ne, če se ne počuti	Reči »ne« partnerju v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C96	V trenutku ko ga zavrnem, ni to nič »big deal«, a na dolgi rok, vidim na njegovih komentarjih, da je tako kot: »Ti si mene ne želiš«.	Njene zavrnitve vplivajo na samopodobo partnerja, misli, da si ga ne želi	Nesoglasja v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C97	Ni mi problem reči ne...včasih mi ni tako zelo do tega, pa pristanem in sem potem zelo vesela, da sem pristala, to se velikokrat zgodi.	Včasih mu reče da, tudi ko ji ni do tega in je potem vesela za to odločitev	Reči »ne« partnerju v spolnosti	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C98	Malo sva omejena in s časom in s prostorom.	Premalo časa in prostora zase	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C99	škoda, da se nisem več ukvarjala s tem prej. Prej sem bila mnenja, da tako zgodaj v zvezi, ne potrebuješ dodatnih dražljajev in pripomočkov.	Bila mnenja, da ne potrebuješ dodatnih pripomočkov, dražljajev v začetku zveze	Spolnost prej	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi

C100	sem bila mnenja, ne rabimo mi tega, zakaj bi ti to rabil, a ti nisem jaz dovolj	Strah, da partnerju ne bi bila dovolj, če bi želel še kakšne pripomočke	Spolnost prej	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C101	imava še neke tabu teme, s tem da jih na začetku ni bilo	Tabu teme, ki jih prej ni bilo	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C102	sem mu povedala, da zdaj sem tudi jaz mnenja, da je čas za te stvari, na začetku, pa sem bila bolj zadržana, ker sem rabila to potrditev, da sem mu jaz dovolj, točno taka kot sem, brez kakršne koli dodatne oblekice, cunjice.	Povedala partnerju, da jo je prej bilo strah, da mu ni dovolj, da zdaj bi novosti, pripomočke	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C103	Če primerjam z drugimi partnerji od prej, sem bila takrat zelo nora in posledično tudi naredila veliko stvari, ki sem jih potem obžalovala in tudi veliko stvari, ki mi sploh niso bile všeč in so bile ful grozne in mi je bilo žal in so negativno vplivale in na moje dožemanje spolnosti in ranile mene čustveno,	V prejšnjih zvezah počela grozne stvari, ki so negativno vplivale na njeno dožemanje spolnosti in jo čustveno ranile	Primerjava zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
C104	Povezujem stabilno zvezo in družinsko okolje podzavestno s tem, da more bit tudi spolnost dolgočasna in rutinska.	Stabilno družinsko okolje pomeni rutinsko in dolgočasno spolnost	Prepričanje ženske	Prepričanja	Spolnost v partnerski zvezi
C105	Hočem ostati v nekih varnih okvirjih, da se še vse ostalo ne bi porušilo, ker me vse ostalo preveč spominja na pretekle negativne izkušnje.	Zanimiva spolnost pomeni slabo zvezo, zato potrebuje varno spolnost -zaradi negativne pretekle izkušnje	Prepričanje ženske	Prepričanja	Spolnost v partnerski zvezi
C106	zavestno vem, da je prav to lahko super, da je spolnost nora, pa imaš še vedno čustveno dobro, stabilno zvezo.	Zavestno ve, da je lahko v čustveno stabilni zvezi tudi nora spolnost	Prepričanje ženske	Prepričanja	Spolnost v partnerski zvezi
C107	Kdaj ga razjezim, da ga sprovciram, da bi res povedal to kar si misli in bi s temi	Zanalašč »razjezi« partnerja, da bi povedal, kaj si misli	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci

	odkritimi odgovori kaj naredila.				
C108a	S težavami se spopadeva tudi tako, da si poveva kako se počutiva, kaj čutiva drug do drugega..	Pogovor: kako se počutita, kaj čutita	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C108b	Probleme rešujeva tudi tako, da se spomniva na to kaj imava rada drug pri drugemu, da ozavešiva to, kako se imava rada in kaj pomeniva drug drugemu.	Pogovor: spomnita se, kaj imata rada drug pri drugem, kako se imata rada, kaj si pomenita.	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C109	Za nasvet prosim kakšno prijateljico, sploh zdaj ko sem mamica, tudi kakšno drugo kolegico, ki je mamica	Obrne se na kakšno prijateljico, zdaj na kakšno, ki je mamica	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C110	Če mami, z mami probam in ko sem probala, nisva nikamor prišle oz. sploh ne dobim nobenega odziva, proba obrnit, samo da ne rabi komentirat	Če prosi mamo, ne dobi odziva	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C111	Če se šteje tudi ginekolog ja, zaradi kakšnih bolečin pri spolnem odnosu in v tem smislu.	Ginekologinja (kar se tiče bolečin pri spolnem odnosu)	Oblike pomoči	Osebnostne težave	Pomoč ob težavah
C112	Razmišljala sem o kakršnikoli terapiji zase in za partnerja, a nikoli skupaj, ker se mi zdi, da bi vsak od naju več povedal sam, v prejšnjih zvezah.	V prejšnjih zvezah razmišljala o terapiji za pare	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C113	imam negativno mnenje o tem zaradi mame, ki psihologija.	Negativno mnenje o njih, ker je mama psihologinja (slab odnos)	Oblike pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C114	da bi prejšnji zdravnici rekla za napotnico ne, ker me je poznala že od majhnega, od rojstva praktično in ji ne bi rekla, ker bi mi bilo nerodno.	Nerodno prositi za napotnico osebno zdravnico, ker jo pozna	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C115	kar dobiš na receptu od zdravnika, imam predpostavko, da bi bilo slabše in da bi se	Prepričanje, da kar dobiš na recept	Oblike pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah

	te probal samo čimprej znebit.	(brezplačno), bo slaba obravnava			
C116	se bojim, da bi kdo rekel, da rabim kakršne koli tablete, ker si tega ne želim,	Strah: da bi ji terapevt dal tablete	Oblike pomoči	Osebne težave	Pomoč ob težavah
C117	Poleg tega se blazno bojim nekih obtožb terapevta, v smislu, ti si pa taka in taka, samo preveč leni ste, samo bolj bi se mogli potruditi ali vi ste krivi, da imate tak odnos s starši.	Strah: pred obtožbami terapevta	Oblike pomoči	Osebne težave	Pomoč ob težavah
C118	obtožbe, ker sem jih prenašala in jih še zdaj prenašam s strani staršev in drugih družinskih članov.	Obtožbe od staršev in družinskih članov	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
C119	Bojim se, da bi bila razočarana, da bi upala na razumevanje in podporo, naletela pa prav na nekaj drugega.	Strah pred razočaranjem nad strokovno pomočjo	Oblike pomoči	Osebne težave	Pomoč ob težavah
C120	Definitivno. Enkrat, ko sem bila najbolj na temu, da rečem svoji zdravnici, me je to držalo nazaj, da sem si rekla: »Ne boš se predala, nisi tako šibka, ti si močna oseba, sama boš premagala te probleme.«	Ni prosila za pomoč zdravnice, ker ni želela biti videna kot šibka	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C121	tudi s strani mame, ko sem bila mlajša je bilo to najhujše, da mi je nekajkrat rekla, da sem res tako prizadeta, da bom šla pa k psihiatru. Tudi če ne bi bila psihologija, tudi če bi tebi mama to rekla, bi ti bilo grozno.	Žalitev mame, psihiatrinje, da je ona prizadeta in potrebuje psihiatra	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
C122	In ona je njim toliko pomagala, veliko otrokom je spremenila življenje ful na boljše.	Zameri mami, ki je toliko otrokom spremenila življenje na boljše, da njej ni znala biti mati	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
C123	mi je ona rekla, da je moji mami tako težila s svojimi težavami, da ji je postala kot	Zameri mami, ki je bila prijateljici boljša mama, kot pa njej	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba

	druga mama, sem se hotela zadržati, pa se nisem mogla in sem ji rekla, ja boljša mama, kot je bila pa meni.				
C124	Samo v primeru sorodnikov, me to zelo omejuje in me drži nazaj in mi daje nemoč in veliko anksioznost, ujetost v težko situacijo	Ujetost v težko situacijo – sorodniki ne vedo o njenih težavah z mamo, kar jo omejuje	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
C125	Edina oseba za katero vem, da bi se obrnila nanjo, če bi bila še živa, je partnerjeva mama, ki je bila psihoterapevtka	Obrnila bi se na pokojno partnerjevo mamo, ki je bila psihoterapevtka	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Osebne težave	Pomoč ob težavah
C126a	Ne, tudi o težavah in nasilju ni vedela nobena prijateljica.	O nasilju ni povedala niti prijateljicam	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C126b	Sram me je bilo, ker sem bila tega navajena iz svoje družine.	Sram o težavah govoriti drugim; navada iz družine	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C127	Dokler se nisem zavedala teh stvari pri sebi, sem tudi privlačila take partnerje.	Dokler je bila tiho in o tem ni govorila, je privlačila samo nasilne partnerje	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C128	Sram me je bilo, ker se ti počutiš, da nekaj ti delaš narobe, počutiš se, da je nekaj narobe s tabo, počutiš se, da si ti vse, po domače povedano, »zajebal« in da če bi ti naredil drugače, bi imel pa uspešno zvezo.	Sram, da je sama kriva za nasilje in je ona kriva za neuspešno zvezo	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C129a	Žalostno je, da tudi na zvezo in veliko preveč ljudi tudi na svoje otroke, gleda kot en dosežek ali en »fail«.	Na zvezo in na otroke veliko ljudi gleda kot na dosežek ali neuspeh - prepričanje	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
C129b	Zato nočem imet nobenih pričakovanj za svoje otroke. Probam si reči, da naj me presenetijo, da naj bo vse, kar si želi biti	Brez pričakovanj za svoje otroke; naj bodo kar si želijo biti	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
C130	Mogoče, zdaj mi je padlo na pamet, nekaj kredibilnega na internetu. Internetna oblika, nekaj, da vsaj najprej pogledaš, potem se ti že lahko	Kredibilen vir informacij na internetu – o vseh oblikah pomoči, da lahko začneš reševati težavo že na internetu; si	Internet	Predlogi oblik pomoči	Pomoč ob težavah

	srečaš s to osebo. Ampak v tem smislu, da lahko začneš reševati svojo težavo že na internetu, ker to smo ugotovili, da se pač ljudje veliko lažje izpovedujemo preko interneta, tako da bi »chat-al« (si dopisoval) z njim..samo da ti ni treba vkorakati nekam in priznat, meni se je pa to in to zgodilo, ker to se meni zdi prevelika obremenitev,	dopisuješ s strokovnjakom; lažje, ker ni prvi stik oseben			
C131a	Že telefon se mi zdi preveč, jaz ne bi bila sposobna poklicati in povedati kaj me muči. ...samo jaz zase vem, da nisem premogla, takrat, ko sem res rabila pomoč, te moči, da bi fizično nekam šla, stopila noter in rekla, nekaj morem povedat	Ne bi bila sposobna nekam poklicati ali iti osebno nekam po pomoč; ni zmogla niti ko jo je rabila	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C131b	pa vem, da obstajajo krizni centri in to	Pozna: krizni centri	Oblike pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C132a	V gimnaziji sem, na pobudo sošolke, poiskala pomoč zaradi težav v družini pri svoji razredničarki in bila sem blazno, blazno razočarana. In kasneje pri psihologinji. Takoj je šlo naprej do psihologinje, kljub temu, da sem razredničarko prosila naj ne gre. Razumem, da je to njena dolžnost, a je naredila zelo, zelo veliko škode takrat. Mislim da razredničarka, je takoj klicala moje starše in to je bila naj, naj, najhujša napaka, ki jo je lahko naredila.	Slaba izkušnja – razočaranje zaradi izdaje razredničarke in psihologinje v osnovni šoli, ko je poiskala pomoč zaradi težav v družini	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Osebne težave	Pomoč ob težavah
C132b	Potem je šel moj oče na razgovor k psihologinji in je seveda celo zgodbo	Slaba izkušnja – oče na razgovoru obrnil zgodbo sebi v prid; ona	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Osebne težave	Pomoč ob težavah

	obrnil in sebe naredil žrtev in jaz sem izpadla vse najslabše, kar ne bom niti naštevala.	bila osramočena, »kriva«			
C133	Zato vem da tem javnim ustanovam, tudi šola je ena izmed njih, ne gre zaupati.	Slaba izkušnja - javnim ustanovam in šolam ne gre zaupati	Dostopnost pomoči	Osebne težave	Pomoč ob težavah
C134	O plačljivih stvareh pa si mislim, da to bi bilo lahko čisto nekaj drugega,	Misli, da so plačljive pomoči boljše	Oblike pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C135	čepprav sem pa ravno pri dobri kolegici izvedela, da se je, zdaj že z bivšim partnerjem, obrnila po pomoč in kasneje tudi sama, a ko je bila že v zvezi z novim partnerjem in tudi to, kar mi je ona povedala, je bilo grozno, pa je bilo tudi plačljivo.	Slaba izkušnja prijateljice – plačljiva pomoč	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C136	A bilo je grozno, kar je naredil psihoterapevt, bilo je popolnoma neprofesionalno, obupno. Na Facebooku je napisal nekaj, kar je bilo njej in tudi meni, ko sem prebrala, jasno, da je letelo nanjo, čepprav je ni omenil z imenom in priimkom. Podal je neko obtožbo, nekaj od tega, kar moj največji strah, podal je neko hudo obtožbo, grdo totalno in to javno, na svojem profesionalnem profilu.	Slaba izkušnja prijateljice – plačljiva pomoč; izdaja terapevta – blatenje njenega primera oz. anonimna obtožba nje na njegovem profesionalnem profilu na Facebooku.	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
C137	kakšne take skupine, ki bi imela mogoče primaren namen čisto nekaj drugega. Kot skupina za podporo novopečenim staršem, mamice in potem se mamice tam družijo in beseda da besedo in se pogovarjajo.	Skupina, ki bi imela primaren namen nekaj drugega; kot so skupine za starše, mamice, da se družijo in si skozi pogovor pomagajo; delijo težave	Skupine za samopomoč	Predlogi oblik pomoči	Pomoč ob težavah

C138	skupine, ki niso zdaj take, da te takoj označijo, v smislu, to je pa skupina za ženske z nasiljem v družini. Ker to te stigmatizira, to je tisto, kar je grozno, da ti vstopiš v to skupino, to je tako kot anonimni alkoholiki.	Skupine, ki te ne stigmatizirajo in označijo kot te npr. skupina za ženske z nasiljem v družini ali anonimni alkoholiki	Skupine za samopomoč	Predlogi oblik pomoči	Pomoč ob težavah
C139	A nekako pa moreš oglaševati, da je za pomoč ženskam. ..neke urice za mlade mamice. Prav tako na splošno, da bi našla neko zaupljivo skupino, kjer bi si delile izkušnje, seveda bi mogla biti v njej ena strokovna oseba ali celo več strokovnih oseb, ampak da ne bi bilo tako strogo.	Bolj splošno poimenovanje, ker moraš oglaševati skupino, npr. urice za mlade mamice -zaupljiva skupina, kjer bi ženske delile svoje izkušnje pod vodstvom strokovnih/e oseb/e, a v sproščenem ozračju	Predlog poimenovanja brez stigme	Novo poimenovanje oblik pomoči	Pomoč ob težavah
C140	..ampak jaz sem veliko več kot samo oseba, ki je imela težave z nasiljem.	Ona sama ali ženska, je veliko več kot oseba, ki je imela težave z nasiljem	Ime brez stigme	Novo poimenovanje oblik pomoči	Pomoč ob težavah

INTERVJU Č:

Št. izjave	Izjava	Koda	Kategorija	Nadkategorija	Tema
Č1	Zelo pozitivna oseba, zelo dober človek, sem pridna, vsi me imajo radi kamor se obrnem, najdem se med ljudmi, če nekam grem se takoj z nekom spoznam, sem odprta.	Karakterni opis osebe – pogled nase	Karakter, osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
Č2	Dobra sem v svojem delu, ko se nekaj lotim, peljem do konca.	Moči / prednosti osebe	Karakter / osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba

Č3	Razočarana sem hitro, če se nekaj zmenim s kom, a potem ne drži, potem sem zelo razočarana, da me nekdo pusti na cedilu.	Šibkosti / slabosti osebe	Karakter / osebnost	Negativna samopodoba	Samopodoba
Č4	Sem bila mlada in sem se kar zaljubila, zdaj se ne bi. Če bi imela to pamet, pa tisti čas, ne bi bila z njim sigurno, malo bi pogledala.	Če bi se še enkrat odločala, ne bi bila s tem partnerjem	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č5	Težko življenje sem imela z njim, je bil alkoholik, zdaj je pa bolan. Zdaj nimam druge izbire, kot bit z njim.	Težko življenje, mož alkoholik, nima druge možnosti kot ostati z njim	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č6	Raka je imel, pa ga je prebolel. Imel ga je na jeziku in čeljusti, zaradi cigaret in alkohola. So mu odrezali pol jezika in pol čeljusti. 15 let nazaj je zbolel, vse se mu je zaprlo, ne more več jest, hrani se po cevki, direktno v želodec, čez usta mu ne gre niti voda. Težko govori.	Zaradi cigaret in alkohola mož prebolel raka 15 let nazaj; brez pol jezika in čeljusti – težko govori	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č7	Poročila sem se že pri 18-ih letih, je bil moj prvi fant.	Poroka pri 18-ih prvi fant	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č8	Spremenilo se je vse, nimava več spolnih odnosov.	Ni več spolnih odnosov	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
Č9	zdaj ostaja samo spoštovanje eden do drugega, ne morem takega človeka zdaj spustit in it. Greš naprej, v dobrem in zlu, kot si obljubiš, ko se poročiš, ne moreš ga pustit in it.	Spoštuje poročno zaobljubo do moža, ostaja pa samo še spoštovanje	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č10	Pri 16-ih letih sem prišla v Slovenijo, isti čas kot mož, oba sva bila iz Bosne, pa sva se tukaj spoznala in se zaljubila. Tako je ko si mlad in nor. Pri 17-ih sva začela hoditi skupaj, po	Oba iz Bosne, pri 16-ih prišla v Slovenijo, tukaj se spoznala, pri 17-ih začela hoditi, pri 18-ih začela živeti skupaj	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje

	enem letu sva začela skupaj živet.				
Č11	V začetku zveze je bilo super, eno leto	Dobro počutje: prvo leto super	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č12	potem pa so otroci prišli, je šlo vse k vragu, alkohol, cigareti.	Slabo obdobje: dobila otroke, mož začel pit in kadiť	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č13a	Potem se matraš, da stanovanje dobiš, pa potem da ga kupiš. Problemi so bili s stanovanjem, najprej smo kupili neko barako v Ljubljani, potem smo dobili to stanovanje v katerem smo zdaj, in ga potem odkupili.	Stanovanjski problem, uspeli odkupiti najemniško stanovanje	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
Č13b	Ampak to sem se jaz borila kot levinja, da sem vse to zrihtala.	Borba, da jim je omogočila stanovanje	Spodobnosti	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č14	dobila sem eno službo, od jutra do večera in tako sem začela delat cele dneve. Več sem zaslužila, si lahko več privoščila.	Dobila službo, delala cele dneve, tako si je lahko več privoščila	Delo	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
Č15	pa nasveti starejših žensk od tam, so mi pomagali, sem se prav ujela v to službo in sem se potem nekako prav izvlekla.	Nasveti starejših žensk kjer je delala, so pomagali, da se je izvlekla	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č16	Potem sem delala izpit za avto, pa avto kupila. S tem sem postala tudi bolj samozavestna	Izpit za avto; kupila si je avto-samozavestnejša	Izobraževanje	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
Č17	Služba, delo, nasveti žensk, imela sem več denarja, vse to je vplivalo.	Pobeg v delo, podpora žensk, več denarja	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č18	Prijatelji, en prijatelj mi je zelo ob strani stal, da mi je pomagal, da sem imela podporo. Ko imaš enega za podporo, dobiš toliko več moči, da ti vse gre.	Podpora prijatelja, več moči da je »preživela«	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č19	Sva bila tudi skupaj, a na skrivaj. ..sem postala tako samozavestna, ko sem našla enega prijatelja, da mi je bilo potem vseeno,	Bila z drugim moškim, postala bolj samozavestna, manj razmišljala o težavah	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba

	ker sem se zamotila in nisem toliko o tem razmišljala.				
Č20	Pozitivna energija ti pomaga, ko je zelo težko.	Pozitivna energija od prijatelja	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č21	Sem razmišljala, da bi šla narazen, potem pa nisem šla zaradi otrok. Ampak nikoli nisem res pomislila, da bi šla stran iz tega stanovanja ali da bi otroke pustila.	Ni zapustila partnerja zaradi otrok; njeno stanovanje	Vpliv otrok	Družinska samopodoba	Samopodoba
Č22	Je bil alkohol vmes, se je toliko pilo, da katastrofa. Toliko je bilo alkohola in tudi nasilje.	S strani moža alkoholika	Nasilje	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
Č23	Zaradi alkohola, cigaret, nasilja, spolni odnosi na silo, vse na silo, izgubiš samospoštovanje, ljubezen, vse izgubiš	Spolno – izguba samospoštovanja, ljubezni	Nasilje	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
Č24	Vse gre preko mene. Jaz še delam, v osnovni šoli čistim popoldan, sem glavna med čistilkami, še eno leto, pa že to sem podaljšala, bi lahko bila že v penziji. Čistim pa še dopoldan po domovih.	Glava med čistilkami, podaljšala delovno dobo, čisti še po domovih popoldan	Delo	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
Č25	On ima majhno penzijo, je invalidsko upokojen že 15 let, po bolezni ni nič več delal.	15 let invalidsko upokojen zaradi bolezni, majhna penzija	Odgovornosti in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č26	Sem »financ minister«. Račune, plačila, vse jaz delam, kar se nabavlja, vse jaz vodim. Jaz sem odgovorna za vse	Skrb za vse gospodinjstvo, račune, nabavo	Odgovornosti in delitev dela - ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č27	on sam zase skrbi, da si naredi hrano, nič ga ne prisilim, nima drugih odgovornosti, malo pomaga kdaj, da perilo obesiti in pobere.	Skrbi zase, si kuha, kdaj obesi in pobere perilo	Odgovornosti in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č28	Preden je zbolel, je delal. Malo denarja je prispeval v gospodinjstvo,	Pred boleznijo prispeval malo denarja, kar ni porabil za pijačo	Odgovornosti in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba

	kolikor je ostalo od pijače.				
Č29	Otroci. Hčerka mi je pomagala veliko, Potem je začela sama zase skrbeti, od osnovne šole naprej, je začela delat tako malo.	Hčerka veliko pomagala, od OŠ naprej začela delati, skrbeti zase	Odgovornosti in delitev dela - otroci	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č30	Zdaj ima že dva otroka, imam vnuka že 13 let starega, enega pa 10.	Imam dva vnuka po hčerki	Vpliv otroka	Družinska samopodoba	Samopodoba
Č31	Sin še živi doma. Tu ima mama hotel	Sin živi doma pri 37-ih letih	Skupno življenje	Sekundarna družina	Bivanje
Č32	a nihče drug, ni bilo pomoči, same roke, sama sem si in moja pridnost, »spiješ vse«	Samostojno reševanje težav	Sposobnosti	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č33	Tiste starejše ženske pri katerih delam so mi veliko nasvetov delile in bile tudi opora	Starejše ženske kot opora	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č34a	Prijatelj je bil z mano 3 leta, najbolj mi je bil opora, ko je mož zbolel	Prijatelj/ ljubimec ji je bil v času bolezni moža 3 leta v oporo	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č34b	to je bil moj najlepši del življenja, smo šli malo na izlete, v kino	Dobro obdobje: najlepši del življenja 3 leta s prijateljem/ ljubimcem	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č35	Če sem rabila kakšno pomoč, sem jo dobila od njega, tudi denar mi je posodil, res je bil človek v pravem pomenu besede	Prijatelj/ ljubimec ji je bil v pomoč, posodil denar	Spopadanje s težavami	Partnerski odnos	Pomoč ob težavah
Č36	Potem pa se je odločil it živet k mami v Bosno, ampak itak ne bi mogla bit skupaj, ker nisem mogla pustiti moža. A mi je bilo kar težko takrat. Z njim imam še stike, a samo preko Facebooka.	S prijateljem / ljubimcem ni bilo prihodnosti, šel je v Bosno, stiki preko FB, ni mogla pustiti moža	Prihodnost odnosa	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č37	S svojim možen se počutim kot bi bila brat in sestra, ni več kemije.	Slabo počutje: kot brat in sestra, ni kemije	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č38	Težko obdobje sem prebolela z delom, ko več delaš, manj misliš.	Slabo obdobje: prebolela to obdobje z delom	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti

Č39	Zdaj hodim na telovadbe, grem v naravo, na Rožnik, grem zdaj s prijateljico na kakšno zabavo.	Hodi na telovadbo, v naravo, na kakšno zabavo	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č40	..prav drugo mi je pri vadbi in temu Herbalifu. Ujela sem se v to dobro družbo, vadbo. Res so pozitivni ljudje	Vadba – pozitivna družba, pozitivni ljudje	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č41	V službi je več zamer, ljubosumja. Me imajo radi, a so še ljubosumni, ker pravijo, tako kot jaz ne zna nihče narediti.	V službi zamere, ljubosumje, ker delo najboljše opravlja	Delo	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
Č42	Tri krat na teden grem na grad, v ponedeljek in sredo imam vadbo. V nedeljo čistim blok, 9 nadstropij, je tudi telovadba. Kdaj sem tako utrujena, da se komaj privlečem na vadbo, a potem utrujenost gre, dobim več energije, bolj sem gibčna.	Vadba – 2x tedensko, 3x hoja do gradu; čiščenje bloka; več gibčnosti in energije	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č43	Tega ni več.	Ne raste skupaj s partnerjem	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č44	Na začetku je bila ljubezen, iz ljubezni sem se poročila, potem je to šlo. Nisem se niti jaz trudila.	Ko je ljubezen minila, se nista nič trudila	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č45	Olajšanje sem dobila, takoj ko je zbolel, da nič več ne more biti, ker ko je zbolel, ni bilo več nasilnega seksa, ne ničesar.	Olajšanje, ko je mož zbolel, ne bo več spolnega nasilja	Nasilje	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
Č46	Zdravil se je eno leto, operacije, kemoterapije, obsevanja. Po operaciji so rekli, da bo živel še 8 let, pa je fenomen, živi že 15 let po operaciji.	Zdravljenje partnerja eno leto, kemoterapije; še 8 let življenja, živi že 15	Bolezen in zdravljenje	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
Č47	Na njega se nimam kaj zanesti, doma za kakšno stvar ja, drugače pa ne, saj nič ne more, zaradi bolezni	Po bolezni se ne more skoraj nič zanesti nanj	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti

