

PODATKI O DIPLOMSKI NALOGI

Ime in priimek: Tina Sprinčnik

Naslov diplomske naloge: Vpliv stilov navezanosti na kvaliteto komunikacije v partnerskem odnosu

Kraj: Ljubljana

Leto: 2009

Št. strani: 224

Št. slik: 1

Št. tabel: 11

Št. bibl. opomb: 0

Št. prilog: 4

Št. grafikonov: 1

Mentorica: as. dr. Leonida Kobal

Deskriptorji: potrebe posameznika, intimni odnosi, partnerska razmerja, navezanost, stili navezanosti, komunikacija, konflikti

Povzetek:

S pomočjo diplomske naloge sem želela ugotoviti kakšna je povezava med stili navezanosti in pojavljanjem štirih jezdecev apokalipse (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z ogrambo; ograjevanje, umik) v partnerskem odnosu. Odgovore sem iskala v dvanajstih intervjujih, s pomočjo katerih sem prišla do naslednjih ugotovitev: jezdeci apokalipse se pojavljajo v vseh partnerskih razmerjih, največ se pojavljajo pri osebah s preokupiranim stilom ter najmanj pri osebah z zavračajočim (odklonilnim) stilom navezanosti, več jezdecev je zaslediti pri parih, kateri so svoje razmerje že končali, vsaka kombinacija stilov navezanosti ima svoje prednosti in svoje slabosti ter da je za uspešnost partnerskega odnosa bolj pomembno, da v konflikte ne vpeljujemo jezdece apokalipse, kot pa da se konfliktom izogibamo.

Title: The attachment style influence on the quality of communication in partner relationships

Descriptors: individual needs, intimate relationships, partner relationships, attachment, attachment styles, communication, conflicts

Abstract:

For my graduate assignment, I wanted to research how attachment styles and the four horsemen of the apocalypse (criticism; contempt; defensiveness, stonewalling) are connected with each other and what influence they have on a partner relationship. I was looking for answers in twelve interviews that helped me to conclude: The four horsemen of the apocalypse appear in all partner relationships, most of them appear by people who have a preoccupied attachment style, least of them appear by people who have dismissing attachment style, we can find more horsemen in relationships which have already ended, every combination of attachment styles has its own advantages and disadvantages. Therefore to prosper in a relationship it is much more important that we don't bring horsemen of the apocalypse in the conflicts rather than to avoid conflicts.

UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA SOCIALNO DELO

DIPLOMSKA NALOGA

**VPLIV STILOV NAVEZANOSTI NA KVALITETO
KOMUNIKACIJE V PARTNERSKEM ODNOSU**

Mentor: as. dr. Leonida Kobal

Tina Sprinčnik

Ljubljana, 2009

Ko vas pokliče ljubezen, ji sledite, čeprav je njena pot strma in težka. In kadar vas vzame na svoje peruti, se ji prepustite, čeprav vas utegne meč, skrit med njenim perjem, raniti. In kadar vam govori, ji verjemite, četudi vam njen glas pretresa sanje, kot vam sever pustoši vrtove.

Kajti tako kot vas ljubezen krona, vas mora tudi križati. Pripomore k vaši rasti, a vas tudi oklesti. Tako kot se vzpne do vaših višin in vam boža najtanjše veje, ki trepečejo v soncu, bo prodrla tudi do vaših korenin in jih stresla tam, kjer se oklepajo zemlje.

Kakor žitne snope vas zbira k sebi.

Omlati vas, da bi vas razgalila.

Preseje vas, da bi vas rešila plev.

Melje vas do čiste beline.

Zgneti vas, dokler ne postanete voljni.

Nato vas izroči svojemu ognju, da bi mogli postati sveti kruh za božjo gostijo.

Vse to vam stori ljubezen, da bi spoznali skrivnosti svojega srca in v tem spoznanju postali delček srca Življenja.

Toda če v svojem strahu iščete zgolj miru in užitka v ljubezni, je bolje za vas, da si zakrijete svojo goloto in odidete z mlatišča ljubezni v svet brez letnih časov, kjer se boste smejali, a ne iz srca, in jokali, a ne izjokali vseh solz.