Č48	Z alkoholom je nehal po bolezni, a nikoli ni prav nehal, čez cevko si je vino nalival, da je še na jetrih zbolel. Zdaj bolj skrbi zase, več da nase, potem je nehal piti in jetra so se obnovila.	Pil tudi po bolezni, po cevki, uničil jetra; zdaj skrb zase, so se obnovila	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č49	Ve, mu povem kaj bom naredila, delala, odločam se pa sama. Ne nasprotuje nič.	Zdaj odloča se vse sama	Odgovornosti in delitev dela - ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č50	..prej pa je. Ni me pustil delal voznškega izpita, sem ga na skrivaj,	Omejevanje, ni ji dovolil delati voznškega izpita – na skrivaj	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č51	vaje sem lahko imela le zgodaj zjutraj pred delom in pozno zvečer po delu. In ta izpit mi pride zelo prav, ker delam po celi Ljubljani. Včasih mi ostane od službe do stranke le 15 minut, niti si ne predstavljam, da bi bila brez avta.	Vožnje pred in po delu; izpit za avto ji pride zelo prav	Izobraževanje	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
Č52	a sem taka oseba, da ko se nekaj odločim, se odločim.	Trma, izpelje kar se odloči	Sposobnosti	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č53	Potem, ko sem postala bolj pametna, me ni več moral omejevati, na začetku me je, potem sem pa dobila moč.	Ni omejevanja, ker dobila je moč	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č54	Za zadovoljitev potrebe po ljubezni in potrebo po varnosti sem ga potrebovala.	Potrebe bile zadovoljene s strani partnerja	Potreba po ljubezni; potreba po varnosti	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
Č55	Zdaj pa ga ne potrebujem več za nobeno potrebo, ni več nič tega v odnosu.	Ne potrebuje več partnerja za zadovoljitev potreb	Vse potrebe	Spremembe »niso potrebne«	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
Č56	Potrebo po odkrivanju neznanega. Da bi kaj novega doživela	Nova doživetja	Potreba po odkrivanju novega, neznanega - vedoželjnost	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
Č57	in potrebo po lepem. A za to bi morala imeti dovolj denarja, da bi bile zadovoljene potrebe po lepem, da bi kam šla.	Več denarja bi potrebovala, da bi lahko kam šla	Potreba po lepem	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika

Č58	Pa potrebo po ljubezni, da bi imela kakšnega, da bi kam šla in uživala še malo, teh par let, ki jih je še ostalo	Da bi imela koga, s katerim bi lahko uživala še malo	Potreba po ljubezni	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
Č59	Zdaj je on odvisen od mene in z njegovo penzijo ne bi mogel preživeti, 350€ ima, to more bit za hrano.	Odvisen od nje, ima nizko pokojnino	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č60	Stanovanje je moje, a to imaš veliko stroškov.	Veliko stroškov; njeno stanovanje	Odgovornosti in delitev dela - ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č61	Prijateljice tako in tako, tudi je lepo, če greš kam s prijateljicami, da se sprostiš, da ne razmišljaš.	Druženje s prijateljicami, sprostitev, ne razmišljaš o težavah	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č62	Če bi imela več denarja bi bilo boljše, da bi si kaj več privoščila in kam šla. Vse se konča pri denarju, če imaš dovolj denarja imaš vse. Pa da si zdrav, to najbolj, da si zdrav, potem lahko delaš in dobiš denar	Več denarja, da bi si več privoščila; dobro zdravje, da bo lahko delala	Želja po izboljšanju / cilj	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
Č63	Peti, ustrezno ravnanje.	Prevladujoči vzorec	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
Č64	Prej v težkem obdobju in alkoholizmu pa sem se kar umaknila, sem imela ta vzorec odvrčanja pozornosti.	V težkem obdobju alkoholizma	Vzorec odvrčanja pozornosti		Komunikacijski vzorci
Č65	Zdaj je bolj otežena komunikacija z možem, ne more veliko govorit, če govori počasi ga razumem ali če mi napiše, drugače je težko, ker nima glasilk več.	Otežena, mož brez glasilk	Verbalna komunikacija	Partnerski odnos	Komunikacijski vzorci
Č66	S tem prijateljem sva se lahko pogovarjala o vsem, več je bilo nežnosti, prijaznosti.	Dobro obdobje: pogovor s prijateljem /ljubimcem o vsem, sproščeno, nežnosti, prijaznost.	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č67	..z možem je bilo pa vse na grobo, ogromno je bilo	Kričanje, nasilje, poniževanje s strani moža	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci

	kričanja, poniževanja, nasilja.				
Č68	Enkrat sem policijo klicala, so prišli. Po tem se je umiril, kričanje je še bilo, ostalo ne.	Poklicala policijo; mož se je potem malo umiril	Prošnja za pomoč ali nasvet	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č69	Prej je bilo nasilje, tepel me je, tudi spolno nasilje.	Fizično nasilje, spolno nasilje	Nasilje	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
Č70	Otroci so gledali, jokali in bili živčni	Otroci priče nasilju	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
Č71	Saj zdaj pravi da mu je žal, da je tako bilo, a je zdaj za to prepozno.	Mož obžaluje zdaj, a je prepozno	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
Č72	Zdaj pravi, če bi se meni kaj zgodilo ali če bi ga pustila in šla, da bi se takoj ubil, da ne bi živel naprej.	Grožnja, da se bo ubil, če bi se mi kaj zgodilo	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č73	V vsem me bremza, kdaj si mislim, zakaj morem trpet, otroci so veliki, sami si služijo kruh, a potem se »vrneš nazaj«.	Zaviranje pri vsem; razlog za trpljenje, še vedno se vrnem nazaj	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č74	Se v enem začaranem krogu vedno vrtim. Ta izhod imam, ko zjutraj grem, zvečer pridem domov, na telovadbo grem, kam s prijateljicami, kam ven in to je to.	Vrtenje v začaranem krogu; telovadba in prijatelji pobeg od doma	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č75	Zdaj greva skupaj samo do vrta z možem. Prej sem pa z njim hodila na dopust, vsakič sem ga peljala, v Izolo na morje, a ni imelo nobenega učinka. On samo sedi cel dan, ne kopa se nič, jaz sem pa cela zmatrana,	Edina dejavnost z možem je urejanje vrta; prej morje	Prosti čas	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č76	Zdaj grem na dopust 5 dni sama s kolegico, se spočijem in je čisto drugo.	Dopust s prijateljicami – počitek in sprostitev	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č77	Midva nimava več kaj izboljševati, nimaš več kaj narediti, tu so zdravstveni razlogi.	Nimava kaj izboljšati; zdravstveni razlogi	Prihodnost odnosa	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č78	veliko spolnega nasilja, vse si moral na silo delat, da si ustregel in je bil mir v bajti (hiši).	Vse na silo, spolno nasilje	Spolnost prej	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi

Č79	Zdaj se počutim dosti bolj sproščena in samozavestna, ko spolnosti ni več.	Ni več spolnih odnosov: sproščena in samozavestna	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
Č80	S tistim partnerjem vmes pa je bilo pa vse lepo, vse super. Sem bila v »sedmih nebesih.«	S prijateljem/ljubimcem odlična spolnost	Primerjava zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
Č81	Razlika med njim in partnerjem je bila ogromna, sploh ni za primerjati. Veliko več sproščenosti, več spoštovanja in ljubezni, da sem uživala.	S prijateljem/ljubimcem odlična spolnost; ni primerjave z možem	Primerjava zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
Č82	Nisva se mogla o tem nič pogovarjati, nikoli ni nič rekel. Midva sva bila pa iz Bosne in se o tem ni govorilo, je bilo tabu tema.	Sta iz Bosne, o tem se ni nikoli govorilo	Spolnost kot tabu tema	Prepričanja	Spolnost v partnerski zvezi
Č83	Jaz sem njemu ustregla v spolnosti, obratno nazaj pa ni bilo tega.	Vedno partnerju ustregla v spolnosti, on njej nikoli	Dvojna merila	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
Č84	Če sem rekla ne, sem dobila batine, me je tepel. Beseda »ne« ni obstajala.	Ta beseda ni obstajala, če se je upirala jo je tepel	Reči »ne« partnerju v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
Č85	Kolikokrat sem morala na silo, jokala sem, ampak sem mogla »dat«, ni bilo druge.	Ni bilo druge možnosti, kljub joku je morala na silo	Reči »ne« partnerju v spolnosti	Nesoglasja v spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
Č86	Ko bom šla v penzijo, bom imela več časa, še bom hodila na vadbo in še lepše jedla. ..malo bi šla na sprehod, si vzela več časa zase, tako kot zdaj šla na vrt, na Rožnik, da se malo sprostim, kdaj se tudi jokam. Pa malo časa bi še preživela z vnuki in tako.	V pokoju bo imela več časa zase, za vadbo, boljšo hrano, sprehode, sprostitev, več časa z vnuki	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č87	Takrat bom res imela več časa, ampak se ne vidim sploh v tem. Dopoldan bi še delala, ko imam svoje stranke.	Ne vidi se v pokoju, dopoldan bo še delala	Delo	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
Č88a	Te v službi, sem probala, a opravljajo,	Poskusila v službi, a	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah

	njim ne zaupam toliko.	opravljajo, jim ne zaupa			
Č88b	Ko mi je bilo hudo, nisem imela toliko prijateljic, tisti prijatelj mi je edini stal ob strani.	Prijatelj / ljubimec edini, ki ji je stal ob strani	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č89	Zdaj sem na Herbalifu spoznala ostale prijateljice, na vadbah, s temi se res ujamem.	Spoznala prave prijateljice na vadbah	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č90	Razen službe in doma, nisem prej hodila nikamor.	Razen službe prej ni hodila nikamor	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č91	Enkrat je ravnatelj rekel, ker sem tam že 40 let v službi, da me ne more nadomestiti nobena, potem so pa nehale opravljati.	Pohvale ravnatelja v šoli, kjer dela	Delo	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
Č92	Rada ima službo, svoje delo, rožice imam rada, da bi videla koliko jih imam v pisarnah! Čistim, naročam čistila, bolj pisarne čistim. Še več obveznosti imam, ker sem glavna, a nimam nič več plačano kot one, to je bolj dobra volja.	Rada ima svojo službo; glavna čistilka, še več obveznosti; nič več plačano, njena dobra volja	Delo	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
Č93	Tega ni bilo nikoli, ni šlo. Nisem niti probala, vse se mi je gnusilo, nisva nikoli reševala težav.	Nikoli, vse se ji je gnusilo	Reševanje težav	Partnerske težave	Stili navezanosti
Č94	Prosila sem ga, da neha pit, več kolikokrat, obljubljal je vse, pa ni bilo tega. Dokler ni zbolel je bilo tako. Zdaj je boljše, ko ve, da me rabi.	Prosila partnerja naj neha pit; obljubljal, zdaj je boljše, ker jo rabi	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Stili navezanosti
Č95a	Ker kdaj res rabim moško roko za pomoč, ker sem vse vedno mogla sama.	Potrebuje moško pomoč, ker je vedno mogla vse sama	Želja po izboljšanju / cilja	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
Č95b	Težave sem reševala kot sem se znašla, vedno najdeš nek izhod, da se rešiš težave. Veliko sem rabila moči. Ali se pa vdaš in gre vse k vragu, a se nisem, sem veliki borec.	Sama reševala vse težave, borka	Reševanje težav	Partnerske težave	Stili navezanosti

Č96	Najbolj hudo je bilo, ko smo kupovali stanovanje....sosed mi je pomagal, da mi je posodil denar, potem sem mu pa vračala. Kredit sem imela 20 let. Če ne bi tega naredila in mi sosek ne bi posodil, bi bila v najemniškem stanovanju in ga ne bi mogla odkupiti. Sosed iz Bosne.	Sosed iz Bosne ji je posodil denar, da je lahko kupila stanovanje; odplačevala 20 let	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č97	Me občudujejo, kako vse naredim sama in so tudi ljubosumni kako mi vse uspeva.	Občudovanje, kako vse zmore sama; so malo ljubosumni	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č98	Trikrat na leto grem na obisk v Bosno, imam tam še brata in mamo, sestra pa dela tukaj kjer jaz, sem ji jaz priskrbela službo.	3x letno gre na obisk v družini v Bosno	Dobri odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
Č99	Jaz nisem nikoli nobenemu jamrala, niti svoji sestri ne. Sem vse bolj sama požrla	Nikoli se ni pritoževala, niti sestri ne	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č100	Nikoli nisem iskala nobene pomoči, niti pomislila nisem, da bi poiskala kakšno pomoč. Nikoli, sama sebi sem govorila da zmorem. Moraš, moreš in zmoreš in greš naprej.	Nikogar ne prosi za pomoč, verjame, da zmore vse sama	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č101	Poznam socialno in strokovno pomoč. Vem da obstajajo psihologi in to in ono, lahko se obrneš na socialno in to in ono.	Socialna in strokovna pomoč, psihologi	Oblike pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č102	Dokler lahko delam, lahko zmorem, zato ne rabim nobene pomoči.	Dokler dela, zmore vse, ne rabi pomoči	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č103	Niti nisem nikoli pomislila, da bi mi kdo pomagal, da bi nekoga drugega obremenjevala z mojimi problemi. Imaš neko željo, a niti ne pomisliš.	Kljub želji, ni želela nikoli nikogar obremenjevati s problemi	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č104	Enkrat sem šla na socialno, ko je mož zbolel, so pogledali	Šla na socialno, glede na plače nista dobila nič	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah

	plače in rekli, da glede na mojo in njegovo plačo ne dobim nič pomoči. Veliko stroškov je bilo z zdravljenji, še zmeraj so, nekaj dobiš, a moreš veliko sam plačati.	denarja; kljub veliko stroškom z zdravljenji			
Č105	Zdaj več pogledam nase, si več privoščim, grem 2x letno na dopust,	2x letno dopust, več si privoščim	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
Č106	a vedno pomislim, da mož vse ima, da mu vse nabavim, vse pripeljem, ugodim, da imam dobro vest.	Vedno poskrbi za moža, da ima čisto vest	Odgovornosti in delitev dela - ženska	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č107	On ne vozi, niti ni nikoli vozil avta. Zato je verjetno tudi tako nasprotoval, ko sem jaz želela narediti izpit za avto.	Omejevanje, nasprotovanje izpitu za avto, ker ga tudi sam ni imel	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
Č108	Smo hodili tudi z možem in otroci na dopust, sama nisva nikoli hodila. Takrat smo hodili »na dopust« v Bosno delat.	Dopust z otroci, nikoli prej sama	Prosti čas	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č109	Sama nisva hodila, je bilo pa bolj umirjeno, ko smo bili na dopustu, ni bil tak kot običajno.	Na dopustu umirjeno, brez nasilja	Prosti čas	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
Č110	Hčerka ima dobrega moža. Nima težav z njim, on ne ne kadi, ne pije, res je v redu.	Hčerka ima dobrega moža, ker nima težav z njim, ker ne kadi in ne pije	Prepričanje ženske	Prepričanja	Spolnost v partnerski zvezi
Č111	Ženske ne povedo za nasilje, skrivajo	Ženske nasilje skrivajo	Nasilje	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
Č112	Od moževega brata žena, je živela v istem bloku, nad nami, vsi so vedeli za nasilje, ki se ji dogaja, so tudi slišali, a ona ni nikoli nikomur povedala in priznala. Pa je bilo še dosti hujše kot pri meni.	Žena od moževega brata ni nikoli priznala nasilja; vsi so vedeli, pa je bilo hujše kot pri njej	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č113	Jaz pa sem to povedala, če me je kdo vprašal, da me je mož udaril.	Vedno je priznala nasilje, če so jo vprašali	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah

Č114	Ko me je mož enkrat udaril, mi je presekala del nad obrvjo, možev brat me je peljal k zdravniku, ki sem mu povedala, da je mož kriv za poškodbo. In ker sem to povedala zdravniku, me možev brat potem ni želel peljati na urgenco šivati, me je odpeljal domov in tako me je sosed peljal.	Ker je zdravniku povedala, da je za poškodbo kriv mož, je njegov brat ni želel odpeljati na urgenco, jo je sosed	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č115	Od moža sta bila oba starša alkoholika, od tega sta tudi umrla, od alkohola, in mož in njegov brat sta isto pila.	Moževa starša ob alkoholika, posledično tudi mož in njegov brat	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
Č116	Enkrat sem ga prijela, moža, je bil zelo lahek, da ga vržem čez balkon, pa takrat enkrat sem še policijo klicala, potem je bilo pa konec, si ni več upal bit nasilen.	Možu se postavila po robu, ga zgrabila in mu grozila, da ga vrže čez balkon; klicala policijo, potem nasilja ni več bilo	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
Č117	Mogla bi obstajati neka pomoč, da ženske lahko gredo, da dobijo kašen nasvet. Kakšna ustanova, organizacija, saj že obstajajo no, da se ženske umaknejo od nasilneža. Da gredo tudi kam drugam bivat za en čas, če je to potrebno.	Organizacije, ustanove, kamor ženske lahko gredo, da se odmaknejo od nasilneža, da lahko grejo tja bivat	Organizacije	Predlog oblik pomoči	Pomoč ob težavah
Č118	Zdaj živimo v tem svetu, da ni treba da se matraš, tako kot sem se jaz v tem življenju.	Danes ni treba tako trpeti, kot sem jaz nekoč	Dostopnost pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah

INTERVJU D:

Št. izjave	Izjava	Koda	Kategorija	Nadkategorija	Tema
------------	--------	------	------------	---------------	------

D1	Sproščena, samozavestna, ljubeča, prijazna, karakterno močna, trmasta, prehitro zaupljiva.	Karakterni opis osebe – pogled nase	Karakter, osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
D2	Trma in iznajdljivost.	Moči / prednosti osebe	Karakter / osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
D3	Šibkost pa prehitro zaupanje, potem me dostikrat ljudje prehitro razočarajo. Ker sem bila prevečkrat prizadeta v odnosih, ne v partnerskem, a na splošno.	Šibkosti / slabosti osebe	Karakter / osebnost	Negativna samopodoba	Samopodoba
D4	Sem zelo lojalna, pričakujem od ljudi isto, a se v večini primerov to ne zgodi.	Šibkosti / slabosti osebe	Karakter / osebnost	Negativna samopodoba	Samopodoba
D5	je težko to določiti, ker sva skupaj rasla in se skupaj izoblikovala.	Raste odvisno od partnerja	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
D6	Pred partnersko zvezo nisem bila tako samozavestna.	Prej: nesamozavestna	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
D7	Rada sem bila v središču pozornosti, glasna, a to sem še vedno.	Rada v središču pozornosti	Pozitivno mnenje o sebi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D8a	Se pa še vedno trudim delati na sebi.	Delo na sebi	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D8b	ker mislim, da če ne delaš na sebi, zunanost in notranost, partner lahko gre... če si debela gospodinja, žal, mu nisi več zanimiva.	Če ne delaš na sebi, partner lahko gre	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D9	On me je dopolnil, da se še bolj trudim.	Želja biti boljša, jo dopolnjuje	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D10	Zdaj sem bolj drzna, kolikor se vidi iz čupe (barve las). Ko se začneš barvati, ti nikoli ni dovolj.	Bolj drzna	Pozitivno mnenje o sebi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D11	Pet let živiva skupaj, nisva poročena.	Skupno stanovanje 5 let	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
D12	Najboljše je zdaj, ko živiva skupaj, spremenilo se je na boljše, super je.	Boljši odnos s partnerjem	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje

D13	Ko ne živiš skupaj, iščeš prosti čas, da se vidiš. Pa prilagajaš vse, da bi čim več časa ostalo, da sta skupaj in potem si tisti prosti čas vedno s partnerjem.	Dokler ne živiš skupaj, ves prosti čas namenjaš partnerju	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
D14	Ko pa živiš skupaj, začneš spet malo živeti, sam, ker veš, da zvečer ali pri kosilu se boš videl in nadoknadil tisti čas. Veš, da bo on doma in bosta skupaj.	Ko živiš skupaj začneš imeti več časa zase, ker se vidiš doma, več prostega časa	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
D15	Finančno sva neodvisna, stroške si pa deliva.	Ločene finance, deljeni stroški	Odgovornosti in delitev dela - oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
D16	Zadnje dva meseca si deliva čisto vse, ker sem imela občutek, da sem vedno brez keša (denarja) in sem imela občutek, da sem vedno v trgovini in da vedno samo jaz dajem. ..sem imela občutek, da morem jaz vse to, da morem plačati vso hrano. A v bistvu enako je kot jaz in je to njegov strošek in zato sem se odločila. Se je strinjal, ni imel izbire. Ni debate.	Odločila je, da si delita vse, ker je prej preveč porabila za hrano in bila vedno brez denarja	Odgovornosti in delitev dela - oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
D17	Jaz kuham, perem.	Kuhanje in pranje	Odgovornosti in delitev dela - ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
D18	on pospravlja posodo, pospravlja po stanovanju...jaz ne skrbim za avto, ker sem mnenja, da je to moško delo. ..tudi pomije okna.	Popravlja stanovanje, posodo, pomije okna, skrbi za avto	Odgovornosti in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
D19	se vsega poprime, ker je tako navajen, tako ga je privzgojila mati. Sem zadovoljna.	Poprime za vsako delo, vzgoja mame	Odgovornosti in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
D20	Mislim, da sem jaz bolj dominantna oseba v najinem razmerju, bolj tisti steber. Jaz bolj odločam o stvareh, on je bolj pasiven, se o določenih stvareh pogovoriva, a sem	Ženska bolj dominantna, odloča o stvareh, partner pasiven	Odgovornosti in delitev dela - ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba

	bolj jaz tista, ki potem odloči.				
D21	Jaz bolj pomirim zadeve.	Pomirja zadeve	Vzorec pomirjanja		Komunikacijski vzorci
D22	Na trenutke se počutim, kot da sem mati. Bolj so v lagodju, jih moreš spodbujati	Slaba obdobja: na trenutke se počuti partnerju kot mama	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
D23	Preden sva šla skupaj živeti, je bila to moja pobuda, jaz sem bila tista, ki je vse zrihtala.	Dala pobudo za bivanje skupaj, vse uredila	Skupno življenje	Partnerski odnos	Bivanje
D24	Glede najema stanovanja in vsega. Bolj odgovorne stvari prepusti meni. Jaz bolj za organizacijo.	Organizacija in odgovorne stvari; najem stanovanja	Odgovornosti in delitev dela - ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
D25	On je bolj za delat.	Fizična dela	Odgovornosti in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
D26	Sem bolj neodvisna.	Raste neodvisno od partnerja	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
D27	Ne vse skupaj delat, ker se zgubiš, ti sama se kot oseba izgubiš. Ker če sta vedno skupaj, enkrat zmanjka. Če si vedno skupaj, enkrat zmanjka idej, zmanjka tem, potem je vse je navada in eden z drugim bolj »šlepata«.	Raste neodvisno od partnerja; moraš početi stvari posebej, da se ne izgubiš, da nisi vedno skupaj, da ne postane navada	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
D28	Jaz sem za to, da ima vsak ima svoje življenje, a ob enem imaš partnerja.	Vsak ima svoje življenje, a hkrati imaš partnerja ob sebi.	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
D29	Eden drugega podpira v stvareh, ki so mu ljube. Podpiram ga pri vseh stvareh 100% in pričakujem enako, mi tudi vrača enako.	Podpora partnerja	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
D30	Ta fitness zdaj, ko sem se odločila, da bom hodila	Ukvarjanje s športom: hodila bo na fitness	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D31	Ja, glede posla, Herbalife-a, mi je rekel, da naj hodim na dogodke, da on pač ne bo. To prehrano je še vedno, a je rekel, da njemu ni do tega, da bi hodil na dogodke.	Podpora partnerja: me podpira pri poslu, tudi če njemu ni do tega	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti

D32	Lahko se zanesem nanj, on pa tudi name 100%, jaz pa nanj 70%. Jaz si zapomnim veliko enih stvari, on pač ne, kar pozabi. Ko mu kaj naročim, kar pozabi.	Bolj se lahko zanesse partner nanjo kot ona nanj: 100% on, 70% ona, on pozabi stvari	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
D33	Moški itak ne morejo toliko informacij sprejemati, tako da ajde, naj jim bo oprosteno.	Moški ne morejo sprejeti toliko informacij hkrati – mu je oprosteno	Odgovornost in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
D34a	Skupaj se odločiva,	Skupno odločanje	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
D34b	a tudi če se ne bi strinjal, bi vseeno naredila v milejši obliki, bi mu argumentirala kako je to ok. Bi ga privlekla na svojo stran s protiargumenti.	Vztrajanje v argumentu, ko je o tem trdno prepričana	Ustrezno ravnanja oz. prilagajanja		Komunikacijski vzorci
D35	Če pa bi v vmesnem procesu ugotovila, da to ni ok, bi mu rekla, da je imel prav.	Prizna partnerju, če ni imela prav	Ustrezno ravnanja oz. prilagajanja		Komunikacijski vzorci
D36	Za potrebo po spoštovanju, ljubezni in varnosti.	Potrebe zadovoljene s strani partnerja	Potreba po varnosti; potreba po ljubezni	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
D37	Potrebo po spoštovanju imam premalo zadovoljeno, ker njemu so se zdele ene stvari samoumevne, ker me je kdaj prizadel in me žalil.	Kdaj jo ima partner za samoumevno; jo je že prizadel in žalil	Potreba po spoštovanju	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
D38	Mene ne more kar poslat v »k« ali »pm«, tega ne dovolim, si ne zaslužim.	Ne dovoli, da bi jo žalil, ker si tega ne zasluži	Potreba po spoštovanju	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
D39	Premalo imam potrebe po odkrivanju novega, neznanega.	Premalo zadovoljene potrebe od nje same	Potreba po odkrivanju novega, neznanega - vedoželjnost	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
D40a	To je povezano kaj novega z denarjem,	Potrebuje več denarja za doživljanje novih stvari	Želja po izboljšanju cilj	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
D40b	da bi kaj novega odkrivala, kakšne nove kraje. Če hočeš it na potovanje, je vedno denar in tako naprej.	Nova doživetja, odkrivanje novih krajev, potovanje	Potreba po odkrivanju novega, neznanega - vedoželjnost	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika

D41	sem sama lepa	Všeč si je; lepa si je	Pozitivno mnenje o sebi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D42	Potreba po samouresničevanju, tega je premalo, ni časa, zaradi službe, obveznosti, morda tudi malo premalo volje, ni zastavljenega cilja, da bi se teh stvari lotil.	Manjkajo zastavljeni cilji, volja; premalo časa	Potreba po samouresničevanju	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
D43	Lahko bi zamenjala službo, da bi imela več keša. Rada bi jo zamenjala, nisem zadovoljna, me ne izpolnjuje, več sem vredna kot imam plačano. Sam sebi moreš pomagat, če hočeš karkoli.	Zamenjala službo za boljšo, ker v njej ni zadovoljna in ima premalo plačano / Menjava službe	Potreba po samouresničevanju / Izobraževanje	Nezadovoljene potrebe / Samopodoba na področju uspešnosti	Primarne psihosocialne potrebe posameznika / Samopodoba
D44	Pomagal pa bi mi lahko tudi partner, da greva kam, da vidiva kaj novega.	Nova doživetja: da s partnerjem kam gresta	Potreba po odkrivanju novega, neznanega - vedoželjnost	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
D45	Najbolj sta značilna zame vzorec pomirjanja	Prevladujoči vzorec	Vzorec pomirjanja		Komunikacijski vzorci
D46	in vzorec ustreznega ravnanja	Prevladujoči vzorec	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
D47	Če nisem dovolj prepričana v neko stvar, potem sem nekonflikta in poskusim zgladiti stvari...se bom tudi strinjala, bom pa pogledala, preverila to trditev ali zadevo	Večkrat preveri kakšno stvar, da se o njej prepriča; takrat je nekonflikta	Vzorec racionalizacije		Komunikacijski vzorci
D48	O stvareh, ki pa jih vem, bom vztrajala pri njih	Vztrajanje v argumentu, ko je o tem trdno prepričana	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanja		Komunikacijski vzorci
D49	Probam se tega načela držat, da ne obsojam in ne obtožujem kar takoj na prvo žogo, razen če imam prav	Ne obsoja in obtožuje; razen če ima prav	Prizadevanje k vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja		Komunikacijski vzorci
D50	V službi sem bolj glasna, da mi ne bi vsi »srli po glavi«. Ne pustim se, da bi samo kimala.	Se postavi zase, ne dovoli, da bi jo izkoriščali	Delo	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
D51	po toliko letih lahko povem, 6 leto teče zdaj. Na začetku ne moreš, dokler si ne	Direktnost v komunikaciji v službi; po	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci

	pridobiš svojega statusa v kolektivu, zdaj pa lahko malo več poveš	pridobitvi statusa v kolektivu			
D52	doma je komunikacija drugačna, da ne prizadeneš bližnjih.	Prevladujoči vzorec v komunikaciji z domačimi	Ustrezno ravnanja oz. prilagajanja		Komunikacijski vzorci
D53	svojo mamo in očeta, ker vem koliko dobrega sta naredila zame in jih spoštujem zaradi tega in moj odnos je spoštljiv do njih in z njimi ne komuniciram na ravni, kot s prijatelji in v službi, ker so samo sodelavci	Prevladujoči vzorec v komunikaciji z domačimi; spoštljivost komuniciranja, boljše kot s prijatelji, kolegi	Ustrezno ravnanja oz. prilagajanja		Komunikacijski vzorci
D54	V službi pride bolj do kakšnega obtoževanja, bolj kot kje drugje	Najbolj značilen v službi	Vzorec obtoževanja		Komunikacijski vzorci
D55	Konflikti s partnerjem pa, edini ki je tak večji je, to da me njegova družina me mara in potem mu vedno težim, da bi moral narediti nekaj na tem.. da bi moral malo nazaj povedat doma	Občasno očita partnerju, da bi moral kaj narediti glede tega, da je njegova družina ne mara	Prisilni in naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
D56	Pa finance, zaradi denarja se največ kregava, ker ga je premalo	Konflikti s partnerjem največkrat zaradi premalo denarja	Nesoglasja / konflikti	Partnerski odnos	Stili navezanosti
D57	Sem mislila da ni to od vsega začetka, potem se je z očetove strani izkazalo, da je od samega začetka, a ne vem zakaj mu nisem všeč. Zdaj ne vem, če je razlog, da nisem Slovenka, nacionalnost, ne vem točno, pa sem bila tukaj rojena.	Partnerjev oče je ne mara; sumi, da je razlog nacionalnost, ker ni Slovenka	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
D58	Za njegovo mamo je bilo pa do 5 let nazaj vse ok, dokler nisva šla živeti na svoje. Mama je bila zelo navezana nanj, prej je doma živel in je bila njegova selitev huda zanj, ker sta bila zelo navezana	Partnerjeva mama je ne mara od kar živita skupaj; mogoče je bila selitev huda zanj, ker sta bila zelo navezana	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba

D59	Stikov z njimi ni, on gre k njim na obisk, jaz ne. Tri-krat na leto je sporočilo, za praznike in to je to.	Stikov ni, le partner hodi na obiske; ona sporočila za praznike	Naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
D60	morala bi se pogovoriti z njimi, a se še nisem, že nekaj časa čutim, da bi se mogla in študiram kako bi in iščem pravi trenutek	Morali bi se pogovoriti; išče pravi trenutek	Naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
D61	Gremo pa v nedeljo na piknik k njim, ker je imel včeraj rojstni dan, 30 let in v nedeljo bo naredil piknik za družino. Grem prvič od lanskega leta, od taščininega rojstnega dneva k njim.	Gre na piknik k njim, ker je imel partner 30. let, prvič od lanskega leta	Naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
D62	Fizično ni bilo nobenega konflikta z njimi. So bile izrečene tudi kakšne besede, a ne meni direktno, tudi nacionalistične, pa prepričevanje zakaj je z mano.	Fizično nobenega konflikta; prepričevanje partnerja zakaj je z njo; tudi nacionalistične pripombe	Naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
D63	Preden sva živela skupaj, sem hodila k njemu domov, a takrat ni bilo nič tega.	Prej hodila k njemu domov, vse ok	Dobri odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
D64	ne vem, ne moreš reči kaj je. Sem ful radovedna, a ni nikoli pravega trenutka	Stikov ni, le partner hodi na obiske; ona pošlje sporočila za praznike	Naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
D65	ve kako se počutim, da mi ni ok in potem niti ne omenjava te teme.	Izogibata se temi o konfliktu njegove družine z njo	Vzorec odvrčanja pozornosti		Komunikacijski vzorci
D66	..živiva jaz in on skupaj in sva midva pomembna, se pa na vsake toliko spomnim. Meni je najbolj pomembno, da sva midva ok, oni bojo itak umrli, ampak midva bova živela skupaj celo življene in imela družino in tako naprej.	Ona s partnerjem živi skupaj in le onadva sta pomembna; starši ne bodo živeli večno, onadva bosta imela svojo družino	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
D67	lahko bilo drugače, bolj lušno	Lahko bi se imeli lepše; boljši odnosi	Naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti

D68	Težko je reči, da si oba želiva družino. Mislim, da je bolj to, ko vidiš svoje vrstnice, da so že vse noseče oz. z vozički, kar misliš, da bi pa tudi ti mogel.	Pritiski okolice, da bi že mogla imet ali si želet družino	Prihodnost odnosa	Partnerski odnos	Stili navezanosti
D69	Želiva si imeti družino enkrat, ampak enkrat. Nekoč, bo že, ko bo.	Enkrat želita imeti družino, ko bo čas za to	Prihodnost odnosa	Partnerski odnos	Stili navezanosti
D70	mogoče samo v količini, da bi bilo več časa za komunikacijo s partnerjem	Potrebuje čas	Krepitev dobrega vzorca	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
D71	imava svoje hobije, prijatelje, s katerimi preživljaš nek časa. Imava skupne prijatelje, pa tudi vsak svoje.. so to vikendi, ko več časa preživiva skupaj.	Vsak preživlja čas sam, s svojimi hobiji in prijatelji; imata pa tudi skupne prijatelji; vikende preživita skupaj	Prosti čas	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
D72	Težko povem, ker je eden in edini s katerim sem imela spolne odnose.	Prvi partner, primerja lahko le njega z njim	Primerjava zadovoljstva s spolnostjo sama predela stvari	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
D73	Dobro je, sva zadovoljna.	Zadovoljna	Ocena zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
D74	verjetno se da v vsaki stvari kaj izboljšat. Da si malo bolj sproščen, da ne razmišljaš toliko. Jaz vmes preveč razmišljam v svoji glavi, o »stotisoč« enih stvareh, kaj moram še narediti, se ne odklopim.	Večja sproščenost, manj razmišljati vmes o tem, kaj more narediti	Želje po izboljšanju	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
D75	Ta življenjski slog je prehiter, vse je na hitro, veliko enih stvari in potem je tudi seks prehiter, vse je povezano med sabo	Prehitra spolnost, kot je življenjski slog prehiter, vse je povezano	Prepričanje ženske	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
D76	Da si se sprostila bi potrebovala več časa in manj skrbi.	Večja sprostitev, več časa, manj skrbi	Želje po izboljšanju	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
D77	ko dam obleke dol, nisem toliko samozavestna, ker še nisem zadovoljna s svojim telesom v tej meri, kolikor se vidim čez leto, dve.	Obremenjevanje z zunanostjo, ko se sleče; ni še dovolj samozavestna kot se vidi da bo	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba

D78	Imam cilj še minus 20 kg in raven trebuh, to je moj cilj.	Cilj: -20kg in raven trebuh	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D79	Delam na tem, hodim v fitnes, prehrano imam urejeno.	Hodi v fitnes, prehrano ima urejeno	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D80	Partner je zelo zadovoljen s tem, všeč mu je da se trudim	Partner zadovoljen, ker se trudi delat na sebi	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D81	Njemu sem lepa tako ali drugače, z 20 kg več ali manj, nikoli mi ni nič rekel ali da bi mogla shujšati ali karkoli.	Njemu je všeč z 20 kg + ali -; nikoli ji ni rekel, da mora shujšati	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D82	Ko sva se spoznala, sem bila bolj debela.	Prej: bolj debela	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
D83	ko sva začela bit skupaj, sva rasla in ko sem se odločila za Herbalife (določeno prehrano), se je tudi on, je rekel, bom še jaz.	Šel z njo v spremembo prehrane	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D84	On ni bil prav suh, je moral shujšati in je šel na to pot z mano. Shujšal je 45 kg in jih je zadržal in zdaj še boljše zgleda, ker je začel športat, ima čisto suhcene noge. S Herbalife-om je shujšal, vzdrževal kilograme, to že 10 let nazaj.	Partner ji je bil v podporo pri spremembi prehrane, potem pa shujšal 45 kg s Herbalife prehrano, že 10 let nazaj, vzdržuje isto težo	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
D85	Jaz sem shujšala, se malo zredila, pa zdaj spet shujšala, ampak zdaj bo res za skoz.	Hujšala in se redila, a zdaj dela rezultat, ki bo za stalno	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
D86	Ja, glede vsega.	Vzajemno upoštevanje in spoštovanje želja v spolnosti	Spoštovanje in upoštevanje	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
D87	Je boljše kot na začetku, veš kaj ti paše in kaj ne.	Večji užitek zdaj, kot na začetku zveze; bolj pozna svoje telo	Užitek med spolnim odnosom	Počutje med spolnim odnosom	Spolnost v partnerski zvezi
D88	Vedno se pa lahko o tem pogovarjava in sva se oba isto pripravljena potruditi.	Sproščena komunikacije, oba sta se pripravljena potruditi	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
D89	Tudi če je ne, je ne, ne more me prisilit, spoštuje če rečem, da ne morem in grem le spat	Reče »ne«, spoštovanje, če se ne počuti; ne more je prisilit	Reči »ne« partnerju v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi

D90	Zdaj je boljše kot prej, ker ni nobenih motečih dejavnikov, starši te ne morejo zalotiti ali nekaj, si doma med svojimi stenami.	Od kar živita sama je boljše, brez motečih dejavnikov	Primerjava zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
D91	Pogovoriva se, kako se jaz počutim, kako se on počuti, se opravičiva, rešiva stvari čez pogovor. Če že ne skozi pogovor, si pa napiševa.	Pogovor s partnerjem o tem kaj čutita, se opravičita, rešita stvari čez pogovor, če ne gre si napišeta	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
D92	To je pa težko, prositi za pomoč, nasvetov je zastoj koliko hočeš.	Težko prositi za pomoč; nasvetov je še preveč	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
D93	Raje sama nekaj naredim, da se ne zanašam na nikogar.	Sama, se ne zanaša na nikogar	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
D94	Glede najinih težav, če kaj potožim, potožim sodelavki v službi in eni prijateljici.	Glede težav s partnerjem kdaj potoži sodelavki ali prijateljici	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
D95	Probam pa čim manj svojim staršem razlagati ali svoji mami. Lahko bo povedala iz svoje perspektive, da moreš malo potrpeti ali kaj, a to nisem jaz, da bi kimala, to ni v mojem karakterju, to jaz ne morem, kot nekatere ženske, ki se popolnoma podredijo svojemu partnerju, pa karkoli on reče, je to to.	Mami čim manj potoži, ker ji pomaga iz svoje perspektive, s katero ne ustreza njenemu karakterju	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
D96	Ne, bi se je pa posluževala, če bi mislila, da bi jo rabila. Nimam nobenih zadržkov, mislim, da je to zelo pametno, če rabiš pomoč, jo pojdi poiskati.	Nima zadržkov, bi prosila za pomoč, če bi jo potrebovala	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
D97	Tudi z besedo psihiater nimam nobenih zadržkov, če bi občutila, bi šla po napotnico in se malo pogovorila, zaenkrat mislim, da ne rabim še.	Z besedo psihiater nima zadržkov; če bi potrebovala, bi šla po napotnico za psihiatra	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah

D98	Psihiatra, lahko ga dobiš na napotnico. Za pomoč za partnerje pa vem, da obstajajo neke skupine. Nekdo, da ti malo sugerira, naredi malo mediacije.	Pozna: lahko greš na napotnico k psihiatru, za partnerje pa so skupine, mediacije	Oblike pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
D99	Šla je sodelavka na napotnico in je imela dobro izkušnjo. Šla je za osebne težave in je rekla, da je bilo v redu.	Dobra izkušnja prijateljice, šla po pomoč na napotnico	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Osebne težave	Pomoč ob težavah
D100	vem da bivši sošolec in njegova partnerka hodita v partnerske skupine in sta zelo zadovoljna	Dobra izkušnja bivšega sošolca in njegove partnerke: partnerske skupine	Prošnja za nasvet ali pomoč	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
D101	Jaz sem zelo odprta za te stvari. Mislim, da bi šel z mano moj, če bi potrebovala	Odprta za pomoč, partner bi šel z njo, če bi potrebovala	Prošnja za nasvet ali pomoč	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
D102	Mislim, da je dovolj vsega, samo da si ženske ne upajo povedat.	Dovolj vse pomoči, ženske si ne upajo prositi zanjo	Dostopnost pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah

INTERVJU E:

Št. izjave	Izjava	Koda	Kategorija	Nadkategorija	Tema
E1	Sem dokaj sproščena in vidim dokaj pozitivne stvari.	Karakterni opis osebe / pogled nase	Karakter, osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
E2	Ob prvem razočaranju se oddaljim od osebe, če me človek razočara se niti ne trudim.	Šibkosti / slabosti osebe	Karakter / osebnost	Negativna samopodoba	Samopodoba
E3	Ogromno dam na družino, odnose v družini, se trudim zelo.	Ogromno da na dobre odnose v družini	Dobri odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
E4	Nevede pomirjam situacijo, gladim konflikte v družini, ko jih zaznam. Jaz to vem, ostali se niti ne zavedajo.	Pomirja situacijo, gladim konflikte	Vzorec pomirjanja		Komunikacijski vzorci

E5	Moja moč je to, da čutim, da so ljudje radi z mano. To čutim doma, predvsem ko vidim, da se kar zbirajo pri meni, domači mislim, da so veseli, da smo veliko skupaj, tudi sorodniki.	Moči / prednosti osebe	Karakter, osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
E6	Slabosti pa, to ker hitro zamerim. Sem tudi egoist kakšenkrat.	Šibkosti / slabosti osebe	Karakter / osebnost	Negativna samopodoba	Samopodoba
E7	Ko se mi kdo enkrat zameri, težko oprostim, konkretne zamere mislim.	Šibkosti / slabosti osebe	Karakter / osebnost	Negativna samopodoba	Samopodoba
E8	Z možem sem že od 15-ega leta	Skupaj od 15. leta, prvi fant	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
E9	Zdaj ni primerjave kot na začetku zveze, na boljše.	Izboljšanje samopodobe	Pozitivno mnenje o sebi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
E10	Čprav sem bila mlajša, bolj suha, sem bila dosti bolj zakompleksana, saj to spada k takim letom recimo tudi.	Nezadovoljstvo z izgledom	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
E11	Zdaj je pa vse nekaj drugega, se počutim dobro, imam 20 kg preveč, a se počutim dobro.	Všeč si je tudi s kakšnim kg preveč (20kg preveč)	Pozitivno mnenje o sebi	Telesna samopodoba	Samopodoba
E12	Bom rekla, da so zasluge mojega moža, ker mi to vceplja v glavo in mi to dokazuje. S tem, da je pozoren, mi pove to ogromno-krat, si me želi. Mi reče, še da mu je vsaka strija lepa.	Pohvale partnerja, pozornost, pove da si jo želi	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
E13	Takrat je bilo veliko več konfliktov, veliko več smo se iskali.	Slabo obdobje; veliko konfliktov in iskanja	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E14	Vprašanje kako bi to jemala, če on ne bi bil tak. Kako bi sama sebe jemala, če ne bi bilo njega.	Ne ve kako bi videla sebe, če partnerja ne bi bilo	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
E15	Vse imamo skupaj, ni bilo nikoli vprašanje kdo bo dal za kaj, vse je skupno.	Skupne finance	Odgovornosti in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba

E16	Gospodinjstvo imam čez jaz.	Skrb za gospodinjstvo	Odgovornosti in delitev dela – ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
E17	Ker je on vedno v dol, v delavnici, ima vedno delo. Prej je pomagal brez problema, ko je videl, da je bilo potrebno.	Delo v delavnici; prej pomagal v gospodinjstvu	Odgovornosti in delitev dela – moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
E18	Nikoli v življenju mu nisem rekla, da mora kaj narediti ali posesati, nikdar, niti enkrat v življenju. Če je človek dovolj star, vidi sam, da rabi nekdo drugi pomoč. Jaz se tega držim.	Nikoli v življenju ni partnerju rekla, da mora nekaj narediti; Drži se tega, da kdor je dovolj star, vidi to sam	Odgovornosti in delitev dela – ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
E19	Če ne bi imel delavnice in bi ležal na kavču, bi mu gotovo rekla ali se skregala z njim, a ker dela, ga nisem potem nikoli še s tem zraven obremenjevala.	Delo v delavnici; če ga ne bi imel, bi mu gotovo kaj rekla če ne bi pomagal	Odgovornosti in delitev dela – moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
E20	Zdaj otroci pomagajo, hčerka najbolj in tudi punca od sina.	Največ pomaga hčerka in punca od sina	Odgovornosti in delitev dela – otroci	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
E21	Punca od sina živi pri nas že leto in pol, je kot naša.	Punca od sina 1 leto in pol živi pri njih	Skupno življenje	Sekundarna družina	Bivanje
E22	Doma je mama ločena, je očim in tako, tukaj se ima dobro.	Doma ima ločene starše, pri nas ji je dobro	Skupno življenje	Sekundarna družina	Bivanje
E23	Oba sta še v srednjo šoli, starejši sin zdaj konča maturo.	Starejši sin v srednji šoli, končuje	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
E24	A on je tak, zelo bolj odrasel, ni bil nikoli otročji. Zdaj že planira, kako si bo uredil stanovanje.	Je bolj odrasel, planira kako bo uredil stanovanje	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
E25	Čutim, da sem za njega zelo pomembna in zaradi tega se zelo dobro počutim.	Dobro počutje: čuti da je pomembna partnerju	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E26	Ne izkoriščam tega, se trudim, vračam, izkoriščam pa ne.	Ne izkorišča partnerja, mu vrača	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E27	Včeraj sva imela zakonsko skupino	Hodita na zakonsko skupino	Udeležba	Zakonska skupina (za poročene pare)	Pomoč ob težavah

E28	Smo imeli nalogo narisat, kar nam je padlo tisti moment na pamet, kaj smo prinesli eden drugemu, ko smo začeli živeti skupaj in tako.	Naloga: narisati kaj so prinesli drug drugemu s skupnim življenjem	Delavnica	Zakonska skupina (za poročene pare)	Pomoč ob težavah
E29	Je narisal tako, eno strelo in oblak, dež in spodaj dežnik in mene, ki mu ta dežnik držim in sebe, ki je nasmejan pod dežnikom. Potem je še povedal zraven in meni je to ogromno pomenilo. Pri vseh nevihtah in vsemu, jaz ublažim to in ima pri meni zavetje.	Sporočilo partnerjeve slike: Ona mu ublaži vse nevihte in mu prinaša zavetje	Delavnica	Zakonska skupina (za poročene pare)	Pomoč ob težavah
E30	On je tak zelo čustven in dojema vse toliko bolj, je tak poseben.	Zelo čustven in poseben partner	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E31	Jaz sem pa narisala sidro. Sem si zamislila ladjo v enem zalivu in prav tako so valovi in prav tako nevihte in jasno nebo in sonce in tisto sidro je vedno tam, varnost, moč, zaščita, ljubezen,	Sporočilo njene slike: V nevihti je partner njej kot sidro ladji, vedno tam in ji daje varnosti, moč, zaščito in ljubezen	Delavnica	Zakonska skupina (za poročene pare)	Pomoč ob težavah
E32	Jaz mislim, da sem njemu zavetje pred vsem, tako tudi on sam pove.	Partner najde v njej zavetje	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
E33	Hodiva pa redno v to zakonsko skupino, jo imava v svoji vasi, hodiva že 15 let, 1x na mesec.	15 let že hodita – 1x na mesec je v njihovi vasi	Udeležba	Zakonska skupina (za poročene pare)	Pomoč ob težavah
E34	Župnik je sicer zraven, vodi pa vsakič drugi par. Tudi midva kdaj vodiva. Smo pa zmenjeni, da vse kar se tam pogovarjamo, ostane tam.	Vsak kdaj vodi; tudi duhovnik je tam; zaupnost	So-vodenje	Zakonska skupina (za poročene pare)	Pomoč ob težavah
E35	Predebatiraš stvari in konec koncev imamo vsi ogromno enakih težav.	Vsi zakonci bi mogli it; ugotovijo, da imajo vsi enake težave, jih predebatirajo	Predlogi oblik pomoči	Zakonska skupina (za poročene pare)	Pomoč ob težavah

	Jaz pravim, da bi mogli vsi zakonci tako, it govorit				
E36	Saj dostikrat se je težko odpraviti in imaš delo in se ti ne da, ampak potem smo vedno zadovoljni, da gremo.	Težko se je odpraviti; a potem vedno zadovoljstvo	Udeležba	Zakonska skupina (za poročene pare)	Pomoč ob težavah
E37	Sam izbereš temo, lahko imaš tisto obdobje v zvezi s tem kakšno težavo ali pa nekaj, kar želiš. Saj niso same težave, so tudi lepe stvari, različno.	Sam izbereš temo, s katero imaš težave, niso pa vse samo težave	Delavnice	Zakonska skupina (za poročene pare)	Pomoč ob težavah
E38	Nas je 7 parov in se imamo super. Smo kar vsi odprti in delimo stvari. Skozi vsa leta smo isti pari, malo menjave je bilo vmes, a malo, mogoče dva para. Se bolj župniki menjajo.	7 parov, skoraj vsa leta isti; odprti, delijo stvari (duhovniki se menjajo)	Udeležba	Zakonska skupina (za poročene pare)	Pomoč ob težavah
E39	Mislim, da bi mogli res tako, ne samo hoditi na neka predavanja, a nekam, kjer poslušas iz prve roke kakšne težave.	Vsi pari bi morali hoditi nekam, kjer bi poslušali in reševali svoje težave	Predlogi oblik pomoči	Zakonska skupina / delavnice	Pomoč ob težavah
E40	Mene je partner ogromno naučil.	Veliko jo je naučil	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E41	Zelo mi je manjkala samozavest in pri tem mi je ogromno pomagal, ne samo v zvezi z mojo samopodobo, a na splošno.	Pomagal pri zvišanju samozavesti in izboljšavi vsega	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
E42	Jaz se staršem nisem upala postaviti nasproti.	Pomagal pri zvišanju samozavesti, da se je lahko postavila po robu staršem	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
E43	Sem zrasla ogromno z njegovo pomočjo in mi pomaga pri tem, da se tudi sama razvijam.	Boljša osebna rast	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E44	Imamo vsak svoje stvari, a se ves čas iščemo, smo vedno na vezi, vedno je ta vez.	Raste odvisno in neodvisno od partnerja; vedno povezana	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E45	Vedno mi, če ne drugače, pošlje	Vedno ji pošlje kakšno sporočilo,	Neverbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci

	sporočilo iz delavnice gor.	čeprav samo iz delavnice v hišo (v isti stavbi)			
E46	Vedno sva povezana, razen ko sva skregana kakšen teden. Lahko traja po cel teden, seveda. Oba sva trmasta, takrat ko sva skregana samo o nujnih stvareh komunicirava.	Vedno povezana, a ob konfliktnih trmasta, pogovor samo o nujnih stvareh	Nesoglasja / konflikti	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E47	Kar upoštevam mnenje eden drugega. Kar se tiče družine, odnosov, naju dveh. Skupaj se dogovarjava, odločava o stvareh.	Mnenje partnerja ji je pomembno, skupno odločanje o stvareh, dogovarjanje	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E48	Kar ima veze z delom pa ne, to imava vsak svoje.	O delu odločata vsak posebej	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E49	On je tak, da bi bil prvi, če bi imel kaj za povedati, da bi povedal, ne prihrani, vse pove takoj ven, prvo minuto.	Direktnost partnerja v komunikaciji	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci
E50	Zelo vzkipi, ampak vse pove ven, je zelo pošten, ne olupšuje, je odkrit.	Direktnost partnerja v komunikaciji, pošten in odkrit	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci
E51	Jaz njemu bolj zaupam kot on meni, on rabi več potrditve z moje strani.	Bolj zaupa ona njemu, on potrebuje več potrditve	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E52	Jaz rada grem ven, v družbo, s prijateljicami, na kakšen žur.	Rada gre s prijateljicami ven	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
E53	In vidi, da mi je lepo in potem, je malo v strahu, se lahko boji, da mi z njim ni tako lepo kot če grem s klapo, s prijateljicami.	Partnerja je strah, da se ima s prijateljicami in družbo lepše kot z njim	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E54	Tudi malo ljubosumen je, če grem ven sama, če so kakšni moški tam. Če je on zraven se ne boji, le če grem sama. Na stara leta se bolj sekira.	Ljubosumen, če so kakšni moški zraven	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E55	Vmes se ni, ker sem bila tudi jaz ves čas doma z otroki, skoraj 10 let nisem šla »iz hiše«. Potem, ko so	10 let je bila vedno doma z otroki, zdaj ko so večji je začela spet uživati	Vpliv otrok	Družinska samopodoba	Samopodoba

	pa malo zrasli, sem začela spet malo uživati.				
E56	Najmlajši sin bo zdaj star 10 let, prehitro gre čas.	Ča gre prehitro, otroci hitro odraščajo, najmlajši že 10 let	Vpliv otrok	Družinska samopodoba	Samopodoba
E57	Meni je šlo zelo na živce to takrat, jaz bi žurala in eno in drugo in tretje in njemu ni bilo prav.	Prej: ljubosumje ji je šlo na živce, želela se je zabavati	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E58	Ogromno smo se kregali zaradi tega, a vseeno smo vztrajali.	Vztrajnost kljub vsem preprirom	Nesoglasja / konflikti	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E59	Potem počasi, počasi z leti, po moje, ko je ugotovil, da lahko zaupa, je bilo boljše.	Z leti ugotovil, da ji lahko zaupa	Spremembe	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E60	Nikoli mu nisem dala kakšnega povoda, a če je nekdo ljubosumen, niti ne rabi nekega povoda, si v glavi dela filme.	Ljubosumje partnerja brez povoda	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E61	Mož izhaja iz »boga mati« družine (slabe), očima je imel, vsega je bilo.	Partner izhaja iz problematične družine	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
E62	In ko sva se našla, se je zelo navezal name, kot bi črpal energijo iz mene in moje družine. Je zelo rabil in zdaj ko si kaj pravimo, on si je prav polnil baterije pri meni. Mene je pa to kar spraznilo, izčrpalo.	Zelo se je navezal nanjo, si polnil baterije, njej in njeni družini je izčrpal energijo	Naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
E63	Bil je zelo zamorjen, mene je to privlačilo, taki »jackovski tipi«, a sem potem videla, da ni to tako enostavno.	Privlačil jo je, ker je bil zamorjen frajer	Vpliv partnerja (negativen)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E64a	Moreš veliko delat na tem, midva ogromno dava na to, greva dostikrat kam sama.	Delo na odnosu, dostikrat gresta kam sama	Prihodnost odnosa	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E64b	Brez nič ni nič, lahko si skupaj in si skupaj samo da si, a ni to to.	Recept za uspešen odnos: delaj na odnosu, brez nič ni nič	Prihodnost odnosa	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E65	On zna, pa dobim šopek v službo za obletnico poroke nazadnje in take stvari.	Podari ji male pozornosti	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti

E66	Jaz nisem tako pozorna kot on in potem to njemu dostikrat manjka. Taka sem in on bi želel, da bi bila bolj taka, kot je on, a to ne moreš kar tako.	Želi, da bi bila bolj pozorna, tako kot je on	Nesoglasja / konflikti	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E67	On je tak, da če jaz rabim, bo spustil vse, poslal vseh stran in prišel tja, ker ga jaz rabim.	Postavi jo na prvo mesto	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
E68	Za potrebo po varnosti.	Potrebe zadovoljene s strani partnerja	Potreba po varnosti	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
E69	Za potrebo po lepem. Imam rada na vseh področjih to, da je vse urejeno.	Kot urejenost vseh področij	Potreba po lepem	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
E70	se zaradi njega boljše počutim sama a sabo, glede svoje samopodobe.	Boljše počutje sama s sabo zaradi njega	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
E71	Na koncu si ti tisti, ki moreš to dodelat, samo eden ti je lahko v pomoč, lahko te pa potolče, meni je zelo v pomoč. A če sam ne nekaj narediš, potem ni nič.	Sam moraš skrbeti, da imaš zadovoljene vse potrebe, partner ti je lahko v pomoč ali pa te ovira	Vse potrebe	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
E72	Od tega, da nekaj dosežeš, da vzgajaš otroke, da narediš šolo, da se počutiš dobro, da greš v kino, ko si zaželiš it sam, da imaš ene odločitve, da stojiš za tem, da se dobro počutiš.	Sam moraš poskrbeti da nekaj dosežeš, vzgajaš otroke, narediš šolo, se počutiš dobro, sprejemaš odločitve, greš sam v kino, če si zaželiš	Vse potrebe	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
E73	Duševno kaj manj, telesno pa, morem ogromno hodit, to mi pomeni zelo veliko in mi zelo koristi. Takrat se tudi duševno sprostim.	Telesno in duševno: ko veliko hodi, se duševno sprosti	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
E74	Mi prav manjka, če ne grem, verjetno je to sprostitev, se odklopim od vsega, ni nikjer nobenega, nobenega z mano.	Hoja kot sprostitev, ji manjka če ne gre	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
E75	Zdaj gre kakšenkrat sinova punca, ko vidi, da se odpravljam, otroci nikoli, samo	Sinova punca gre hodit z njo (svoj taščo)	Dobri odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti

	ona. In me prosi, da gre z mano in potem rečem, da dobro. Seveda ji ne rečem da ne. Po eni strani je lepo, da ne reče, kaj bom hodila s taščo. Me ne vidi tako kot taščo.				
E76	Se je prišla kar tako na posteljo pocrklat.	Sinova punca se pride pocrklat	Dobri odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
E77	Mislim, da se prav pozna, prekleto, ranjeni otroci, ranjeno otroštvo. Mož je bil enak, zato razumem tudi sinovo punco. Enkrat moreš to malo uravnat, zapolnit.	Otroci, ki imajo ranjeno otroštvo, se morejo zapolnit drugje: mož in sinova punca	Dobri odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
E78	In ves čas govori in razglablja, ker drugače je tiha punca. Jo vidiš in lahko ne bo spregovorila pol ure z nikomer nič, rabi zelo se počutit varno, tisti občutek, potem pa ni problema.	Sinova punca potrebuje varnost; drugače tiha, z nami veliko govori	Dobri odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
E79	To se vse pogovorimo.	O samopodobi se pogovarja z otroci	Vzgoja in vzor	Družinska samopodoba	Samopodoba
E80	hčerka malo ljubosumna na sinovo punco, ker je pri nas. Jaz želim vse otroke vključit, rečem hčerki naj pride, da gremo nekam, da se ne počuti slabo.	Usklajuje, pomirja odnose v družini: hčerka ljubosumna na sinovo punco, ker živi pri njih	Vzorec pomirjanja		Komunikacijski vzorci
E81	Z vsake najmanjše stvari potegneš niti skupaj, kot ena pajkova mreža sem si mislila en dan. Vse zapređeno, enkrat zategneš eno, enkrat drugo, drugič popustiš tretjo.	Usklajuje, pomirja odnose v družini, »drži niti«, balans	Vzorec pomirjanja		Komunikacijski vzorci
E82	Tako je kar, dosti nas je in leta otrok so taka in najin odnos in te otroci in novi člani. Postane res naporno, kdaj sem prav utrujena, ampak zdaj se počasi umerja. Ko dobiš novega člana, se moreš navadit, ni kar tako.	Usklajevanje odnosov, razširjena družina, veliko članov	Naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti

E83	Mož pravi: »Otroka moraš naučit loviti ribo, ne mu je postreči skuhane na krožniku.« Dosti jim kar pustimo, če se nekdo nekaj trmi, da bo naredil po svoje. Pa naredi ne, potem naredi narobe in potem vidi, ga ne toliko prepričuješ, da ne sme na nek način, ker bo ne vem kaj, da se »opeče«.	Mož pravi: otroka naučiš delati stvari, ne delaš jih namesto njega in mu pustiš, da jih sam naredi, iz napak se uči	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
E84	Veliko je bilo konfliktov zaradi vzgoje, jaz bi raje tisto: »Saj ni tako hudo«.	Konflikti zaradi vzgoje	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
E85	Mož ima pa kar striktno pogled, saj ima razčiščene zadeve, je pa on bolj strog.	Striktne, stroga vzgoja moža	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
E86	Najin odnos in moja samopodoba zelo vplivajo na otroke. Odnos je glaven, otroci ogromno odnesejo od tega po mojem.	Njun odnos in samopodoba vpliva na otroke	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
E87	In tudi cela družina, kot družina funkcionira boljše, če je odnos med partnerjema v redu, za moje pojme ja.	Družina funkcionira v redu, če je odnos med partnerjema v redu	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
E88	Ne da ni konfliktov, daleč od tega. Na primer, ko smo skregani, tisti teden ali mesec, kako je napeto vzdušje v hiši. Prav nič ne štima takrat, za vsako stvar se razjezimo.	Ko sta partnerja skregana je napeto vzdušje med vsemi člani družine	Naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
E89	Kakšne konflikte rešujeva več ali manj sama, ampak tudi pred njimi, za kaj da ne? Če je kaj takega, da prav izbruhne.	Konflikte rešujeta tudi pred otroci	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
E90	Pomirjevalec.	Prevladujoči vzorec	Vzorec pomirjanja		Komunikacijski vzorci
E91	Primerno ravnanje.	Prevladujoči vzorec	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
E92	To mi tudi mož očita kdaj kaj, tudi v primeru otrok, ker jih	Skače v konflikte, opravičuje otroke	Vzorec pomirjanja		Komunikacijski vzorci

	opravičim pred njim, da niso tako krivi, ker on je strog in velikokrat je to predmet spora. Jaz si kdaj ne morem pomagat, skačem v konflikte, še preden izbruhnejo, da zgladim zadeve, prikrivam.				
E93	Med nama ne vlečem krivde nase, z drugimi pa ja. Stvari morem premlet, da vidim, če je imel prav.	Ne prevzema krivde nase s partnerjem, premelje stvari, da vidi če je imel prav	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci
E94	Problem je pa to, ker sva oba trmasta. Gre par dni mimo in potem smo se sposobni pogovarjat naprej. Je šlo tudi že en mesec mimo. Se drživa jezna, dokler oba ne popustiva.	Oba trmasta, tudi več dni ali kak mesec gre lahko mimo preden popustita	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci
E95	Potem pa počasi, ko se začneva pogrešat, popustiva.	Popustita konflikte, ko se začneta pogrešat	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci
E96	Takrat, ko sva skregana, ni nič komunikacije, niti spolnosti.	Ko sta skregana ni spolnosti	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E97	S prijateljicami se prav drugače pogovarjam kot z njim.	Drugačna z možem ali prijateljicami	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci
E98	Leta nazaj sem pa jaz ogromno popuščala, ko je bil zelo ljubosumen, govorim 20 let nazaj ali še več.	Ogromno popuščala partnerju, ki je bil ljubosumen	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
E99	Poročila sva se pri 22letih, takrat sem tudi rodila.	Se poročila in rodila že pri 22-ih	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
E100	Je imel eno veliko krizo takrat in potem je začel z vero, hodit k maši in to mu je pomagalo. Zdaj ima dobre odnose z družino. Očim je že umrl, mami pa vse pomaga kar rabi.	Partner svojo krizo reševal z vero, izboljšal odnose doma	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
E101	Je mož dejanj, kar je za naredit, je za naredit in pika.	Delaven, vse bo naredil kar je treba	Odgovornosti in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
E102	Bere veliko, za osebno rast, o odnosih.	Partner veliko dela ma svoji	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba

		osebni rasti in odnosih			
E103	Mogoče to, da ne bi veliko premlevala stvari.	Manj premlevanja stvari	Prizadevanje k vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
E104	Ko me ena stvar moti, da nisem tiho 3 dni in ga gledam grdo, a da bi mu že prvi ali drugi dan povedala. Ker pričakovanja lahko grejo po gobe in potem sem razočarana, njemu se pa niti ne sanja, za kaj gre.	Manj premlevanja stvari, jezna brez da bi povedala ali razčistila, mož ne ve zakaj se gre	Prizadevanje k vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
E105	V redu bi ocenila, je zanimivo.	Zadovoljna	Ocena zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E106	Spet je on tisti, ki poskrbi za to v večji meri.	Partner skrbi za to	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E107	Najbolj je to, da mi da vedeti, da sem zaželena, lepa, da mu je z mano lepo in potem ni problem, sem sproščena, da marsikaj probaš.	Sproščena, ker ji da vedeti, da je lepa in zaželena	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E108	Z njegove strani bi bilo fajn, da bi še jaz vpeljala kakšne novosti, njemu je vseč kaj bolj posebnega. Jaz se raje prepustim, rečem samo ali ja ali ne.	Partner želi, da vpelje novosti, ona se raje prepusti	Nesoglasja v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E109	Ni pa primerjave, začetki in zdaj pri spolnosti, 500% boljše.	500% boljše zdaj	Primerjava zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E110	Nikoli ni spolnost brez pomena. Tudi če je vsak dan, ne bo kar nekaj.	Spolnost nikoli ni brez pomena	Ocena zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E111	Imava redne spolne odnose, mislim, da brez spolnosti ni isti odnos, močen je poudarek na tem.	Redni spolni odnosi	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E112	Veliko je že to, da ležiš ponoči nag eden ob drugemu, samo da je tisti dotik, že to je neka naveza, ki vpliva na vse.	Ležati nag v postelji, ta dotik povezuje	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi

E113	Pride ja, seveda, ne več toliko kot včasih, a seveda pride. Če je, je premalo, največkrat.	Pridejo, zaradi premalo spolnosti	Nesoglasja v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E114	Ja si upam reči, zato pa so nesoglasja. Ja seveda, saj smo dovolj stari.	Nesoglasja, če reče »ne«	Reči »ne« partnerju v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E115	Ja, dobro se počutim, vedno.	Vedno	Samozavest in sproščenost med spolnim odnosom	Počutje med spolnim odnosom	Spolnost v partnerski zvezi
E116	Vse je, ker vidim spoštljivost iz tega, čutim, da me ima rad, vse skupaj se odraža tudi v spolnosti, da sem potem jaz sproščena, da mi je lepo, da mi ni odveč, da mi ni preveč, tudi če seksamo vsak dan.	Zaradi njegove spoštljivosti, ljubezni, ji ni odveč imeti spolne odnose vsak dan	Samozavest in sproščenost med spolnim odnosom / Spolnost zdaj	Počutje med spolnim odnosom	Spolnost v partnerski zvezi
E117	Ja, spoštuje moje, želi pa si še kaj več, še kaj novega.	Spoštuje moje želje, on si želi več	Spoštovanje in upoštevanje	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E118	Ja, z veseljem, brez problema.	Vse naredi zanjo	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E119	Bolj sem jaz tista, ki zaustavlja stvari, vsaj na začetku. Počasi, probat, spoznavat kakšen novosti.	Ona potrebuje veliko časa, da sprejme novosti	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
E120	S pogovorom s partnerjem.	Pogovor	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
E121	Nikoli, ni kogar, nikoli niti ne komu kritiziram njega. Ne debatiram z drugimi nikoli o najinih stvareh.	Nikogar ne prosi za pomoč; ne debatira z drugimi o njiju	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
E122	Ko sem bila mlajša sem lahko vprašala kakšno prijateljico.	Prijateljico, ko je bila mlajša	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
E123	Ne, niti na kraj pameti mi ni padlo še. Niti na začetku.	Nikogar ne prosi za pomoč, nikoli, niti ne pomisli	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
E124	Ljubosumen je bil, ni bilo pa nikoli kakšnih nasilnih izbruhov. Vedno je bil spoštljiv.	Ljubosumen partner, a spoštljiv	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
E125	Mislim, da nama veliko koristi ta zakonska skupina.	Zakonska skupina jima koristi	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
E126	Na primer včeraj, sva na račun te risbice, debatirala še veliko zvečer. So taki povodi, ker če ne bi	Risanje risbe povod za pogovor; odlične za reševanje težav	Delavnice	Zakonska skupina (za poročene pare)	Pomoč ob težavah

	bilo pri zakonski skupini, ne bi nikoli o tem govorili. Kje bi ti padlo na pamet, da pa narišeš zdaj to in to. Tako da je gotovo dobro to. Da neke težave razrešiš.				
E127	Nimam nekih predsodkov, če rabiš pomoč, pač greš.	Nima zadržkov, bi prosila za pomoč, če bi jo potrebovala	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
E128	Vem za eno družinsko in zakonsko terapevtko na Sveti Gori. To edino poznam in vem zanjo, za druge niti ne vem.	Pozna eno družinsko terapevtko	Oblike pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah
E129	Nas je imela enkrat ene duhovne vaje. Nam je dala toliko za mislit. Neke take teme je imela, je bila cel vikend z nami.	Obisk duhovnih vaj, preventiva	Spopadanje s težavami	Partnerske težave	Pomoč ob težavah

INTERVJU F:

Št. izjave	Izjava	Koda	Kategorija	Nadkategorija	Tema
F1	Sem zelo odprta oseba, navzven vedno dobre volje, sem zelo sproščena, komunikativna, vedno sem se pripravljena spopadati s problemi. Rada imam ljudi, ni mi težko pomagat, zelo rada pomagam, ampak ljudem, ki hočejo to, tistim, ki pa ne, se niti ne vsiljujem.	Karakterni opis osebe / pogled nase	Karakter, osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba
F2	Težko prenašam krivico, čustveno se zelo odzivam nanjo, če se kje dogaja, se zelo rada skregam.	Šibkosti / slabosti osebe	Karakter / osebnost	Negativna samopodoba	Samopodoba
F3	Prednost je to, da se lahko spopadam s problemi in sem odprta in komunikativna, ni mi težko poklicat nekam in reševati stvari.	Moči / prednosti osebe	Karakter / osebnost	Pozitivna samopodoba	Samopodoba

F4	Vedno sem v partnerstvu tista, ki prva pristopi k problemu in začne reševati neke stvari.	Vedno prva pristopi k reševanju problema	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč bo težavah
F5	Slabosti pa, da hitro znorim, to je moja največja slabost.	Šibkosti / slabosti osebe	Karakter / osebnost	Negativna samopodoba	Samopodoba
F6	Prehitro odreagiram, lahko bi razmislila in bi počasi, vdihnila in počakala, a jaz takoj odreagiram, na prvo žogo, tudi če nimam prav.	Šibkosti / slabosti osebe	Karakter / osebnost	Negativna samopodoba	Samopodoba
F7	Če gledam v partnerskem odnosu, znorim, se stresem, moj partner je tiho, me pusti da zadiham in potem se v miru pogovoriva. A to se redko zgodi, pri nama 1x na leto mogoče, more se mi res nabrat. Ampak ko pa se, znorim, to je ta moj karakterni izbruh jaz temu rečem. To je značilno za moj karakter.	Karakterni izbruh – hitro znori; ko se pomiri, pogovor	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci
F8	Prej sem imela v odnosih partnerje, ki so v meni vedno iskali pomanjkljivosti, ne dobrih stvari in iz tega izhaja to, da sem imela zelo slabo samopodobo,	Bivši partnerji videli v njej le pomanjkljivosti	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
F9	In zato sem bila vedno na enih dietah in hujšala, iskala sem se v tem, da sem hotela svoje telo vedno spreminjati.	S hujšanjem in dietami želela spreminjati svoje telo	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
F10	kar sem pa v odnosu s tem partnerjem, on mene sprejema točno tako kot sem in tudi vse moje pomanjkljivosti, osebne in telesne.	Sprejema jo tako kot je z vsemi pomanjkljivostmi	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
F11	in zaradi tega sprejemanja, sem tudi sama sebe začela sprejemati tako kot sem in zaradi tega sprejemanja sem	Zaradi tega sprejemanja, začela sama sebe sprejemati	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba

	veliko bolj umirjena, bolj sem mirna.				
F12	Tudi pri vzgoji otroka vidim, od prej imam enega velikega sina, kako sem do njega drugače reagirala, kot zdaj do hčerke, pa sta si karakterni onadva zelo podobna.	Do prvega otroka drugače reagira kot do drugega	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
F13	Zaradi tega se vidi, kako partner dobro vpliva name.	Zaradi partnerja boljša ona kot mati	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
F14	Kar se moje samopodobe tiče, veliko več imam te notranje samozvesti.	Zdaj več notranje samozvesti	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
F15	navzven sem jo vedno imela, navzven sem vedno kazala, da sem kul, navznoter je bilo pa vedno spodbujanje same sebe, neko razžiranje	Navzven vedno samozavestna, navznoter spodbujanje same sebe	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
F16	Vsi ostali partnerji so večinoma na meni videli pomanjkljivosti, sploh ta zadnji partner pred mojem, je bilo tako, da sem se vedno počutila kriva za vse, vedno se mi je zdelo, da sem jaz kriva za vse kar se v odnosu dogaja, tako je vplival name.	Bivši partnerji videli pomanjkljivosti na njej; kriva za stvari v zvezi	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
F17	se je potem tri leta želel vrniti nazaj... zdaj eno leto in pol, da mi ne več, da je utihnil... Je kar mislil, da ga bom čakala do ne vem kdaj	Naporen bivši partner, želel nazaj	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F18	Obup, sem imela zelo probleme, tudi ko sem bila že s sedanjim partnerjem, mi je še kar težil.	Naporen bivši partner, želel nazaj	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F19	Finance imava skupaj, ker tudi podjetje vodiva skupaj in delava skupaj... vse gre iz istega fonda.	Skupne finance, skupno podjetje	Odgovornost in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F20	Ni tako, da bi ga mogla vprašati za dovoljenje, stroške imava vse pokrite,	Skupne finance	Odgovornost in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba

	ostalo je pa tako kot je. Ni to moje, tvoje, ampak je vse najino.				
F21	on skrbi za podjetje, glede na to, da ga imava oba... ker je pač tako, da sva midva 24 ur na dan skupaj in ker imava tudi podjetje, mora eden bit v podjetju odgovoren in on je odgovoren za to, da podjetje teče tako kot mora,	Skrb za podjetje	Odgovornost in delitev dela - moški	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F22	Jaz pa doma skrbim za vsa gospodinjska dela, vse odgovornosti, nabava, hrana, plačujem vse stroške. Poskrbim, daje vse redno poskrbljeno, da so oprane stvari, pospravljene.	Skrb za gospodinjstvo in nakupi za gospodinjske stvari in hrano, račune, nabavo	Odgovornost in delitev dela - ženska	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F23	Kuhava oba,	Kuhanje	Odgovornost in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F24	Za pospravljanje imava pa čistilko, nama 2x na mesec pridejo čistiti, da se še s tem ne ukvarjam.	Nihče, imata čistilko	Odgovornost in delitev dela – oba skupaj	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F25	ko otroci pridejo, jih naženeš da pospravijo svoje sobe, pa da kdaj kaj posesajo, da imajo malo odgovornosti tudi oni.	Pospravljanje sob, sesanje	Odgovornost in delitev dela – otroci	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F26	Počutim se zelo dobro, ker me spoštuje in sprejema tako kot sem,	Dobro: partner jo sprejema tako kot je	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
F27	se mi občasno zgodi, ob določenih dnevih v mesecu, da sem rahlo depresivna, si mislim, da sem za vse sama, veš ta občutek ko včasih dobim, ampak to se po navadi zgodi prav takrat pred menstruacijo.	Slabo: občasno depresivna, se počuti kot da je sama (pms ponavadi)	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
F28	Je pa ful fino, ker je partner vedno zelo umirjen in umirjeno vse sprejema in mi	Vse umirjeno, jo sprejema, pomiri	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti

	reče, ljubica, saj bo, saj veš, da ta dva dni boš že preživela in bo. On mene tako notranje zelo pomirja				
F29	ta odnos do njega je tak ljubeč, nežen in spoštljiv, ker vedno vem, da bom našla v njemu tisto močno oporo.	Partner ljubeč, nežen, spoštljiv, opora	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
F30	Preden sem njega spoznala, sem že obupala nad moškimi, nisem pričakovala, da še obstajajo taki moški.	Zaradi bivših partnerjev skoraj obupala nad moškimi	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F31	takoj sva se povezala, ko prav čutiš, da je nekaj globljega, da ni samo nekaj puhlo.	Takoj sta se povezala	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
F32	premalo razmišljam o sebi sem ugotovila, vedno dam prednost drugim. Zdaj vidim, je bila moja hčerka mesec in pol bolna in nisem zase nič naredila.	Drugim daje prednost, premalo misli nase	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
F33	In potem prav čutim, da rabim nekaj naredit zase in potem grem telovadit, potem sem pa kul.	Hodi na telovadbo	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
F34	Jaz se tako sproščam v bistvu, pri športu in zlaganju perila,	Sproščanje: šport in zlaganje perila	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
F35	Največ se zdaj s »tamalo« ukvarjam, ker je tako majhna. Za njo me vedno skrbi, a je v redu, a bo v redu, a bo bolna, a je v vrtcu vse ok, take stvari me v bistvu skrbijo.	Konstantna skrb za otroka	Vpliv otroka	Družinska samopodoba	Samopodoba
F36	Midva nimava eksistenčnih težav, da bi se ukvarjala ali bova lahko kupila hrano in položnice plačala... ali bom dovolj časa z otrokom, sem ji dovolj časa namenila, to ima trenutno moj fokus, ker vem, da otroci rabijo starše.	Skrb za otoka je glavna obveznost	Vpliv otroka	Družinska samopodoba	Samopodoba

F37	On je ločen in ima dva otroke, jaz sem pa tudi in imam enega otroka od prej. Sem bila poročena 6 let.	Oba s partnerjem ločena, on 2 otroke od prej, ona 1 in ena skupna hčerka	Partnerski odnos	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F38	V bistvu občasno čutiva pritisk, ker njegovi otroci prinesejo s sabo slabo voljo od njune mame. Ko smo skupaj, rabimo par ur, da spet vzpostavimo ta stik, ta naš odnos, potem je pa v redu.	Pritisk od otrok, ki ga prinesejo od doma	Naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
F39	Mi preživimo 8 dni na mesec skupaj, pa polovico počitnic in takrat se prilagodimo.	Z otroci – 8 dni na mesec skupaj, polovico počitnic	Skupno življenje	Sekundarna družina	Bivanje
F40	Moj sin ima 17 let in pride ko se mu zazdi, ker živi pri očetu... tako da raje pride tisti vikend, ko njiju ni. Moževa sta kar mlajša, sta 4 in 10 let mlajša od njega.	Sin ima 17 let in pride domov ko se mu zazdi	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba
F41	Hčerka moja pa, moj sin se z njo zelo razume, se vidi, da je ta ljubezen, ker je ista mama in je to čisto drugače.	Moj sin in hčerka zelo povezana	Dobri odnosi	Družinska samopodoba	Samopodoba
F42	Z njuno mamo je zelo slab odnos, v bistvu ni odnosa.	Ni odnosa z mamo oz. zelo slab	Naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
F43	Z mojim bivšim pa jaz ne komuniciram že 4 leta, ker je sin zdaj že tako velik, da ni potrebe in ko sva se razhajala je bilo zelo naporno.	Z bivšim ne komunicira že 4 leta, ni potrebe, naporen razhod	Prisilni / naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
F44	Trajalo je ene tri leta, potem pa se je on poročil in dobil še enega otroka in potem mi je nehal najedat, ker on je zelo naporen, psihično je zelo naporen, zato sem tudi šla stran od njega, ker me je vedno nekaj morilo.	Bivši partner psihično naporen, po treh letih razhoda nehal težiti	Prisilni / naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
F45	menila sva se samo o teh osnovnih stvareh, kar se tičejo otroka, šole pa glede obleke, preživitve, to sva še	Bivši partner – osnovna komunikacija, kar se tiče otroka	Prisilni / naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti

	komunicirala, zdaj sva pa tudi to nehala.				
F46	Takrat, ko sva se ločila, je bil sin star 6 let in je bilo zelo težko... in vedno je otroka prepričeval, da ni dobro, da bi živel z mano in tako je potem sin prišel do tega, da ne želi živeti z mano.	Bivši partner ločitev – sin star 6 let, partner otroka prepričeval naj živi z njim	Prisilni / naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
F47	Jaz pa sem bila v enem takem obdobju, da nisem imela nikogar, da bi mi pomagal, mogla sem iti v najem, tudi finančno sem zelo slabo stala, kuš enih problemov sem imela in sem v tistem trenutku videla, da je za sina bolje, da živi tam, kjer je bila tudi babica in sem vedela, da bo skrbela zanj, tudi če je bil oče labilen, ampak morem reči, da ga je zelo dobro vzgojil.	Slabo obdobje: ločitev z bivšim, ni imela nikogar, finančni problem, otrok ostal pri možu	Počutje v odnosu	Partnerski odnos	Stili navezanosti
F48	Zato ta odločitev ni bila tako slaba, mogoče bi bilo slabše, da bi živel pri meni in bi ga oče ves čas napihoval, ko bi hodil k njemu.	Bolje da je bil sin pri očetu in so bili odnosi	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
F49	To sva zelo dobro naredila za njega, glede na to, da sva šla narazen in se midva nisva razumela, je sin zrasel v zelo dobrega človeka.	Kljub ločitvi in nerazumevanju partnerjev, dobra vzgoja	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
F50	Kar za otroke od mojega moža zdaj, ne bom mogla reči... je mama sovražno nastrojena proti očetu	Bivša od moža sovražno nastrojena proti njemu	Prisilni / naporni odnosi	Družinski odnosi	Stili navezanosti
F51	Pri nas pa vsi isto delamo, ni razlik. To moreš takoj postaviti red in jaz sem takoj red postavila.	Ne delata razlik med otroci	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
F52	Fantje so sploh zelo težki, kar se tiče tega, oni tudi čustveno težje sprejemajo ločitve.	Fantje težje čustveno sprejemajo ločitve	Vrednotenje vedenja	Družinska samopodoba	Samopodoba

F53	ko sem šla stran sem ugotovila, da sem bila z njim psihično in čustveno zatrta zaradi njega. On je vedno govoril, da jaz ne rabim prijateljev, da kaj bom okrog hodila, bil je ljubosumen ful in še lagal se je.	Psihično in čustveno nasilje s strani bivšega partnerja (ljubosumen, lagal je, jo prepričeval)	Nasilje	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
F54	Veš kako je težko, kaj potem otroku sploh povedat, kako potem z otrokom gradit nek odnos, kjer očeta ne vključuješ noter. In jaz sem potem sinu rekla, da to kar imata onadva z očijem je njuna stvar, to kar imava pa midva, bova pa midva imela in midva moreva dober odnos zgradit.	Težko z otrokom gradit odnos, ki sploh ne vključuje očeta	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
F55	jaz sem mu takoj rekla, da če bo kdaj opazil, da ima v svojem odnosu s punco kakšne težave, naj pride, da se bova pogovorila, ker bo to najverjetneje izhajalo iz tega, ker sva šla midva z očetom narazen,	Sinu povedala, da bodo njegove težave z dekleti, izvirale iz primarne družine in naj se obrne nanjo za pomoč	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
F56	So vzorci in gotovo bojo, pri vseh otrocih, kjer grejo starši narazen oz. kjer so ali fizično ali čustveno zlorabljeni. Največ je teh čustvenih zlorab, kjer ljudje sploh ne vejo, dokler sami do svojih težav ne pridejo.	Vzorci so pri vseh otrocih ločenih staršev oz. kjer so bile fizične ali čustvene zlorabe	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
F57	To sem jaz ugotovila, ker sem imela ne vem, ene pet fantov in se z nobenim nisem dobro razumela in ko sem začela delati na sebi, sem šele spoznala svojega moža. Šele takrat je prišel pravi partner zame,	Slab vzorec iz družine, dokler se ni zavedala, je privlačila neustrezne partnerje	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F58	Ampak jaz sem zelo delala na sebi. Hodila	Delo na sebi in ugotavljanje od	Oblike pomoči	Osebnostne težave	Pomoč ob težavah

	sem na predavanja k Sanji Rozman, na temo odvisnost od odnosov, skoraj eno leto. Veliko knjig sem prebrala, osebno sem se z njo pogovarjala, na delavnice sem hodila in sem svojo samopodobo začela na novo graditi, ugotavljam zakaj imam neke določene vzorce, v bistvu sem sama s sabo začela srečevati.	kje vzorci - predavanja o odvisnosti od odnosov Sanje Rozman (1 leto), branje knjig, delavnice			
F59	jaz sem pa jedla tablete za odvajanje	Od tablet za odvajanje	Odvisnost	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
F60	Moja starša sta tudi ločena in tukaj gre ta vzorec. Brat je bil narkoman. Moja starša sta se ločila, ko sem bila stara 15 let... Alkoholik je bil.	Starša ločena, brat narkoman, oče alkoholik	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F61	Vzorec sem pobrala od mame... mama pa je imela to soodvisnost od odnosov, ona ni znala bit sama.	Vpliv mame - odvisna od odnosov	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F62	Nismo imeli ne fizičnega, ne čustvenega nasilja v naši družini, je bilo pa to, da na koncu ugotoviš, da se starša še pogovarjala nista.. onadva sploh odnosa nista imela.	Ne-komunikacija med staršema, brez odnosa	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F63a	V bistvu ima tudi moja mami vzorec iz otroštva, nje se je mama odrekla in jo poslala živeti k babici. Od moje mami oče je bil tudi alkoholik.	Vpliv mame: mamin vzorec mame – se ji je mama odrekla, jo poslala stran; oče alkoholik	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F63b	In potem je moja babica spoznala drugega partnerja in jih je fizično zlorabljal in je to moja mama doživljala kot otrok in ji je babica v bistvu uslugo naredila, ker jo je dala stran od sebe. Ni hotela, da bi jo imela	Vpliv mame: mamin vzorec – se ji je mama odrekla zaradi zlorabe njenega novega partnerja; ni se odrekla partnerju	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba

	pri sebi, ker se je njen partner tudi do nje grdo obnašal. Ni partnerja dala stran, ki bi ga mogla, a je dala otroka in to ji moja mama še vedno zameri				
F63c	Od moje babice mama je bila pa v bistvu kot en gestapo, bolj taka stroga, močna ženska.	Vpliv mame: mamin vzorec – babičina mama kot gestapo, stroga	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F64	To je ta karma, ki jo nosijo mame in ki jo prinesejo s sabo. Tako da ja, tako da razumem svojo mamo po eni strani, zakaj ni mogla stran od partnerja.	Vzorci mame: se prenašajo iz generacije v generacijo; razume mamo	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F65	sem enega fanta spoznala, s katerim sva bila potem 4 leta skupaj in sem ves čas bežala od doma. Ali sem bila v šoli ali pri fantu ali so bili to treningi ali sem ven hodila.	Bežanje od doma – fant, treningi, zabave	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F66	Jaz sem bila tako malo z mamo in tako malo doma in se še danes ne razumem dobro z njo, midve imava en tak čuden odnos. Sicer je mama-hči, a ona vedno od mene pričakuje, kot da bi jaz njo mogla vzgajati in financirati in mene to blazno moti. Jaz sem pa čustvena in rada pomagam, ona je moja mama, kakorkoli obrneš.	Čuden odnos z mamo, pričakuje da bo hčerka skrbela zanjo	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F67	To je zelo težek odnos in jaz z mamo ne bom po moje nikoli razčistila. Jaz njej povem kaj me moti, a ona tega na sprejema tako. Ona sebe ni spremenila, jaz pa sebe sem, zato tudi imam odnos, ona je pa potem ostala sama.	Nerazčiščen odnos z mamo, ona se je spremenila, njena mama ne, je tudi ostala sama	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba

F68	Tukaj jaz zato probam z mojimi otroci ohranjan drugačen odnos. Jaz sem si zarekla, da bom to razbila, to karmo, da ne bom tega nesla naprej na svoje otroke.	Drugačen odnos s svojimi otroci, da uniči vzorce iz družine	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
F69a	Samopodobo sem si mogla še enkrat zgraditi,	Izboljšanje samopodobe	Pozitivno mnenje o sebi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
F69b	partner mi pa še dodatno pomaga, mi jo krepi vedno.	Partner krepi njeno samopodobo	Vpliv partnerja	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
F70a	vedno hotela hujšati ali vedno iskala nove partnerje.	Vzorec družine – vedno iskala nove partnerje in hujšala	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F70b	To se zelo kaže v tem, da sem v bistvu mogla hoditi na zdravljenje, da sem nehala jemati te tablete za odvajanje.	Zdravljenje odvisnosti od tablet	Bolezen in zdravljenje	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
F71	Po moje sem partnerje tudi menjala zaradi tega, ker sem hotela pobegniti od nečesa. Vedno sem bežala od problemov, ko se je kakšen pojavil, nikoli nisem mislila, da ga bom znala rešiti,	Bežala od problemov, mislila, da jih ne more rešiti – menjanje partnerjev	Spopadanje s težavami	Partnerski odnos	Pomoč ob težavah
F72a	Šele, ko sem začela delati na sebi in ko sem spoznala partnerja, sem ugotovila, da se je s problemi dobro spopadati, ravno zaradi tega, ker se da probleme enostavno reševati, da to ni težko	Delo na sebi in ugotovila, da se je s problemi dobro spopadati, jih reševati	Spopadanje s težavami	Osebnostne težave	Pomoč ob težavah
F72b	... Zdaj vem, da ne rabim več bežati. S partnerjem imam to, kar nisem imela od mame.	Zadovoljitev iz strani partnerja; kar ni imela od mame	Vse potrebe	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
F73	Vmes mi je oče umrl, ko sem bila prvič noseča, že to sem zelo težko prebolela, več koliko časa sem njega prebolevala.	Prebolevanje smrti očeta	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F74	Vedno je ena ta moška podoba, ki ostane v ženskem	Iskanje očeta v partnerjih	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba

	življenju. Jaz sem v partnerjih očeta iskala, kar je čisto normalno, a nihče ni bil tako zrel in tako močen, da bi mene tako sprejel.				
F75	Po poroki sem spoznala enega moškega, ki je bil veliko starejši od mene, 15 let sva bila narazen, pa me je kar malo tako okrog prinašal, že takrat sem prvi šok doživela, da se je nekaj zgodilo, da nekaj ni v redu. Pa sem rekla ok, potem sem še enega fanta spoznala, ni dolgo trajalo, je bil pa ful mlajši od mene. Potem sem spoznala enega drugega fanta, sva bila 3 leta skupaj in sva že živela skupaj, a je bil zelo nezrel. Nič se nisem mogla nanj zanesti, vse je bilo na meni, ker pač nekje neko oporo iščeš v življenju... Potem sem tega fanta z morja spoznala. Je bil spet en odvisnik od drog. Sicer samo trava, a dovolj.	Vzorci družine: iskala le problematične bivše partnerje na katere se ni mogla zanesti	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F76	Tisti, ki je samozadosten ni srečen, jaz ne verjamem, da je srečen. Mi smo ustvarjeni za bit v partnerstvu.	Prepričanje, da smo ljudje ustvarjeni za partnerstvo in samozadostni nismo srečni	Vse potrebe	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
F77	Zgleda sem iskala nekoga, da da bom rešila. To je pa ta vzorec od očeta, ker njega nisem mogla rešit, sem vedno nekoga iskala. Ker vmes je bil eden alkoholik, ta je bil od drog	Vzorec očeta – iskala nekoga, da ga lahko reši, ker očeta ni mogla	Vpliv družine	Negativna samopodoba	Samopodoba
F78	Sem se spraševala, kaj pokažem svojemu otroku, kaj on vidi pri	Prevzemanje odgovornosti, da nareki nekaj na	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba

	meni, ker imam take partnerje. Sem mogla temu reči konec, on je bil takrat že velik... otroci do enega leta pozabijo, potem si pa že zapomnijo in si ene vzorce začnejo delat. Takrat sem prevzela odgovornost, da morem temu narediti konec	sebi, da ne bo zaradi neuspešnih zvez slab zgled sinu			
F79	Bolj mi je pomembna tesna povezanost s partnerjem, ker mi je ta čustven odnos v partnerstvu ful pomemben.	Raste odvisno od partnerja, vedno povezana	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
F80	Tako kot seks, tisti ki mi bo rekel, da je ful dober prijatelj, pa ne seksa, to ne gre skupaj. Partnerja, če nimata tega, ta odnos ne traja dolgo.	Odnos brez seksa ne traja; dobro prijateljstvo v odnosu brez seksa ne more obstajati	Prepričanje ženske	Prepričanja	Spolnost v partnerski zvezi
F81	Moški in ženska ne moreta bit prijatelja, ne moreta bit ful dobra prijatelja.	Moški in ženska ne moreta biti dobra prijatelja	Prepričanje ženske	Prepričanja	Spolnost v partnerski zvezi
F82	Ali je on gej, ali pa je z ene ali druge strani čustvena povezanost večja, da bi nekdo hotel več od tega človeka, ni pravega prijateljstva tega med moškim in žensko... sploh pa ne z bivšimi partnerji. Nekdo čuti nekaj več, to je vedno moj odgovor.	Če sta, nekdo čuti več ; ne moreš bit dober prijatelj z bivšim	Prepričanje ženske	Prepričanja	Spolnost v partnerski zvezi
F83	100% na vse in tudi on name. Tako da midva imata ta odnos zelo dodelan. Nama se vidi, da imava te izkušnje od zadaj, da sva že predelala stvari od prej.	Zaupanje – 100%	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
F84	Midva se vedno dogovarjava, kakšen bo in kako bo dan potekal. Ker je le podjetje tukaj zadaj... tukaj je otrok, služba, midva imava življenje na splošno zelo povezano. Kadar imava službene	Skupno odločanje o vsem (podjetje, otroci)	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti

	dogodke, jih imava skupaj.				
F85	Se tudi med službo pogovarjava o osebnih stvareh, imava ta preplet, ampak ločiva to ko smo popoldan skupaj doma ali kam gremo, tam se nikoli ne o službi pogovarjava,	Skupno odločanje: ločitev dela in zasebnega življenja	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
F86	Fiziološko potrebo in potrebo po varnosti ali je to finančno ali čustveno.	Potrebe zadovoljene s strani partnerja	Fiziološka potreba, potreba po varnosti	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
F87	Potem še za potrebo po ljubezni in samo-spoštovanju.	Potrebe zadovoljene s strani partnerja	Potreba po ljubezni, potreba po samo-spoštovanju	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
F88	Samouresničevanje, no za to ne rabim partnerja. Hodim na primer sama na telovadbo in ne rabim, da gre on z mano.	Hodi na vadbo	Potreba po samouresničevanju	Zadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
F89	Potrebo po vedoželjnosti, odkrivanju novega, to bi rada s partnerjem doživela. In potrebo po lepem tudi. Jaz bi zelo rada več potovala.	Nova doživetja: potovanje	Potreba po odkrivanju novega, neznanega vedoželjnosti, potreba po lepem	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
F90	da hčerka še malo zraste in da gremo potem. Tako, da sva se o tem pogovorila, bi šli pa vsi skupaj. Meni je pomembno, da gredo otroci zraven. Ampak če bodo želeli. Oni trije so zdaj že tako veliki, da se lahko sami odločajo.	Potovanja s partnerjem in otroci	Potreba po odkrivanju novega - vedoželjnost	Nezadovoljene potrebe	Primarne psihosocialne potrebe posameznika
F91	Rada sem s tamalo doma, ko gre spat, meni je to zelo pomembno, ker vem, da si otrok s tem samopodobo ustvarja, da mu s tem vlivaš samozavest. Otroci rabijo varnost pri starših, ker brez tega ne gre.	Preživljanje časa z otroci, varnost s strani staršev gradi njihovo samopodobo	Vzor in vzgoja	Družinska samopodoba	Samopodoba
F92a	Ko imaš otroka, se moreš pač nečemu	Odrekanje nečemu, zaradi otrok	Vpliv otroka	Družinska samopodoba	Samopodoba

	odreči, kar je čisto normalno				
F92b	mogoče to, da sem jaz zbolela 4 leta nazaj, je bil en znak, nekaj, da sem nehala sebe maltretirat	Bolezen znak, da se more nehat maltretirat	Bolezen in zdravljenje	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
F93	Imam sklepni artritis, sem bila že skoraj na invalidskem vozičku.	Sklepni dermatitis	Bolezen in zdravljenje	Zdravstvene težave	Pomoč ob težavah
F94	imam med odnosi med otroci vzorec pomirjanja. Preprečujem konflikte, a samo kar se tiče otrok.	Preprečuje konflikte med otroci	Vzorec pomirjanja		Komunikacijski vzorci
F95	Prej sem bila vedno v vzorcu obtoževanja. Mislila sem, vedno sem iskala napake na drugih, mislila, da so drugi krivi za moje težave... Je bila pa moja babica tipično vse življenje v tem vzorcu obtoževanja in moja mama ga ima še vedno.	Prej: obtoževala druge, da so krivi za njene težave; vzorec obtoževanja tudi od njenih staršev	Vzorec obtoževanja		Komunikacijski vzorci
F96	Vzorec racionaliziranja zelo izkoriščam v situacijah, ko je treba nekaj kupiti, da iščem kaj se bolj splača in kaj ne.	Pri kupovanju stvari	Vzorec racionalizacije		Komunikacijski vzorci
F97	Vzorec odvrčanja pozornosti najbolj uporabljam v primerih, ko se nočem vtikati v določene situacije, ki se me ne tičejo.	Izogibanje situacijam, ki se je ne tičejo	Prizadevanje k vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
F98	Najbolj sem pa tipična pod petko, vzorec ustreznega ravnanja, sploh zdaj v tem odnosu, ki sva z možem	Prevladujoč vzorec: odnos z možem	Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje		Komunikacijski vzorci
F99	Tako da je spor večinoma okrog pomoči, okrog otroka.	Spor okrog pomoči in otroka	Nesoglasja / konflikti	Partnerski odnos	Stili navezanosti
F100	intenzivno komuniciram in ko kaj hočem, to odločno povem	Direktnost v komunikaciji	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci
F101	drugačen vzorec kot z drugimi, bolj ljubeč, bolj nežen, čustven in bolj opravičljiv....	Drugačna z možem kot z drugimi; bolj ljubeča	Verbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci

	Njemu bolj oproščam, bolj probam pristopit razumsko				
F102	ta moja karakterna lastnost, da hitro izbruhnem, mogoče bi to rada spremenila... Predvsem mama je tukaj uboga, nad njo po navadi stresem vse kar me teži.	Impulzivnost v komunikaciji; predvsem na mamino streso kar jo teži	Prizadevanje k vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
F103	Mogoče več časa zase, da bi poiskala eno stvar, ki bi mi to razreševala na način, da bi se več sproščala.	Več časa in sprostitev zase	Krepitev dobrega vzorca	Potreba po spremembi	Komunikacijski vzorci
F104	Včasih sem vodila zumbo in aerobiko in je bil to kot en moj filter, zdaj pa ko tega nimam, zadržujem veliko v sebi.	Primanjkuje časa za zumbo, aerobiko - filtri za sprostitev čustev	Prosti čas	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F105	Včasih sem hodila pet in bi to lahko počela. Spet bi mogoče lahko plesat hodila.	Primanjkuje časa za petje, ples - filtri za sprostitev čustev	Prosti čas	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F106	Iščem stvari, ki bi me osrečevale.	Išče stvari, ki bi jo osrečevale	Skrb zase in za svoje telo	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
F107	piknike organizirava in da pridejo ljudje, pa da se družimo... se sproščam z ljudmi, s katerimi s dobro razumem, to so prijatelji.	Organizirata piknike s prijatelji, za sprostitev	Vpliv drugih ljudi	Telesna samopodoba (pozitivna)	Samopodoba
F108	Imam ta čut mogoče preveč močen. In to me v bistvu zavira pri tem, da bi se lahko do konca sprostila.	Močam materinski čut in skrb – zaviranje pred sprostitvijo	Vpliv otroka	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F109	Zelo dobro, kar se spolnosti med nama tiče, je povezanost in vse top,	Zelo zadovoljna	Ocena zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
F110	Samo od kar je tamala, bi lahko bilo malo več. Vidim, da se nama zgodi, da sva včasih preveč utrujena,	Izboljšati pogostost	Želja po izboljšavi	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi

F111	Ženske smo itak take, da ogromno razmišljamo o teh stvareh, moški čisto drugače.	Ženske veliko razmišljamo in se obremenjujemo kakšne smo v spolnosti	Prepričanje ženske	Prepričanja	Spolnost v partnerski zvezi
F112	midva sva že toliko povezana, da si sploh ne rabiva več povedat, da se razumeva.	Taka povezanost, da se razumeta brez besed	Neverbalna komunikacija		Komunikacijski vzorci
F113	edino s prvim fantom sem imela tako dober spolni odnos. Čisto s prvim, prvim fantom, tistim, ki sem ga imela v srednji šoli. Edino z njim sem se še tako dobro poklopila, kot se zdaj s sedanjim. Vmes pa je bilo tako, saj je bilo, ampak bi lahko bilo boljše.	S prvim fantom tako dobra spolnost kot zdaj	Primerjava zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
F114	včasih zgodi, da bi jaz kakšen večer ali dan imela spolni odnos, pa partner ni za stvar ali obratno. Se je tudi že zgodilo, a manjkrat. Jaz sem bolj pobudnica,	Pobudnica, partnerju kdaj ni do spolnosti	Reči »ne« partnerju v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
F115a	Kdaj se zgodi, da mi partner reče, da je zelo utrujen, da dajva prestavit na jutri. Lepo se o teh stvareh pogovoriva, ni zamer.	Partnerju kdaj ni do spolnosti	Reči »ne« partnerju v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
F115b	Včasih bi me zelo zmotilo, bi se lahko zjokala zaradi tega, bi se počutila zavrnjeno. A v najinem odnosu vem, da to ni to, da nisem jaz tista, zaradi katere je rekel ne, so druge stvari zadaj	Včasih bi se zjokala, zdaj ve, da ne zavrne nje, ima druge stvari	Reči »ne« partnerju v spolnosti	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
F116	On me ful spoštuje, vse kar rečem, to velja. Jaz potem njega vprašam, če je sigurno v redu, a bi rad kaj drugače. On reče, da je njemu vse ok, samo da sem jaz zadovoljna.	Vzajemno upoštevanje in spoštovanje želja v spolnosti; partner ji ugotovi v vsem	Spoštovanje in upoštevanje	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
F117	vsako leto je boljše se mi zdi. Meni se zdi, da sem jaz vedno ista v spolnosti, verjetno	Vedno boljše, partner se vedno bolj sprosti	Ocena zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi

	se on vsakič bolj sprosti.				
F118	Saj ni treba, da si vedno skupaj. Jaz rada dam prostor človeku, ker si ga tudi sama vzamem.	Rasteta neodvisno od partnerja: čas zase	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
F119	Meni to ful pomeni, meni ta jutranji ritual ful pomeni, partner pa tega ne rabi. Ampak midva imava to nebesedno komunikacijo, da ga nisem rabila to prosit, on je kar sam rekel, ker je vedel kakšna sem, da jo bo on vozil v vrtec in naj bom jaz še tisto eno uro doma	Rasteta neodvisno od partnerja: čas zase	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
F120	Toliko sva zrela, da ne visiva eden na drugemu... sva midva veliko skupaj, da smo veliko skupaj kot družina, nisem pa odvisna, vsako minuto 24 ur na dan.	Rasteta neodvisno od partnerja: čas zase	Vpliv partnerja (pozitiven)	Partnerski odnos	Stili navezanosti
F121	Od kar se je pa hčerka rodila, se je ta čas za naju izgubil. Zdaj probava spet ta ritem vzpostaviti in babico vključujeva, da greva 1-krat na teden nekam. Ali sprehod ali kino ali kakšen koncert. Enkrat na teden greva.	Vzameta si čas drug za drugega brez otrok	Prosti čas	Družinska / partnerska samopodoba	Samopodoba
F122	jaz nimam nekih nenavadnih zahtev, on pa tudi ne, tako da sva kar usklajena, kar se tega tiče.	Usklajena, nihče nima posebnih zahtev	Ocena zadovoljstva s spolnostjo	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
F123	Mi je pa všeč, da oba iniciativo dajeva... jaz večino časa bolj vodilna kot on, ampak zato, ker je on bolj prilagodljiv.	Oba sta iniciativna, ona bolj	Spolnost zdaj	Kvaliteta spolnosti	Spolnost v partnerski zvezi
F124	Največkrat pa se pogovarjava. Jaz sem ta pobudnik, ki mora potegniti te niti, zato da midva prideva do neke komunikacije.	Vedno prva pristopi k reševanju problema - pobudnica	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F125	Prijateljice. Ena je, ki jo vedno obremenjujem s	Pogovor s prijateljico, ki ji zaupa	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v

	težavami. Ravno zadnjič mi je rekla, če imava kakšne probleme, da se nisem že zelo dolgo časa z njo nič pogovarjala. Ona je zdaj moja prijateljica že 10 let, tako da kar se tiče teh prejšnjih zvez, je bila večinoma ona ob meni vedno.				partnerski zvezi
F126	da bi svoje probleme in težave delila z drugimi ljudmi, to pa ne počnem rada, poskušam s partnerjem reševati.	S partnerjem	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F127	Ko pa se počutim tako, da ne morem, da me vse tišči, potem pa z njo ali z mami, se pogovarjam, ker sem ugotovila, da s tem potem vidim, kako rešiti težavo. Ker daš ven iz sebe in slišiš. Ker ko v sebi tiščiš in premlelaš, itak ne vidiš rešitve, ko pa daš to ven in nekemu poveš in ti on iz svojega stališča pove...	Obrne se na kakšno prijateljico ali vpraša mamo - druga perspektiva	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F128	mamo največkrat kličem, ko imamo kakšne zdravstvene težave, takrat mi je ona v zelo veliko pomoč. Ker je tudi zdravstveni delavec, v pokoju, ampak mogoče iz tega vidika, da čutim pri njej eno varnost, da mi mogoče tukaj pomaga.	Vpraša mamo – za zdravstvene težave (zdravstvena delavka)	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F129	Sin je imel neke težave... so mu skozi preiskave ugotovili disleksijo, a takrat sem hodila na CSD, k psihologu po pomoč in tam potem v bistvu razrešuješ še neke svoje probleme, ki jih imaš v tistem trenutku.	Na CSD-ju pri psihologu, ob sinovih, reševala še svoje	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi

F130	Delavnice pri Sanji Rozman so bile plačljive. Ona je psihoterapevtka, samo takrat ko so te delavnice, si ti hodil k skupini in si svoje probleme v bistvu v skupini reševal... je rekla, da če imam še kakšno vprašanje, naj stopim da njo, da bova to na hitro ali po e-mailu je zelo veliko kontaktirala	Delavnice pri Sanji Rozman, psihoterapevtki, v skupini in osebno z njo	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F131	Teh delavnic sem se posluževala to obdobje, ko sem bila samska, ampak da bi razreševala stvari iz prejšnjih zvez.	Delavnice pri Sanji Rozman: reševanje stvari iz prejšnji zvez	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F132	Psihoterapevti. Vem, da obstajajo anonimni telefoni, za pomoč žrtvam, takim in drugačnim. Lahko se obrneš na pomoč h kakršnemukoli psihologu v zdravstvenih ustanovah, kar niso plačljive stvari.	Pozna: psihoterapevti, anonimni telefoni, psihologi v zdravstvenih ustanovah	Oblike pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F133	Vsak človek v življenju ali vsaj tisti, ki imajo otroke, bi se moral udeležiti vsaj kakšne delavnice o starševstvu, take, ki jih ponujajo v vrtcih ali šolah.	Delavnice o starševstvu – starši naj se poslužujejo že obstoječih, ki jih imajo v vrtcih in šolah	Izobraževanja za starše	Predlogi oblik pomoči	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F134	To me nikoli ni skrbelo, da bi bila v tujih očeh videna kot šibka ali nemočna, kar mene ni nikoli zanimalo, kaj si drugi mislijo o meni,	Nima zadržkov, bi prosila za pomoč, če bi jo potrebovala, ne zanima je mnenje drugih	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F135	a prej je bilo iz finančnega vidika. Vedno sem si rekla, da je to vse zelo drago, pa bom šla po pomoč, pa saj so sicer te brezplačne, ampak tam ti itak toliko ne pomagajo.	Cenovno draga, zato se je ni posluževala	Dostopnost pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F136	Zato ker sem hodila en čas, v eno varno hišo, zaradi tega odvajanja, zaradi teh	Varna hiša – hodila zaradi odvajanja od	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi

	tablet in to, zaradi tega hujšanja, ker to je tudi ene vrste bulimija, psihološko... sem kar pol leta pridno hodila, potem sem pa videla, da ne rabim več in sem nehala hodit.	tablet dokler je potrebovala			
F137	Jaz sem malo po internetu iskala, kje bi mi brezplačno pomagali,	Internet – iskala brezplačno pomoč	Reševanje težav	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F138	Bila sem presuha, pa še vedno nezadovoljna... sem imela 55 kg na svojo višino	Nezadovoljna s telesno težo, čeprav presuha (55kg)	Videz	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
F139	Po moje je to bilo, potem ko sem malo analiziralo, ker sem že kot otrok, ko smo plesali, trenerji ves čas govorili, shujšat, shujšat in to ti nekje v podzavesti ostane. In potem ta prvi fant, ki sem ga imela, zato sva šla potem tudi narazen, mi je ves čas probal pomagat hujšat. Vedno je govoril, kako bova to skupaj naredila, kako bo on meni pomagal, da bom shujšala.	Plesni trenerji in bivši fant (plesalec) govorili, da more shujšat	Vpliv drugih	Telesna samopodoba (negativna)	Samopodoba
F140	Teh pomoči je ful veliko. Če se malo pozanimaš, pa če te res zanima, je tega na vsakem koraku kolikor hočeš... Ker za otroke obstaja tega ful, za otroke imaš pomoč na vsakem koraku,	Veliko ponudbe, če se pozanimaš (največ za otroke)	Oblike pomoči	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F141	Če ti sam pri sebi pogledaš, ko imaš težavo, prvič, ti je zelo težko prosit za pomoč, ker verjetno nočeš priznat, da imaš težavo.	Težko prosit za pomoč, nočeš si priznat, da jo potrebuješ	Prošnja za pomoč (ali nasvet)	Partnerske težave	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F142	Mogoče bi moglo bit kaj bolj konkretnega, bit bi moral en sistem, neka stvar bi mogla obstajati in nekdo bi se moral s tem ukvarjati ali da bi	Sistem na spletu s skoncentrirani informacijami glede pomoči	Internet	Predlogi oblik pomoči	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi

	na internetu obstajala spletna stran, kjer bi dobil vse podatke, ki bi jih rabil. Da bi bila ta spletna stran skoncentrirana, da bi vse gor dobil... Predvsem, kar se tega nasilja tiče.				
F143	To bi bilo definitivno dobro, ne da moreš ti raziskovat in ful iskat in potem še kličeš in ti rečejo, da to ni za nas, da daj tja poklicat,	Sistem na spletu s skoncentrirani informacijami glede pomoči; lažja dostopnost do pomoči	Internet	Predlogi oblik pomoči	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F144	Jaz bi prej rekla, da za čustveno nasilje ni pravih pomoči, ker se mi zdi, da velikokrat so, pa ne samo ženske, tudi moški velikokrat zavrjeni, kot: »Ah, saj nimaš problemov!« Tako da tukaj bi predvsem morali delati na tem.	Preveliko-krat so ženske in moški zavrjeni nekje, kot saj nimaš problemov, če ne gre za nekaj fizičnega.	Ustrezna oblika pomoči ob psihičnem nasilju	Predlogi oblik pomoči	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi
F145	ženske si pa že tako ne upajo zaradi partnerjev ne, če imajo težave, mi zdaj govorimo o hudih težavah	Ženske si zaradi partnerjev ne upajo vprašati za pomoč	Prošnja za pomoč (ali nasvet) / Nasilje	Partnerske težave / Telesna samopodoba (negativna)	Pomoč ob težavah v partnerski zvezi / Samopodoba
F146	moja mami ima eno zelo dobro prijateljico, ki je bila socialna delavka in je dolga leta delala v eni varni hiši in sem jaz večkrat k njej na obisk hodila, jaz sem vedno hotela biti socialna delavka	Želela postati socialna delavka, vzor mamina prijateljica	Izobraževanje	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba
F147	Tako sem se potem drugače odločila, ker bi bilo res pretežno zame, ker bi domov nosila, ker ne bi mogla spat, sploh če bi z otroci delala... Jaz bi težke primere reševala, jaz sem tak tip.	Želeti postati socialna delavka, čustveno naporno zanjo, težki primeri; prevzemanje težav nase	Izobraževanje	Samopodoba na področju uspešnosti	Samopodoba

8.4.2 OSNO KODIRANJE

2. SAMOPODOBA

POZITIVNA SAMOPODOBA

- Karakter / osebnost
 - Karakterni opis osebe / pogled nase (A1, B1, C1, Č1, D1 E1, F1)
 - Moči / prednosti osebe (A3, B5, C3, Č2, D2, E5, F3)

NEGATIVNA SAMOPODOBA

- Karakter / osebnost
 - Šibkosti / slabosti osebe (A2, B4, C2, Č3, D3, D4, E2, E6, E7, F2, F5, F6)
- Vpliv družine
 - Vpliv mame (A7); vpliv mame - odvisna od odnosov (F61); mamin vzorec mame – se ji je mama odrekla, jo poslala stran; oče alkoholik (F63a); se ji je mama odrekla zaradi zlorabe njenega novega partnerja; ni se odrekla partnerju (F63b); babičina mama kot gestapo, stroga (F64); čuden odnos z mamo, pričakuje da bo hčerka skrbela zanjo (F66); nerazčiščen odnos z mamo, ona se je spremenila, njena mama ne, je tudi ostala sama (F67)
 - Obtožbe od staršev in družinskih članov (C118)
 - Žalitev mame, psihiatrinje, da je ona prizadeta in potrebuje psihiatra (C121)
 - Zameri mami, ki je toliko otrokom spremenila življenje na boljše, da njej ni znala biti mati (C122); ki je bila prijateljici boljša mama, kot pa njej (C123)
 - Ujetost v težko situacijo – sorodniki ne vedo o njenih težavah z mamo, kar jo omejuje (C124)
 - Moževa starša ob alkoholika, posledično tudi mož in njegov brat (Č115)
 - Partnerjev oče je ne mara; sumi, da je razlog nacionalnost, ker ni Slovenka (D57)
 - Partnerjeva mama je ne mara od kar živita skupaj; mogoče je bila selitev huda zanjo, ker sta bila zelo navezana (D58)
 - Partner izhaja iz problematične družine (E61)
 - Slab vzorec iz družine, dokler se ni zavedala, je privlačila neustrezne partnerje (F57); vzorec družine – vedno iskala nove partnerje in hujšala (F70a); vzorci družine: iskala le problematične bivše partnerje na katere se ni mogla zanesti (F75)
 - Starša ločena, brat narkoman, oče alkoholik (F60)
 - Ne-komunikacija med staršema, brez odnosa (F62)
 - Bežanje od doma – fant, treningi, zabave (F65)
 - Prebolevanje smrti očeta (F73), iskanje očeta v partnerjih (F74); vzorec očeta – iskala nekoga, da ga lahko reši, ker očeta ni mogla (F77)

TELESNA SAMOPODOBA (negativna)

- Videz
 - Obremenjevanje z zunanostjo - po koncu zaljubljenosti v zvezi (A6); ko se sleče; ni še dovolj samozavestna kot se vidi da bo (D77)
 - Prej: nezadovoljstvo z izgledom (deli telesa) (A15, E10); in nespoštovanje telesa (C10); bolj debela (D82), s hujšanjem in dietami želela spremenjati svoje telo (F9), nezadovoljna s telesno težo, čeprav presuha (55kg) (F138)
 - Zdaj: sprememba zunanosti, več kg (B9)
 - Prej: sramežljivost (B35); nesamozavestna (D6)
 - Samokritika (C4a)
 - Navzven vedno samozavestna, navznoter spodkopavanje same sebe (F15)
- Vzorec mame (zgled mame)
 - Njena mama nezadovoljna s svojim videzom (A8)
 - Kritika – velike prsi so grde (A9)
 - Slabo počutje ženske zaradi videza (A10)
- Vpliv drugih ljudi
 - Slabo počutje v množici (B7)
 - Razočaranje v prejšnji zvezi; težave z zaupanjem, prevara (B84)
 - Nezaupanje in ljubosumje do trenutnega partnerja zaradi pretekle prevare (B85a)
 - Prejšnja zveza: slaba samozavest, ljubosumje (B88)

- Bivši partnerji videli v njej le pomanjkljivosti (F8); bivši partnerji videli pomanjkljivosti na njej; kriva za stvari v zvezi (F16)
- Plesni trenerji in bivši fant (plesalec) govorili, da more shujšat (F139)
- Nasilje
 - S strani moža alkoholika (Č22)
 - Spolno – izguba samospoštovanja, ljubezni (Č23)
 - Olajšanje ko je mož zbolel, ne bo več spolnega nasilja (Č45)
 - Fizično nasilje, spolno nasilje (Č69)
 - Ženske nasilje skrivajo (Č111)
 - Psihično in čustveno nasilje s strani bivšega partnerja (ljubosumen, lagal je, jo prepričeval) (F53)
 - Ženske si zaradi partnerjev ne upajo vprašati za pomoč (F145)

TELESNA SAMOPODOBA (pozitivna)

- Skrb zase in za svoje telo
 - Ukvarjanje s športom (C8) in hujšanjem (A11); vadba – pozitivna družba, pozitivni ljudje (Č40); Vadba – 2x tedensko, 3x hoja do gradu; čiščenje bloka; več gibčnosti in energije (Č42); hodi na telovadbo (F33); v naravo, na kakšno zabavo (Č39) hodila bo na fitnes (D30); hodi v fitnes, prehrano ima urejeno (D79); hoja kot sprostitiv, ji manjka če ne gre (E74); sproščanje: šport in zlaganje perila (F34)
 - Želja po spremembi postave – hujšanje (A12)
 - Zadovoljstvo s sabo zaradi športne aktivnosti (A16)
 - Trudi se biti nekritična do sebe (C4b), se sprejemati, spoštovati, tudi telo po porodu (C17)
 - Pozitivne afirmacije; pozitivno razmišljanje o sebi; dobri filmi in knjige (C5)
 - Umirjanje sproščanje; glasba, druženje s pozitivnimi ljudmi (C7)
 - Uravnoteženo prehranjevanje (C9)
 - Zdaj: se ne ponižuje več in se ne pusti poniževati (razen v slabih trenutkih) (C12)
 - Dela kar jo veseli: poglobljanje v glasbo, pisanje bloga, ustvarjanje besedil (C48b)
 - Druženje s prijateljicami, sprostitiv, ne razmišlja o težavah (Č61); dopust s prijateljicami (Č76)
 - V pokoju bo imela več časa zase, za vadbo, boljšo hrano, sprehode, sprostitiv, več časa z vnuki (Č86)
 - 2x letno dopust; več si privošči (Č105)
 - Delo na sebi (D8a); če ne delaš na sebi, partner lahko gre (D8b); Partner zadovoljen, ker se trudi delati na sebi (D80)
 - Cilj: -20kg in raven trebuh (D78); hujšala in se redila, a zdaj dela rezultat, ki bo za stalno (D85)
 - Rada gre s prijateljicami ven (E52)
 - Telesno in duševno: ko veliko hodi, se duševno sprosti (E73)
 - Išče stvari, ki bi jo osrečevale (F106)
- Pozitivno mnenje o sebi
 - Izboljšanje samopodobe (A13, E9, F69a)
 - Všeč si je - tudi s kakšnim kg več (A14); lepa si je (D41); 20 kg preveč (E11)
 - Pred zvezo: zadovoljna sama s sabo – celostno (zunanost in notranost) (B8)
 - Rada v središču pozornosti (D7)
 - Bolj drzna (D10)
- Vpliv partnerja
 - Pohvale partnerja (A17), pozornost, pove, da si jo želi (E12)
 - Dobra samopodoba in samovrednotenje (B6a)
 - Postavil se je zanj, ko so jo drugi moški osvajali (B104); se stepel (C59)
 - Želja biti boljša (C11), jo dopolnjuje (D9)
 - Ne ve kako bi videla sebe, če partnerja ne bi bilo (E14)
 - Njemu je všeč z 20 kg + ali -; nikoli ji ni rekel, da mora shujšati (D81)
 - Šel z njo v spremembo prehrane (D83)
 - Pomagal pri zvišanju samozavesti in izboljšanju vsega (E41), da se je lahko postavila po robu staršem (E42)
 - Boljše počutje sama s sabo zaradi njega (E70)
 - Partner veliko dela ma svoji osebni rasti in odnosih (E102)
 - Sprejema jo tako kot je z vsemi pomanjkljivostmi (F10); zaradi tega sprejemanja, začela sama sebe sprejemati (F11)
 - Zdaj več notranje samozavesti (F14)

- Partner krepi njeno samopodobo (F69b)
- Vpliv prijateljic
 - Dobra samopodoba in samovrednotenje (B6b)
- Vpliv drugih ljudi
 - Opažena s strani drugih moških (A21, B103)
 - Ženske pohvale in zavidanje prsi (A22)
 - Bila z drugim moškim, postala bolj samozavestna, manj razmišljala o težavah (Č19)
 - Pozitivna energija od prijatelja (Č20)
 - Starejše ženske kot opora (Č33)
 - Prijatelj/ ljubimec ji je bil v času bolezni moža 3 leta v oporo (Č34a)
 - Spoznala prave prijateljice na vadbi (Č89)
 - Občudovanje, kako vse zmore sama; so malo ljubosumni (Č97)
 - Organizirata piknike s prijatelji, za sprostitve (F107)
- Sposobnosti
 - Samostojno reševanje težav (A111, Č32)
 - Delo na sebi – bolj potrpežljiva (B10); spremenila slabe lastnosti (C14)
 - Izboljšanje vztrajnosti in komunikacije (B13)
 - Boljša delavnost obeh (B16)
 - Velja samostojnost in neodvisnost zaradi odsotnosti partnerja (B20; glej pod Stili navezanosti – Vpliv partnerja)
 - Borba, da jim je omogočila stanovanje (Č13b); trma, izpelje kar se odloči (Č52)

DRUŽINSKA SAMOPODOBA (v primarni družini in pri tistih, ki že imajo otroke v svojih sekundarnih družinah)

- Vrednotenje vedenja
 - Ločitev bi staršem najbolj koristila (A37)
 - Slab odnos staršev vpliva nanjo (A38)
 - Sestrično hvalili; občutek manjvrednosti (A102)
 - Vpliv mame in družine; mama nikoli ni prosila za pomoč ob težavah (vzorec) (A104)
 - Strah pred spremembo; ne-komunikacija staršev; ločeno življenje, a le na papirju (A107)
 - Vpliv maminega značaja in vzorcev na odnose z drugimi; brez zamer do mame (A109)
 - Karakterna podobnost moža in očeta; delavnost, razdajanje za druge (B30)
 - Vpliv primarne družine – prepričanje: fizično reševanje sporov; nekoga varuješ, če ga varuješ fizično (C61)
 - Slab odnos s primarno družino in sorodniki vpliva na njen izbruh nad partnerjem (C76)
 - Vzorci vedenja mame, ki jih je prevzela, iste besede, obtožbe, ki jih je poslušala od nje 20 let (C77)
 - Na zvezo in na otroke veliko ljudi gleda kot na dosežek ali neuspeh – prepričanje (C129a)
 - Brez pričakovanj za svoje otroke; naj bodo kar si želijo biti (C129b)
 - Otroci priče nasilju (Č70)
 - Mož obžaluje zdaj, a je prepozno (Č71)
 - Starejši v srednji šoli, končuje (E23); je bolj odrasel, planira kako bo uredil stanovanje (E24)
 - Partner svojo krizo reševal z vero, izboljšal odnose doma (E100)
 - Drugim daje prednost, premalo misli nase (F32)
 - Sin ima 17 let in pride domov ko se mu zazdi (F40)
 - Fantje težje čustveno sprejemajo ločitve (F52)
- Vzor in vzgoja
 - Vzor dobre zveze: sestrična je ostala s prvim fantom od 15 leta (že več kot 15 let) (A101)
 - O samopodobi se pogovarja z otroci (E79)
 - Mož pravi: otroka naučiš delat stvari, ne delaš jih namesto njega in mu pustiš, da jih sam naredi, iz napak se uči (E83); konflikti zaradi vzgoje (E84); striktna, stroga vzgoja moža (E85); konflikte rešujeta tudi pred otroci (E89)
 - Njun odnos in samopodoba vpliva na otroke (E86)
 - Družina funkcionira v redu, če je odnos med partnerjema v redu (E87)
 - Do prvega otroka drugače reagira kot do drugega (F12); zaradi partnerja boljša ona kot mati (F13)
 - Bolje da je bil sin pri očetu in so bili odnosi (F48)
 - Kljub ločitvi in nerazumevanju partnerjev, dobra vzgoja (F49)
 - Ne delata razlik med otroci (F51)

- Težko z otrokom gradit odnos, ki sploh ne vključuje očeta (F54)
- Sinu povedala, da bodo njegove težave z dekleti, izvirale iz primarne družine in naj se obrne nanjo za pomoč (F55); vzorci so pri vseh otrocih ločenih staršev oz. kjer so bile fizične ali čustvene zlorabe (F56); drugačen odnos s svojimi otroci, da uniči vzorce iz družine (F68); prevzemanje odgovornosti, da nareki nekaj na sebi, da ne bo zaradi neuspešnih zvez slab zgled sinu (F78)
- Preživljanje časa z otroci, varnost s strani staršev gradi njihovo samopodobo (F91)
- Vpliv otroka/otrok
 - Osebnostne spremembe na bolje zaradi nosečnosti (C19)
 - Pomanjkanje časa za partnerski odnos, zase, za intimnosti; pogovor le o otroku (C20)
 - Boljši odnos s partnerjem zaradi nosečnosti (C22)
 - Ni zapustila partnerja zaradi otrok; njeno stanovanje (Č21)
 - Imam dva vnuka po hčerki (Č30)
 - 10 let je bila vedno doma z otroki, zdaj ko so večji je začela spet uživati (E55)
 - Čas gre prehitro, otroci hitro odrasčajo, najmlajši že 10 let (E56)
 - Konstantna skrb za otroka (F35); skrb za otoka je glavna obveznost (D36)
 - Odrekanje nečemu, zaradi otrok (F92)
 - Močam materinski čut in skrb – zaviranje pred sprostitvijo (F108)

DRUŽINSKA / PARTNERSKA SAMOPODOBA (v partnerskem odnosu, kjer še ni otrok)

- Partnerski odnos
 - Dolžina zveze – 6 let (A4)
 - Prvi fant (A5, Č7, E8): poroka pri 18-ih (Č7); skupaj od 15 let (E8)
 - Razbremenitev partnerja z lastnimi prihodki, ko dobi službo (C27)
 - Če bi se še enkrat odločala, ne bi bila s tem partnerjem (Č4)
 - Težko življenje, mož alkoholik, nima druge možnosti kot ostati z njim (Č5)
 - Zaradi cigaret in alkohola mož prebolel raka 15 let nazaj; brez pol jezika in čeljusti – težko govori (Č6); Pil tudi po bolezni, po cevki, uničil jetra; zdaj skrb zase, so se obnovila (Č48)
 - Spoštuje poročno zaobljubo do moža, ostaja pa samo še spoštovanje (Č9)
 - Vsak ima svoje življenje, a hkrati imaš partnerja ob sebi (D28)
 - Ona s partnerjem živi skupaj in le onadva sta pomembna; starši ne bodo živeli večno, onadva bosta imela svojo družino (D66)
 - Partner ji je bil v podporo pri spremembi prehrane, potem pa shujšal 45 kg s Herbalife prehrano, že 10 let nazaj, vzdržuje isto težo (D84)
 - Partner najde v njej zavetje (E32)
 - Ogromno popuščala partnerju, ki je bil ljubosumen (E98); ljubosumen partner, a spoštljiv (E124)
 - Se poročila in rodila že pri 22-ih (E99)
 - Naporen bivši partner, želel nazaj (F17, F18)
 - Zaradi bivših partnerjev skoraj obupala nad moškimi (F30)
 - Oba s partnerjem ločena, on 2 otoka od prej, ona 1 in ena skupna hčerka (F37)
- Odgovornosti in delitev dela - moški
 - Finance in skrb za stanovanje in avto (A19); večji prihodek (C24)
 - Tehnične stvari in plačilo položnic (A24); fizična dela (D25)
 - Nakupi za moška opravila (B24a)
 - Popoldanska, kovinarska obrt po službi – delavnost (B71)
 - Povečanje odgovornosti zanj od skupne selitve in od rojstva otroka (C32)
 - Pred zvezo manj odgovornosti; manj pomoči partnerja (C33)
 - 15 let invalidsko upokojen zaradi bolezni, majhna penzija (Č25)
 - Skrbi zase, si kuha, kdaj obesi in pobere perilo (Č27)
 - Pred boleznijo prispeval malo denarja, kar ni porabil za pijačo (Č28)
 - Popravlja stanovanje, posodo, pomije okna, skrbi za avto (D18)
 - Poprime za vsako delo, vzgoja mame (D19)
 - Moški ne morejo sprejeti toliko informacij hkrati – mu je oproščeno (D33)
 - Delo v delavnici; prej pomagal v gospodinjstvu (E17); če ga ne bi imel, bi mu gotovo kaj rekla če ne bi pomagal (E19); delaven, vse bo naredil kar je treba (E101)
 - Skrb za podjetje (F21)
- Odgovornosti in delitev dela – ženska
 - Skrb za gospodinjstvo (A25, E16, F22); likanje in zlaganje perila (C30); kuhanje in pranje (D17)

- Nakupi za gospodinjske stvari in hrano (B24b); račune, nabavo (Č26, F22)
- Posledice prejšnje zveze: izterjava na njenem računu in dolgovi (C25)
- Vse odloča sama (Č49); ženska bolj dominantna, odloča o stvareh, partner pasiven (D20)
- Veliko stroškov; njeno stanovanje (Č60); Organizacija in odgovorne stvari; najem stanovanja (D24)
- Vedno poskrbi za moža, da ima čisto vest (Č106);
- Nikoli v življenju ni partnerju rekla, da mora nekaj narediti; drži se tega, da kdor je dovolj star, vidi to sam (E18)
- Odgovornost in delitev dela – oba skupaj
 - Ločene finance; oba varčujeta za hišo / stanovanje (B22); deljeni stroški (D15)
 - Plačilo računov, vse položnice na dva enaka dela (B23)
 - Prej: neurejene finance, da bi že imela otroka (B49)
 - Sama plačala svojo poroko (B101)
 - Skupne finance (C23, E15, F20), in delitev dela (F19)
 - Skrb za gospodinjstvo (C28)
 - Kuhanje (F23), večinoma on; ona za hčerko (C29)
 - Skrb za hčerko (C31)
 - Odločila je, da si delita vse, ker je prej preveč porabila za hrano in bila vedno brez denarja (D16)
 - Nihče, imata čistilko (F24)
- Odgovornosti in delitev dela – otroci
 - Hčerka veliko pomagala, od OŠ naprej začela delati, skrbeti zase (Č29)
 - Največ pomaga hčerka in punca od sina (E20)
 - Pospravljanje sob, sesanje (F25)
- Prosti čas
 - Ideje o preživljanju prostega časa in njihova izpolnitev (A23)
 - Edina dejavnost z možem je urejanje vrta; prej morje (Č75)
 - Dopust z otroci, nikoli prej sama (Č108); na dopustu umirjeno, brez nasilja (Č109)
 - Vsak preživlja čas sam, s svojimi hobiji in prijatelji; imata pa tudi skupne prijatelji; vikende preživita skupaj (D71; vzameta si čas drug za drugega brez otrok (F121)
 - Primanjkuje časa za zumbo, aerobiko - filtri za sprostitvev čustev (F104); petje, ples - filtri za sprostitvev čustev (F105)

SAMOPODOBA NA PODROČJU USPEŠNOSTI

- Izobraževanje
 - Pomembni družbeni dosežki – diploma (A20)
 - Raste na področju izobraževanja - inteligenca in razgledanost (A34)
 - Meditacije (B40); spletni tečaj (B44)
 - Branje o čustvih in duhovnosti (C6)
 - Zanimanja - psihologija: ona čustva, socialni vidik, otroštvo, preteklost, strahovi, želje, strasti (C50a); on managerski vidik, reakcije v različnih situacijah (C50b)
 - Izpit za avto; kupila si je avto-samozavestnejša (Č16); vožnje pred in po delu; izpit za avto ji pride zelo prav (Č51)
 - Želela postati socialna delavka, vzor mamina prijateljica (F146); čustveno naporno zanjo, težki primeri; prevzemanje težav nase (F147)
- Delo
 - Biti terapevtka ali delati z otroki (A119)
 - Začela služiti svoj denar, finančno neodvisna od partnerja (B21)
 - »Samo mama« doma z otrokom, intelektualno neizpolnjena (C37)
 - Dobila službo, delala cele dneve, tako si je lahko več privoščila (Č14)
 - Glava med čistilkami, podaljšala delovno dobo, čisti še po domovih popoldan (Č24)
 - V službi zamere, ljubosumje, ker delo najboljšje opravlja (Č41)
 - Ne vidi se v pokoju, dopoldan bo še delala (Č87)
 - Pohvale ravnatelj v šoli, kjer dela (Č91)
 - Rada ima svojo službo; glavna čistilka, še več obveznosti; nič več plačano, njena dobra volja (Č92)
 - Menjava službe (D43)
 - Se postavi zase, ne dovoli, da bi jo izkoriščali (D50)
- Zagon po izboljšavi

- Vsa področja: kariera, šport in videz (C13)

3. BIVANJE

PARTNERSKI ODNOS

- Skupno življenje
 - Skupno stanovanje – eno leto (A18), 5 let (D11)
 - Stanovanje ji je všeč (A81)
 - Po pol leta; zdaj poročena leto in pol (B17)
 - Med zvezo 3 leta živela narazen zaradi študija (B18)
 - Živeti sama s partnerjem, ko sta, sta najboljša funkcionirala, brez cele primarne družine (B76)
 - Prilagajanje – če bi bila sama bi živela na obali (B77)
 - Živeti na obali zaradi bližine službe (B94)
 - Živita skupaj 1 leto in pol (C18)
 - Boljši odnos s partnerjem (C21, D12)
 - Oba iz Bosne, pri 16-ih prišla v Slovenijo, tukaj se spoznala, pri 17-ih začela hoditi, pri 18-ih začela živeti skupaj (Č10)
 - Stanovanjski problem, uspeli odkupiti najemniško stanovanje (Č13a)
 - Dokler ne živiš skupaj, ves prosti čas namenjaš partnerju (D13)
 - Ko živiš skupaj začneš imeti več časa zase, ker se vidiš doma, več prostega časa (D14)
 - Dala pobudo za bivanje skupaj, vse uredila (D23)

PRIMARNA DRUŽINA /SEKUNDARNA DRUŽINA

- Skupno življenje
 - Živiva z mojo mamo, očetom in bratom (B25)
 - Sin živi doma pri 37-ih letih (Č31)
 - Punca od sina 1 leto in pol živi pri njih (E21); doma ima ločene starše, pri nas ji je dobro (E22)
 - Z otroci – 8 dni na mesec skupaj, polovico počitnic (F39)

4. STILI NAVEZANOSTI

PARTNERSKI ODNOS

- Počutje v odnosu
 - Dobro počutje ali obdobje v odnosu – ljubljena (A26, C39); skupni interesi, skupne aktivnosti in skupno preživljanje prostega časa (A30); sproščenost in dober skupni humor (B15); super počutje (B36); boljši odnos po poroki (B100); nepredstavljivo boljši odnos kot v drugih zvezah (C34); prvo leto super počutje (Č11); najlepši del življenja 3 leta s prijateljem/ ljubimcem (Č34b); pogovor s prijateljem /ljubimcem o vsem, sproščeno, nežnosti, prijaznost (Č66), čuti da je pomembna partnerju (E25); Ne izkorišča partnerja, mu vrača (E26); partner jo sprejema tako kot je (F26)
 - Slabo počutje ali obdobje v odnosu – kot da ni v zvezi (A27); kot prijatelja za seks (A28); manj časa za skupne aktivnosti in spolne odnose (A31); pogrešala njegovo bližino, ko sta 3 leta ločeno živela (B19); občutek, da se moram z nekom primerjati, tekmovati (C36); dobila otroke, mož začel pit in kaditi (Č12); kot brat in sestra, ni kemije (Č37); prebolela to obdobje z delom (Č38); na trenutke se počuti partnerju kot mama (D22); veliko konfliktov in iskanja (E13); občasno depresivna, se počuti kot da je sama (pms ponavadi) (F27); Slabo obdobje: ločitev z bivšim, ni imela nikogar, finančni problem, otrok ostal pri možu (F47)
- Prihodnost odnosa
 - Da in ne (A29)
 - Želja po drugačni, boljši sekundarni družini (A105)
 - Partnerja uči, kako naj ravna z njo (B26)
 - Želja po otrocih (B47)
 - Upanje za lepo prihodnost; uresničitev načrtov (C41)
 - Delata na skupnih področjih in vsak na svojih (C49)
 - S prijateljem / ljubimcem ni bilo prihodnosti, šel je v Bosno, stiki preko FB, ni mogla pustiti moža (Č36)

- Nimava kaj izboljšati; zdravstveni razlogi (Č77)
- Pritiski okolice, da bi že mogla imet ali si žele družino (D68)
- Enkrat želita imeti družino, ko bo čas za to (D69)
- Delo na odnosu, dostikrat gresta kam sama (E64a)
- Recept za uspešen odnos: delaj na odnosu, brez nič ni nič (E64b)
- Vpliv partnerja (pozitiven)
 - Raste neodvisno od partnerja (A32a, B41a, C45a, C47, C48a, D26, E44); večja samostojnost in neodvisnost zaradi odsotnosti partnerja (B20); moraš početi stvari posebej, da se ne izgubiš, da nisi vedno skupaj, da ne postane navada (D27); o delu odločata vsak posebej (E48); čas zase (F118, F119, F120)
 - Raste odvisno od partnerja – s partnerjem (A32b, B38, C45b, D5, E44); enake sanje in cilji (C46), vedno povezana (E44, F79)
 - Boljša osebna rast (A33, E43)
 - Napredovanje s partnerjem (A35, C35, C45b)
 - Premagovanje vzorcev in odložitev bremena družinske prtljage (A36)
 - Opora partnerja (A39, B39); lažje prebolela bivšega (B87)
 - Podpora partnerja (A40, C43a, D29); pomiritev (B34a); finančna pomoč, kot pomoč pri posledicah prejšnje zveze (C26); ljubezen, tolažba, potrditev (C40); ko potrebuje pomoč, kljub zameram (C43b); me podpira pri poslu, tudi če njemu ni do tega (D31)
 - Zaupanje (B39, B85b, C43a) 100% (F83)
 - Ni omejevanja (B41b), dobila je moč (Č53)
 - Zelo močna čustva, ko jih pokaže (B29b)
 - Zdaj pogovor kot vsakodnevna rutina (B31b)
 - Mnenje partnerja ji je pomembno (B42, C44), skupno odločanje o stvareh (E47) dogovarjanje
 - Olajšanje odločitev (nakup avta, izbira službe) (B43)
 - Pogovor o zvezi pred zvezo (B86)
 - Motiviranje (C41)
 - Skupno odločanja (D34a); o vsem (podjetje, otroci) (F84), ločitev dela in zasebnega življenja (F85)
 - Zelo čustven in poseben partner (E30)
 - Veliko jo je naučil (E40)
 - Podari ji male pozornosti (E65)
 - Postavi jo na prvo mesto (E67)
 - Vse umirjeno, jo sprejema, pomiri (F28)
 - Partner ljubeč, nežen, spoštljiv, opora (F29)
 - Takoj sta se povezala (F31)
- Vpliv partnerja (negativen)
 - Partner prevzema vlogo staršev (A41)
 - Težko pokaže čustva (B29a); prej (B31a)
 - Bolj se lahko zanese partner nanjo, kot ona nanj (B37); po bolezni se ne more skoraj nič zanesti nanj (Č47)
 - Ne raste skupaj s partnerjem (Č43)
 - Ko je ljubezen minila, se nista nič trudila (Č44)
 - Omejevanje, ni ji dovolil delati vozniški izpit – na skrivaj (Č50); nasprotovanje izpitu za avto, ker ga tudi sam ni imel (Č107)
 - Odvisen od nje, ima nizko pokojnino (Č59)
 - Grožnja, da se bo ubil, če bi se mi kaj zgodilo (Č72)
 - Zaviranje pri vsem; razlog za trpljenje, še vedno se vrnem nazaj (Č73)
 - Vrtenje v začaranem krogu; telovadba in prijatelji pobeg od doma (Č74)
 - Razen službe prej ni hodila nikamor (Č90)
 - Bolj se lahko zanese partner nanjo kot ona nanj: 100% on, 70% ona, on pozabi stvari (D32)
 - Bolj zaupa ona njemu, on potrebuje več potrditve (E51)
 - Partnerja je strah, da se ima s prijateljicami in družbo lepše kot z njim (E53)
 - Ljubosumen, če so kakšni moški zraven (E54)
 - Prej: ljubosumje ji je šlo na živce, želela se je zabavati (E57)
 - Ljubosumje partnerja brez povoda (E60)
 - Privlačil jo je, ker je bil zamorjen frajer (E63)
- Nesoglasja / konflikti

- Moškemu vsega premalo, ženski dovolj (A82)
- Konfliktne osebi v določenih primerih (B33)
- Konflikti s partnerjem največkrat zaradi premalo denarja (D56)
- Vedno povezana, a ob konfliktih trmasta, pogovor samo o nujnih stvareh (E46)
- Vztrajnost kljub vsem prepirom (E58)
- Želi, da bi bila bolj pozorna, tako kot je on (E66)
- Spor okrog pomoči in otroka (F99)
- Spremembe
 - Kratkotrajne spremembe po pogovoru, nato spet stara rutina (A83)
 - Partnerstvo pred starševstvom (zavedanje, da nista le dva, ki skupaj skrbita za otroka) (C86)
 - Z leti ugotovil, da ji lahko zaupa (E59)

DRUŽINSKI ODNOSI

- Prisilni / naporni odnosi
 - Se razumejo, a prisiljeni odnosi; ohranitev odnosa zaradi otrok; sestra dvojčica doživlja isto (A106)
 - Raje domov, manj prepirov, a ignoranca in zamera; neusklajenost (A108)
 - Občasno očita partnerju, da bi moral kaj narediti glede tega, da je njegova družina ne mara (D55)
 - Stikov ni, le partner hodi na obiske; ona sporočila za praznike (D59)
 - Morali bi se pogovoriti; išče pravi trenutek (D60) (D61)
 - Gre na piknik k njim, ker je imel partner 30. let, prvič od lanskega leta
 - Fizično nobenega konflikta; prepričevanje partnerja zakaj je z njo; tudi nacionalistične pripombe (D62)
 - Stikov ni, le partner hodi na obiske; ona pošlje sporočila za praznike (D64)
 - Lahko bi se imeli lepše; boljši odnosi (D67)
 - Zelo se je navezal nanjo, si polnil baterije, njej in njeni družini je izčrpal energijo (E62)
 - Usklajevanje odnosov, razširjena družina, veliko članov (E82)
 - Ko sta partnerja skregana je napeto vzdušje med vsemi člani družine (E88)
 - Pritisk od otrok, ki ga prinesejo od doma (F38)
 - Ni odnosa z mamo oz. zelo slab (F42)
 - Z bivšim ne komunicira že 4 leta, ni potrebe, naporen razhod (F43)
 - Bivši partner - psihično naporen, po treh letih razhoda nehal težiti (F44); osnovna komunikacija, kar se tiče otroka (F45); sin star 6 let, partner otroka prepričeval naj živi z njim (F46)
 - Bivša od moža sovražno nastrojena proti njemu (F50)
- Dobri odnosi
 - Fizična in čustvena bližina s starši (objem, poljub, pozdrav) (A28)
 - 3x letno gre na obisk v družini v Bosno (Č98)
 - Ogromno da na dobre odnose v družini (E3)
 - Prej hodila k njemu domov, vse ok (D63)
 - Sinova punca gre hoditi z njo (svoj taščo) (E75); se pride pocrklat (E76); potrebuje varnost; drugače tiha, z nami veliko govori (E78)
 - Otroci, ki imajo ranjeno otroštvo, se morejo zapolniti drugje: mož in sinova punca (E77)
 - Moj sin in hčerka zelo povezana (F41)

5. PRIMARNE PSIHOSOCIALNE POTREBE POSAMEZNIKA

ZADOVOLJENE POTREBE

- Potreba po varnosti, potreba po socialni pripadnosti, potreba po ljubezni; potreba po spoštovanju
 - Potrebe zadovoljene s strani partnerja (A53)
 - Idealen partner; zagotavlja zaupanje, ljubezen, varnost, pripadnost, spoštovanje (A95)
 - Prijateljstvo, razumevanje, sprejemanje, spoštovanje (A96)
- Potreba po ljubezni
 - Zna pokazati ljubezen in nežnost – zdaj (B32, B63)
 - Potrebe zadovoljene s strani partnerja (B63, C51, Č54-bile, D36, F87)
- Potreba po varnosti
 - Potrebe zadovoljene s strani partnerja (B63, Č54-bile, D36, E68, F86)

- Potrebuje se zanesti na partnerja; da bo tudi vedno poskrbel za otroka (C55a)
- Fizična: kot obramba pred ropom, napadom (C55b)
- Potreba po samouresničevanju
 - Raste na področju izobraževanja - inteligenca in razgledanost (A34)
 - Potrebe zadovoljene s strani partnerja; podpora, motivacija, spodbuda pri željah, ciljih (C53)
 - Hodi na vadbo (F89)
- Potreba po samo-spoštovanju
 - Potrebe zadovoljene s strani partnerja (C52 F87)
- Potreba po odkrivanju novega – vedoželjnost
 - Potrebe zadovoljene s strani partnerja (C54)
- Potreba po lepem
 - Kot urejenost vseh področij (C56a, E69)
 - Urejenost stanovanja (C56b)
- Fiziološka potreba
 - Potrebe zadovoljene s strani partnerja (F86)
- Vse potrebe
 - Sam moraš skrbeti, da imaš zadovoljene vse potrebe, partner ti je lahko v pomoč ali pa te ovira (E71)
 - Sam moraš poskrbeti da nekaj dosežeš, vzgajaš otroke, narediš šolo, se počutiš dobro, sprejemaš odločitve, greš sam v kino, če si zaželiš (E72)
 - Zadovoljitev iz strani partnerja; kar ni imela od mame (F72b)
 - Prepričanje, da smo ljudje ustvarjeni za partnerstvo in samozadostni nismo srečni (F76)

NEZADOVOLJENE POTREBE

- Potreba po ljubezni
 - Partnerjeva potreba (A54)
 - Partnerja uči, kako naj ravna z njo; kaj je ljubezen in kaj nežnost – prej (B27)
 - Da bi imela koga, s katerim bi lahko uživala še malo (Č58)
- Potreba po samo-spoštovanju
 - Premalo zadovoljene potrebe od nje same (A56)
 - Potrebno delo na samozavesti; boljše počutje v svoji koži (B66)
 - Podpora prijateljev in družine (C67)
 - Kdaj jo ima partner za samoumevno; jo je že prizadel in žalil (D37); ne dovoli, da bi jo žalil, ker si tega ne zasluži (D38)
- Potreba po odkrivanju novega, neznanega - vedoželjnost
 - Premalo zadovoljene potrebe od nje same (A56, D39)
 - Želja po novostih; želja, da bi bila z žensko (A88)
 - Nova znanja: rada bi šla na magisterij; zanima jo kirurgija in meditacije (B64)
 - Doživljati nove stvari s partnerjem, kam it sama kljub otroku (C85)
 - Nova doživetja (Č56); odkrivanje novih krajev, potovanje (D40b, F89); nova doživetja: da s partnerjem kam gresta (D44); potovanja s partnerjem in otroci (F90)
- Potreba po samouresničevanju
 - Želi uresničiti (B65)
 - Vložiti več energije v področja zanimanja (C63)
 - Izkoristiti prosti čas za izpolnjevanje ciljev in načrtov (C64)
 - Manjkajo zastavljeni cilji, volja; premalo časa (D42)
 - Zamenjala službo za boljšo, ker v njej ni zadovoljna in ima premalo plačano (D43)
- Fiziološke potrebe
 - Potreba po spolnosti; premalo od rojstva otroka (C57a)
- Potreba po varnosti
 - Varovanje, ko pride do konflikta z drugimi ljudmi (C58)
 - Ob otipavanju drugih je partner ni branil (C60, C62)
- Potreba po varnosti, socialni pripadnosti in potreba po ljubezni
 - Z njim ima družinsko življenje in čustveno varnost (C91)
- Potreba po lepem
 - Več denarja bi potrebovala, da bi lahko kam šla (Č57)
- Želja po izboljšanju / cilj

- Večja ambicioznost ženske (A57)
- Novo izobraževanje; nova partnerska zveza (A59)
- Novosti izven zveze (A60)
- Potrebno delo na sebi (A61)
- Potreben terapevtski pogovor; branje knjige (A62)
- Samo-motivacija, tudi se ji ne da, da naredi kar je treba in verjame vase da zmore (C65)
- Boljši odnos s primarno družino (C66)
- Več denarja, da bi si več privoščila; dobro zdravje, da bo lahko delala (Č62)
- Potrebuje moško pomoč, ker je vedno mogla vse sama (Č95a)
- Potrebuje več denarja za doživljanje novih stvari (D40a)
- Ovire
 - Strah in mnenja drugih (A58)

SPREMEMBE »NISO POTREBNE«

- Potreba po ljubezni
 - Partnerjeva; ženska ne želi sprememb (A55)
- Vse potrebe
 - Ne potrebuje več partnerja za zadovoljitev potreb (Č55)

6. KOMUNIKACIJSKI VZORCI

- Umik vase
 - Moški - umik ob sporu; ženska - čustvena odsotnost (A42)
- Obramba – vloga žrtve
 - Potlačenje čustev (A43)
- Ustrezno ravnanje oz. prilagajanje
 - Prevladujoči vzorec (A63, B67, Č63, D46, E91), v komunikaciji z domačimi (D52); spoštljivost komuniciranje, boljše kot s prijatelji, kolegi (D53); odnos z možem (F98)
 - Priznanje krivde; (A66a) konflikti kot del odnosa; (A66b, B3) konstruktivne kritike; (A66c) reševanje konfliktov; (A66č, B121) prevzemanje odgovornosti (A66d); prizna partnerju, če ni imela prav (D35)
 - Prizna, da potrebuje tudi druge osebe za komunikacijo, ne le partnerja (A68)
 - Sproščena komunikacija, ženska pokaže svoja čustva (A69)
 - Sklepanje kompromisov s partnerjem (B11)
 - Vztrajanje v argumentu, ko je o tem trdno prepričana (B12, B73b, D34b, D48)
- Vzorec odvrčanja pozornosti
 - Odvrčanje pozornosti ob nezanimivih temah (A64)
 - V težkem obdobju alkoholizma (Č64)
 - Izogibata se temi o konfliktu njegove družine z njo (D65)
- Vzorec obtoževanja
 - Obtoževanje partnerja (A65, C69), da premalo naredi – po rojstvu hčerke (C15)
 - Burne reakcije (B34b)
 - Občasno išče krivdo v sodelavcih v službi (B68)
 - Obtoževanje primarne družine, staršev (C16)
 - Najbolj značilen v službi (D54)
 - Prej: obtoževala druge, da so krivi za njene težave; vzorec obtoževanja tudi od njenih staršev (F95)
- Vzorec pomirjanja
 - Neznačilen vzorec zanjo; le v primerih, da gre konflikt tako daleč, da ni več drugih možnosti (A67)
 - Občasno pomirja situacijo v službi (B69); pomirja situacijo, gladi konflikte (E4); usklajuje, pomirja odnose v družini: hčerka ljubosumna na sinovo punco, ker živi pri njih (E80); »drži niti«, balans (E81); pomirja zadeve (D21); skače v konflikte, opravičuje otroke (E92); preprečuje konflikte med otroci (F94)
 - V odnosih s prijatelji (C68)
 - Prevladujoči vzorec (D45, E90)
- Vzorec racionalizacije

- Ne kaže rada svojih čustev drugim; razmisli, ne pokaže kar ni sprejemljivo (A70)
- Preveč prijazna, trudi se ugajati, prilagoditi množici ljudi (B2)
- Previdno postopa do partnerja, ko se gre za izlete, dopust (B70)
- Popuščanje ob sporih; odpre temo spet čez 2-3 dni (B73a)
- Presoja kdaj in komu povedati svoje mnenje in kdaj se prilagajati (B79); in kakšna bo njihova reakcija (C73)
- Pri prijateljih pazi na besede, samorefleksija (C70)
- Večkrat preveri kakšno stvar, da se o njej prepriča; takrat je ne-konflikta (D47)
- Pri kupovanju stvari (F96)
- Neverbalna komunikacija
 - Razbere iz partnerjevega pogleda, kaj si misli (B14)
 - Vedno ji pošlje kakšno sporočilo, čeprav samo iz delavnice v hišo (v isti stavbi) (E45)
 - Taka povezanost, da se razumeta brez besed (F112)
- Verbalna komunikacija
 - Direktnost v komunikaciji – pove naravnost (B72, B74, B78, F100); po pridobitvi statusa v kolektivu (D51)
 - Direktnost partnerja v komunikaciji (E49); pošten in odkrit (E50)
 - Pogajanje z babico in dedkom o zahtevah, če jima dajo hišo (B75)
 - Zanalasč »razjezi« partnerja, da bi povedal, kaj si misli (C107)
 - Otežena, mož brez glasilk (Č65)
 - Kričanje, nasilje, poniževanje s strani moža (Č67)
 - Ne prevzema krivde nase s partnerjem, premelje stvari, da vidi če je imel prav (E93)
 - Oba trmasta, tudi več dni ali kak mesec gre lahko mimo preden popustita (E94); popustita konflikte, ko se začneta pogrešat (E95)
 - Drugačna z možem ali prijateljicami (E97); drugačna z možem kot z drugimi; bolj ljubeča (F101)
 - Karakterni izbruh – hitro znori; ko se pomiri, pogovor (F7)

POTREBA PO SPREMEMBI

- Vzorec obtoževanja
 - Brez konstruktivne kritike v afektu jeze (A71)
 - Prizadene partnerja z besedami – impulzivnost v komunikaciji (C72)
- Prizadevanje k vzorcu ustreznega ravnanja oz. prilagajanja
 - Ne želi več prenašati slabega razpoloženja na druge; želja po ustreznem ravnanju, da sama to predela (A72)
 - Manj direktnosti, da ne bi koga prizadela (B80); partnerja (C74); ne obsoja in obtožuje; razen če ima prav (D49); impulzivnost v komunikaciji; predvsem na mammo strese kar jo teži (102)
 - Ukazovalnost; želi izboljšati (C38)
 - Nekaj, za kar se trudi (C71)
 - Preklop in pozitivne afirmacije, ko se zave, da uporablja mamin vzorec komunikacije (C78)
 - S humorjem razbiti napeto ozračje med njo in partnerjem (C79)
 - Manj premlevanja stvari (E103); jezna brez da bi povedala ali razčistila, mož ne ve zakaj se gre (E104)
 - Izogibanje situacijam, ki se je ne tičejo (F97)
- Krepitev dobrega vzorca
 - Potrebuje čas (A73), za komunikacijo (D70); več časa in sprostitev zase (F103)
 - Več izkušenj (A74)
- Koga potrebuje
 - Ona sama in razumevajoča primarna družina (C75)

7. SPOLNOST V PARTNERSKI ZVEZI

POČUTJE MED SPOLNIM ODNOSOM

- Samozavest in sproščenost med spolnim odnosom
 - Vedno bolj, posledično boljši seks (A75); vedno (E115)
 - Pomaga pogovor o spolnosti (A78)
 - Pozitivne spremembe – največ zadnji dve leti (A79)

- Super (B81)
- Zaradi njegove spoštljivosti, ljubezni, ji ni odveč imeti spolne odnose vsak dan (E116)
- Užitek med spolnim odnosom
 - Večji užitek zdaj, kot na začetku zveze; bolj pozna svoje telo (A76, D87)

KVALITETA SPOLNOSTI

- Primerjava zadovoljstva s spolnostjo
 - Prvi partner, primerja lahko le njega z njim (A77, D72)
 - V prejšnjih zvezah počela grozne stvari, ki so negativno vplivale na njeno doživetje spolnosti in jo čustveno ranile (C103)
 - S prijateljem/ ljubimcem odlična spolnost (Č80); ni primerjave z možem (Č81)
 - Od kar živita sama je boljše, brez motečih dejavnikov (D90)
 - 500% boljše zdaj (E109)
 - S prvim fantom tako dobra spolnost kot zdaj (F113)
- Nesoglasja v spolnosti
 - Različen obseg obveznosti; nekdo želi več seksati (A80)
 - Nenameren umik partnerja ob zavrnitvi; manj komunikacije; ženska čuti pritisk; čustveno izsiljevanje (A87)
 - Njemu bolj pomembna kvantiteta, kot kvaliteta (C81); pridejo, zaradi premalo spolnosti (E113)
 - Njene zavrnitve vplivajo na samopodobo partnerja, misli, da si ga ne želi (C96)
 - Partner želi, da vpelje novosti, ona se raje prepusti (E108)
- Reči »ne« partnerju v spolnosti
 - Dvakrat imela spolne odnose, ko ji ni bilo do njih, ne bi ponovila (A85)
 - Rečeta si »ne«; spoštovanje (B90); če se ne počuti (C95), je ne more prisilit (D89)
 - Oba zelo redko rečeta »ne« (B91)
 - Včasih mu reče da, tudi ko ji ni do tega in je potem vesela za to odločitev (C97)
 - Ta beseda ni obstajala, če se je upirala jo je tepel (Č84), ni bilo druge možnosti, kljub joku je morala na silo (Č85)
 - Nesoglasja, če reče »ne« (E114)
 - Pobudnica, partnerju kdaj ni do spolnosti (D114, F115a); včasih bi se zjokala, zdaj ve, da ne zavrne nje, ima druge stvari (F115b)
- Spoštovanje in upoštevanje
 - Vzajemno upoštevanje in spoštovanje želja v spolnosti; prilagajanje (A86, A90, B89, C94, D86); partner ji ugodí v vsem (F116)
 - Spoštuje moje želje, on si želi več (E117)
- Dvojna merila
 - Ne želi, da bi bil z drugo (čeprav bi ona bila) (A89)
 - Vedno partnerju ustregla v spolnosti, on njej nikoli (Č83)
- Ocena zadovoljstva s spolnostjo
 - Težko oceni; iz 6 na 9 = primerjava prej in zdaj (A91)
 - Ocena 10 bi bila, če bi poizkusila še z nekom drugim. (A94)
 - Zelo zadovoljna (B92, F109); zadovoljna (D73, E105)
 - Bila zadovoljna pred rojstvom otroka (C80)
 - Razčiščevanje problemov vpliva na boljšo spolnost (C82)
 - Spolnost nikoli ni brez pomena (E110)
 - Vedno boljše, partner se vedno bolj sprosti (F117)
 - Usklajena, nihče nima posebnih zahtev (F122)
- Spolnost prej
 - Premalo komunikacije; premalo je poznala svoje telo; drugače od samozadovoljevanja (A92)
 - Sramežljiva na začetku – prve 4 mesece (B82)
 - Bila mnenja, da ne potrebuješ dodatnih pripomočkov, dražljajev v začetku zveze (C99)
 - Strah, da partnerju ne bi bila dovolj, če bi želel še kakšne pripomočke (C100)
 - Vse na silo, spolno nasilje (Č78)
- Spolnost zdaj
 - Sproščena komunikacija; (B83) kombinacija spolnosti s partnerjem in samozadovoljevanja; zadovoljstvo; poznavanja telesa drug drugega (A93); oba sta se pripravljena potruditi (D88)

- Od kar imata otroka: rutinsko, dolgočasno (C57b), rutinska, nezanimiva, prilagajanje otroku, prostorska omejenost (C83); premalo časa in prostora zase (C98)
- Manj pripravljena povedati svoje fantazije; da ne bi partnerja v kaj silila, ker on tudi ne nje (C90); tabu teme, ki jih prej ni bilo (C101)
- Strah, kaj si bo mislil partner, če izrazi svoje želje (C92); Strah, da bi njene želje v spolnosti izpadle čudne in ne tako kot si jih je zamislila (C93)
- Povedala partnerju, da jo je prej bilo strah, da mu ni dovolj, da zdaj bi novosti, pripomočke (C102)
- Ni več spolnih odnosov (Č8); sproščena in samozavestna (Č79)
- Ko sta skregana ni spolnosti (E96)
- Partner skrbi za to (106)
- Sproščena, ker ji da vedeti, da je lepa in zaželena (E107); ležati nag v postelji, ta dotik povezuje (E112)
- Redni spolni odnosi (E111); zaradi njegove spoštljivosti, ljubezni, ji ni odveč imeti spolne odnose vsak dan (E116)
- Vse naredi zanjo (E118)
- Ona potrebuje veliko časa, da sprejme novosti (E119)
- Oba sta iniciativna, ona bolj (F123)
- Želje po izboljšavi
 - Izboljšati pogostost (F110); na to vpliva služba (dežurstva) (B93)
 - Več časa zase – varstvo za otroka (C84, C89)
 - Novosti namesto rutine (C87)
 - Večje stanovanje, prostor zase (C88)
 - Večja sproščenost, manj razmišljati vmes o tem, kaj more narediti (D74), večja sprostitev, več časa, manj skrbi (D76)

PREPRIČANJA

- Splošno prepričanje o ženskah (ženska misli to za druge ženske, ne zase)
 - Ohranjanje partnerja z rednimi spolnimi odnosi (A84)
- Prepričanje ženske
 - Stabilno družinsko okolje pomeni rutinsko in dolgočasno spolnost (C104)
 - Zanimiva spolnost pomeni slabo zvezo, zato potrebuje varno spolnost - zaradi negativne preteklosti izkušnje (C105)
 - Zavestno ve, da je lahko v čustveno stabilni zvezi tudi nora spolnost (C106)
 - Hčerka ima dobrega moža, ker nima težav z njim, ker ne kadi in ne pije (Č110)
 - Prehitra spolnost, kot je življenjski slog prehiter, vse je povezano (D75)
 - Odnos brez seksa ne traja; dobro prijateljstvo v odnosu brez seksa ne more obstajati (F80)
 - Moški in ženska ne moreta biti dobra prijatelja (F81)
 - Če sta, nekdo čuti več ; ne moreš bit dober prijatelj z bivšim (F852)
 - Ženske veliko razmišljamo in se obremenjujemo kakšne smo v spolnosti (F111)
- Spolnost kot tabu tema
 - Sta iz Bosne, o tem se ni nikoli govorilo (Č82)

8. POMOČ OB TEŽAVAH

OSEBNE TEŽAVE

- Oblike pomoči
 - Ne verjame v zdravljenje s tabletami; slaba izkušnja mame – napačna pomoč (A115)
 - Ne moreš pomagati osebi, na katero si čustveno navezan (A116)
 - Izbrati nekoga, s katerim bi se lahko povezal (A118)
 - Pozna: psihiater (B107b)
 - Ginekologinja (kar se tiče bolečin pri spolnem odnosu) (C111)
 - Strah: da bi ji terapevt dal tablete (C116); pred obtožbami terapevta (C117); pred razočaranjem nad strokovno pomočjo (C119)
 - Delo na sebi in ugotavljanje od kje vzorci - predavanja o odvisnosti od odnosov Sanje Rozman (1 leto), branje knjig, delavnice (F58)
- Dostopnost pomoči

- Cenovno drage terapije (A117)
- Slaba izkušnja - javnim ustanovam in šolam ne gre zaupati (C133)
- Prošnja za pomoč (ali nasvet)
 - Obrnila bi se na pokojno partnerjevo mamo, ki je bila psihoterapevtka (C125)
 - Slaba izkušnja –razočaranje zaradi izdaje razredničarke in psihologinje v osnovni šoli, ko je poiskala pomoč zaradi težav v družini (C132a)
 - Slaba izkušnja – oče na razgovoru obrnil zgodbo sebi v prid; ona bila osramočena, »kriva« (C132b)

PARTNERSKE TEŽAVE

- Spopadanje s težavami
 - Pogovor; umik ali ne-soočanje in prepir (A97)
 - Ob težavah bi poiskala pomoč (B113)
 - Najverjetneje mož ne bi želel iti po pomoč, v tem primeru sama ne bi šla (B114)
 - Težave v zvezi se tičejo obeh; ni smiselno, da en sam gre po pomoč (B115)
 - Aktivno poslušanje in pogovor s partnerjem (B121); pogovor: kako se počutita, kaj čutita (C108a)
 - V prejšnjih zvezah razmišljala o terapiji za pare (C112)
 - O nasilju ni povedala niti prijateljicam (C126a); Ne bi bila sposobna nekam poklicat ali iti osebno nekam po pomoč; ni zmogla niti ko jo je rabila (C131a)
 - Dokler je bila tiho in o tem ni govorila, je privlačila samo nasilne partnerje (C127)
 - Sram, da je sama kriva za nasilje in je ona kriva za neuspešno zvezo (C128)
 - Pobeg v delo, podpora žensk, več denarja (Č17); dokler dela, zmore vse, ne rabi pomoči (Č102)
 - Podpora prijatelja, več moči da je »preživela« (Č18); Prijatelj/ ljubimec ji je bil v pomoč, posodil denar (Č35)
 - Prosila partnerja naj neha pit; obljubljal, zdaj je boljše, ker jo rabi (Č94)
 - Nikoli se ni pritoževala, niti sestri ne (Č99)
 - Žena od moževega brata ni nikoli priznala nasilja; vsi so vedeli, pa je bilo hujše kot pri njej (Č112)
 - Vedno je priznala nasilje, če so jo vprašali (Č113)
 - Sama, se ne zanaša na nikogar (D93)
 - Glede težav s partnerjem kdaj potoži sodelavki ali prijateljici (D94)
 - Zakonska skupina jima koristi (E125)
 - Obisk duhovnih vaj, preventiva (E129)
 - Bežala od problemov, mislila, da jih ne more rešit – menjanje partnerjev (F71)
 - Delo na sebi in ugotovila, da se je s problemi dobro spopadat, jih reševati (F72a)
- Prošnja za pomoč (ali nasvet)
 - Nikogar ne prosi za pomoč (A98), verjame, da zmore vse sama (Č100)
 - Sestrično prosila na nasvet ali pomoč – začetki zveze (A100)
 - Obrne se na kakšno prijateljico (B96a), zdaj na kakšno, ki je mamica (C109); prijateljico, ko je bila mlajša (E122); druga perspektiva (F127)
 - Vpraša mamo (B97, B98, F127); največ glede zakona (B99); mami čim manj potoži, ker ji pomaga iz svoje perspektive, s katera ne ustreza njenemu karakterju (D95); za zdravstvene težave (zdravstvena delavka) (F128)
 - Če prosi mamo, ne dobi odziva (C110)
 - Nerodno prositi za napotnico osebno zdravnico, ker jo pozna (C114); sram o težavah govoriti drugim – navada iz družine (C126b)
 - Ni prosila za pomoč zdravnice, ker ni želela biti videna kot šibka (C120)
 - Slaba izkušnja prijateljice – plačljiva pomoč (C135); izdaja terapevta – blatenje njenega primera oz. anonimna obtožba nje na njegovem profesionalnem (C136)
 - Nasveti starejših žensk kjer je delala, so pomagali, da se je izvlekla (Č15)
 - Poklicala policijo; mož se je potem malo umiril (Č68)
 - Poskusila v službi, a opravljajo, jim ne zaupa (Č88a)
 - Prijatelj / ljubimec edini, ki ji je stal ob strani (Č88b)
 - Sosed iz Bosne ji je posodil denar, da je lahko kupila stanovanje; odplačevala 20 let (Č96)
 - Kljub želji, ni želela nikoli nikogar obremenjevati s problemi (Č103)

- Šla na socialno, glede na plače nista dobila nič denarja; kljub veliko stroškom z zdravljenji (Č104)
- Ker je zdravniku povedala, da je za poškodbo kriv mož, je njegov brat ni želel odpeljati na urgenco, jo je sosed (Č114)
- Težko prosit za pomoč; nasvetov je še preveč (D92); nočeš si priznat, da jo potrebuješ (F141); ženske si zaradi partnerjev ne upajo vprašati za pomoč (F145)
- Nima zadržkov, bi prosila za pomoč, če bi jo potrebovala (D96, E127); ne zanima je mnenje drugih (F134)
- Z besedo psihiater nima zadržkov; če bi potrebovala, bi šla po napotnico za psihiatra (D97); odprta za pomoč, partner bi šel z njo, če bi potrebovala (D101); nima zadržkov, bi prosila za pomoč, če bi jo potrebovala, ne zanima je mnenje drugih (F134)
- Dobra izkušnja prijateljice, šla po pomoč na napotnico (D99); dobra izkušnja bivšega sošolca in njegove partnerke: partnerske skupine (D100)
- Nikogar ne prosi za pomoč; ne debatira z drugimi o njiju (E121); nikogar ne prosi za pomoč, nikoli, niti ne pomisli (E123)
- Veliko ponudbe, če se pozanimaš (največ za otroke) (F140)
- Reševanje težav
 - Pogovor s prijateljico, ki ji zaupa (A99, F125)
 - Če lahko, jih reši sama (B95); ali z možem (B102); s partnerjem (F126)
 - Po njeno ob fizičnem nasilju ni pomoči in rešitve (razhod) (B118)
 - Pogovor (E120); spomnita se, kaj imata rada drug pri drugem, kako se imata rada, kaj si pomenita (C108b); s partnerjem o tem kaj čutita, se opravičita, rešita stvari čez pogovor, če ne gre si napišeta (D91); vedno prva pristopi k reševanju problema (F4), pobudnica (F124)
 - Nikoli, vse se ji je gnusilo (Č93)
 - Sama reševala vse težave, borka (Č95b)
 - Možu se postavila po robu, ga zgrabila in mu grozila, da ga vrže čez balkon; klicala policijo, potem nasilja ni več bilo (Č116)
 - Na CSD-ju pri psihologu, ob sinovih, reševala še svoje (F129)
 - Delavnice pri Sanji Rozman, psihoterapevtki, v skupini in osebno z njo (F130); reševanje stvari iz prejšnji zvez (F131)
 - Varna hiša – hodila zaradi odvajanja od tablet dokler je potrebovala (F136)
 - Internet – iskala brezplačno pomoč (F137)
- Oblike pomoči
 - Pozna: družinske in zakonske terapije; mediacija; CSD – pomoč družinam (A103); zakonski svetovalci, psihoterapevti, psihologi, zakonske svetovalnice, delavnice (B107a); krizni centri (C131b); socialna in strokovna pomoč, psihologi (Č101); lahko greš na napotnico k psihiatru, za partnerje pa so skupine, mediacije (D98); eno družinsko terapevtko (E128); psihoterapevti, anonimni telefoni, psihologi v zdravstvenih ustanovah (F133)
 - Negativno mnenje o njih, ker je mama psihologinja (slab odnos) (C113)
 - Prepričanje, da kar dobiš na recept (brezplačno), bo slaba obravnava (C115); misli, da so plačljive pomoči boljše (C134)
- Dostopnost pomoči
 - Cenovno drage terapije (A117), cenovno draga, zato se je ni posluževala (F135)
 - Finančno dostopni »vikend odklopi« (B119)
 - Danes ni treba tako trpeti, kot sem jaz nekoč (Č118)
 - Dovolj je pomoči, ženske si ne upajo prosit zanjo (D102)

ZDRAVSTVENE TEŽAVE

- Panični napad
 - Predelovanje čustev (A44)
 - Vpliv odnosa staršev – prepir; začetek po mamini diagnozi depresije (A45)
 - Vpliv nestabilne zveze na napade (A47)
- Iskanje pomoči pri paničnem napadu
 - Neučinkovit obisk zdravnika (A46)
 - Neučinkovit obisk kliničnega psihologa (A51, A112)
- Samopomoč pri paničnem napadu
 - Aktivno reagiranje ob paničnem napadu (A48)

- Preprečevanje napadov (A49)
- Zavedanje, da je to panični napad (A50)
- Sama odpravila napade (samotno obdobje) (A52)
- Zanositev
 - 10-letne težave z zanositvijo mame; umetna oploditev (A110)
 - Samopomoč z meditacijami, zaradi težav z zanositvijo (B45)
 - Obremenjenost: ker je ona težava (B46); kot pritisk bližnjih (okolice) (B54); nevednost (B55); ker je prijateljica z enakimi težavami zanosila, ona še vedno ne (B56b); ostala edina med prijateljicami brez otrok (B57); imela spontani splav (B58)
 - Zaradi veliko dejavnikov ni mogla pred zanositi; zdaj se pol leta trudita (B48)
 - Policistične menstruacije; mora na preiskave (B50)
 - Neredne menstruacije; redne le ko je shujšala (B51)
 - Psihična podpora partnerja (B52, B62)
 - Vednost in sprijaznjenje družine in partnerja (ko bo bo) (B53)
 - Opora prijateljice z enako težavo - prej (B56a)
 - Spontani splav vzrok še za ostale težave z zanositvijo (B61)
 - Obrne se na prijateljico za nasvet (B96b)
 - Poiskala opomoč pri ginekologinji (B105)
 - Šla bo na testiranje zaradi policističnih jajčnikov (B106)
- Spontani splav
 - Nihče ne ve za to, razen partnerja (B59)
 - Čiščenje, ker ni šlo vse samo ven (B60)
- Bolezen in zdravljenje
 - Zdravljenje partnerja eno leto, kemoterapije; še 8 let življenja, živi že 15 (Č46)
 - Bolezen znak, da se more nehat maltretirat (F92b)
 - Sklepni dermatitis (F93)
 - Zdravljenje odvisnosti od tablet (F70b)
- Odvisnost
 - Od tablet za odvajanje (F59)

PRIPRAVE NA ZAKON - PREVENTIVA (PRED TEŽAVAMI)

- Priprave na poroko
 - Hodila na priprave pred poroko; 6 vikendov (B108)
- Predavatelj
 - Predavali: zdravnica in frančiškani – od njih ena psihologinja, ena zdravnica, en psiholog (B109)
- Teme
 - Reševanje vzorcev iz družine; pogovor o spolnosti, otrocih, težavah, prepirih (B110)
- Nadaljevanje
 - Vikendi za zakonce 2x letno – ne hodita (B111)
- Nasvet
 - Najboljši nasvet: prepiranje je dobro; nauči se pravilno prepirat (B112)

ZAKONSKA SKUPINA (ZA POROČENE PARE)

- Udeležba
 - Hodita na zakonsko skupino (E27)
 - 15 let že hodita – 1x na mesec je v njihovi vasi (E33)
 - Težko se je odpraviti; a potem vedno zadovoljstvo (E36)
 - 7 parov, skoraj vsa leta isti; odprti, delijo stvari (duhovniki se menjajo) (E38)
- So-vodenje
 - Vsak kdaj vodi; tudi duhovnik je tam; zaupnost (E34)
- Delavnice
 - Naloga: narisati kaj so prinesli drug drugemu s skupnim življenjem (E28); risanje risbe povod za pogovor; odlične za reševanje težav (E126)

- Sporočilo partnerjeve slike: Ona mu ublaži vse nevihte in mu prinaša zavetje (E29); Sporočilo njene slike: V nevihti je partner njej kot sidro ladji, vedno tam in ji daje varnosti, moč, zaščito in ljubezen (E31)
- Sam izbereš temo, s katero imaš težave, niso pa vse samo težave (E37)
- Predlogi oblik pomoči
 - Vsi zakonci bi mogli it; ugotovijo, da imajo vsi enake težave, jih predebatirajo (E35)
 - Vsi pari bi morali hoditi nekam, kjer bi poslušali in reševali svoje težave (E39)

PREDLOGI OBLIK POMOČI

- Vikend ali tedenske delavnice
 - »Vikend odklop« s partnerjem ali »en tedenski odklop« s partnerjem od zunanjega sveta pod vodstvom terapevtov, svetovalcev, kjer se poglobiš v težave in se pogovoriš o njih (vikend ali tedenske delavnice) (B116)
 - Kdaj: ob prepirih, nesoglasjih (B117); ko bi zaznala težave; obvezno s partnerjem (B120)
 - Finančno dostopni »vikend odklopi« (B119)
- Internet
 - Kredibilen vir informacij na internetu – o vseh oblikah pomoči, da lahko začneš reševati težavo že na internetu; si dopisuješ s strokovnjakom; lažje, ker ni prvi stik oseben (C130)
 - Sistem na spletu s skoncentrirani informacijami glede pomoči (F142); lažja dostopnost do pomoči (F143)
- Skupine za samopomoč
 - Skupina, ki bi imela primaren namen nekaj drugega; kot so skupine za starše, mamice, da se družijo in si skozi pogovor pomagajo; delijo težave (C137)
 - Skupine, ki te ne stigmatizirajo in označijo kot te npr. skupina za ženske z nasiljem v družini ali anonimni alkoholiki (C138)
- Organizacije
 - Organizacije, ustanove, kamor ženske lahko gredo, da se odmaknejo od nasilneža, da lahko grejo tja bivat (Č117)
- Izobraževanja za starše
 - Delavnice o starševstvu – starši naj se poslužujejo že obstoječih, ki jih imajo v vrtcih in šolah (F133)
- Ustrezna oblika pomoči ob psihičnem nasilju
 - Preveliko-krat so ženske in moški zavrtnjeni nekje, kot saj nimaš problemov, če ne gre za nekaj fizičnega (F144)

NOVO POIMENOVANJE OBLIK POMOČI

- Ime brez stigme
 - Najmanj predsodkov do psihoterapij, problem beseda psiho; želja po novem poimenovanju (A113)
 - Ona sama ali ženska, je veliko več kot oseba, ki je imela težave z nasiljem (C140)
- Predlog poimenovanja brez stigme
 - Vsakdanje poimenovanje: »Moje življenje«; »Pogovor o življenju«; brez medicinskih označb (A114)
 - Bolj splošno poimenovanje, ker moraš oglaševati skupino, npr. urice za mlade mamice - zaupljiva skupina, kjer bi ženske delile svoje izkušnje pod vodstvom strokovnih/e oseb/e, a v sproščenem ozračju (C139)

9 POVZETEK

V diplomski nalogi sem raziskovala samopodobo ženske v partnerski zvezi in vse dejavnike, ki vplivajo nanjo. Zanimalo me je, če se samopodoba ženske v partnerski zvezi spreminja in če se, kako. Izvedeti sem želela tudi, kako se povezuje s stili navezanosti, primarnimi psihosocialnimi potrebami posameznika, komunikacijskimi vzorci med partnerjema in spolnostjo v partnerski zvezi. Raziskovala sem tudi, kako si ženske pomagajo, kadar so v stiski. Predvsem me je zanimalo, kaj bi jih opolnomočilo, da bi ob težavah lažje poiskale pomoč ter kakšna pomoč bi morala biti, da bi se brez odlašanja poslužile. Že teoretični del naloge sem tako razdelila po ključu teh šestih tem: samopodoba, stili navezanosti, primarne psihosocialne potreb posameznika, komunikacijski vzorci, spolnost v partnerski zvezi in pomoč ob težavah v partnerski zvezi. Skozi celotno raziskovanje, od teoretičnega dela, raziskovalnih vprašanj, pa vse do sklopov vprašanj in rezultatov, sem sledila enaki razporeditvi tem in poskušala ostati znotraj njihovih okvirjev, kljub temu, da so se izkazale za zelo obsežne. Odgovore na vsa raziskovalna vprašanja sem iskala v sedmih intervjujih z različnimi ženskami, ki so trenutno v partnerski zvezi in imajo različne izkušnje ter poglede nanjo in na svojo samopodobo v njej. Ugotovila sem, da se samopodoba ženske v partnerski zvezi običajno spremeni in je zelo odvisna tudi od odnosa, ki ga ima ženska s svojim partnerjem. Ob različnih dejavnikih se tudi samopodoba ženske različno oblikuje, pa tudi vseskozi spreminja glede na različne življenjske situacije in (pre)izkušnje v njenem življenju. Mednje spadajo tudi rojstvo otrok, ločitev od partnerja in reorganizacija družine, poleg tega tudi težave ženske z zanositvijo, bolezen enega izmed partnerjev ali nasilje nad žensko s strani partnerja. To so predvsem razlogi, zaradi katerih je ženska samopodoba na preizkušnji in se lahko zniža. Na drugi strani pa lahko dober odnos s partnerjem, ki temelji na dobri komunikaciji, varnem stilu navezanosti in zadovoljujoči spolnosti ter na spoštovanju in razumevanju, prinese veliko izboljšanja tudi ženski samopodobi in občutku njene lastne vrednosti. Na žensko samopodobo pa poleg partnerja vplivajo tudi drugi pomembni ljudje, kot so npr. prijatelji in sodelavci, najbolj pa njena primarna družina, iz katere prinese v svoj partnerski odnos vzorce vedenja in komunikacije. Pri težavah v partnerski zvezi ženske različno postopajo, skupno pa jim je to, da strokovna pomoč običajno predstavlja eno zadnjih stvari, na katero pomislijo. Vse ženske namreč želijo težave rešiti same in večina si takrat, ko jih ne more, tega ne prizna ali pa jim je težko prositi za pomoč, ker menijo, da bi s tem pokazale svojo šibkost in nemoč. Na strokovno pomoč se ženske ne obrnejo tudi zato, ker se jim ne zdi ustrezna ali so o njej premalo informirane.