Ljubezen daje samó sebe in jemlje samó sebe.

Ljubezen ne jemlje v posest in noče postati posest.

Zakaj ljubezen zadostuje ljubezni.

Kadar ljubite, ne smete reči: »Bog je v mojem srcu,« temveč raje: »Sem v srcu Boga.« In ne domišljajte si, da morete usmerjati tok ljubezni, kajti ljubezen bo, če se ji le zdite vredni, usmerjala vaša pota.

Ljubezen ima le to željo, da izpolni samo sebe.

Toda če ljubite, a ste polni želja, naj bodo vaše želje take:

Stopiti se in postati žuboreč potok, ki poje svojo pesem v noč. Spoznavati boleost prevelike nežnosti.

Raniti se s svojim lastnim razumevanjem ljubezni in krvaveti voljno in radostno.

Prebuditi se ob zori z lahkim srcem in se zahvaliti za nov dan ljubezni. Umiriti se ob opoldanskem počitku in razmišljati o zanosu ljubezni. Vračati se na večer s hvaležnostjo domov.

In zaspati s hvalnico na ustnicah in z molitvijo za ljubljenega v srcu.

PREDGOVOR

Skoraj vzporedno z zaključkom šolanja na Fakulteti za socialno delo, se je zame končalo tudi eno pomembnejših obdobj v mojem življenju. Dolgo časa sem premišljevala in iskala odgovore na vsa vprašanja, ki so se mi porajala. Verjela sem, da jih bom dobila in da bom končno lahko razumela "zakaj", če se bom zakopala v goro knjig in poskušala iz njih posrkati čim več modrosti. Pa ni bilo tako. Vsako prebrano delo je sicer potešilo del moje radovednosti, hkrati pa so se mi zraven odpirala vedno nova vprašanja. Odločila sem se, da bom na eno izmed njih poskušala odgovoriti s svojo diplomsko nalogo.

Veliko je razlogov, ki vplivajo na to ali bo določeno razmerje srečno ali ne in ali bosta partnerja ostala skupaj ali bosta svojo skupno pot zaključila. Sama sem se osredotočila na stil navezanosti in 4 jezdece apokalipse (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z obrambo; ograjevanje, umik) ter iskala med njimi različne povezave. Raziskovala sem kako različni vzorci vedenja, čustvovanja, komuniciranja, približevanja in oddaljevanja vplivajo na pojavljanje jezdecev apokalipse v odnosu in na samo kvaliteto partnerskega odnosa.

V diplomski nalogi sem osvetlila tudi pomembne vidike zaljubljenosti, ljubezni, komunikacije in posameznikovih potreb. Zanimale so me značilnosti partnerskega odnosa, pogoji, v katerih se lahko le-ta obnese ter tudi vzroki za njegovo prekinitev.

Rada bi se iskreno zahvalila svoji mentorici, as. dr. Leonidi Kobal, za vse nasvete, pomoč, topel odnos in besede spodbude, s katerimi mi je vsakič znova pokazala, da sem na pravi poti. Prav tako se zahvaljujem as. dr. Ninu Rodetu za vso pomoč pri statističnem delu naloge. Hvala tudi vsem dvanajstim posameznikom, ki so si vzeli čas zame ter mi zaupali svoje zgodbe.

Na koncu bi se želela zahvaliti še vsem ostalim, ki ste mi na tak in drugačen način pomagali pri nastajanju tega dela. Vsem iskrena hvala za pomoč, čustveno podporo, potrpljenje, predvsem pa za vračanje zaupanja, kadar sem sama bila v dvomih in brco v rit, ko sem jo potrebovala.

KAZALO

1. TEORETIČNI UVOD	10
1.1 Zrela osebnost.....	10
1.2 Potrebe posameznika	11
1.3 V iskanju bližine	17
1.4 Največja bližina: ljubezen.....	19
1.4.1 Romantična ljubezen – zaljubljenost.....	20
1.5 Stili navezanosti – vzorci povezovanja in ljubezen	24
1.6 Navezanost v otroštvu.....	25
1.7 Navezanost v odraslosti	28
1.7.1 Stili navezanosti v odraslosti.....	28
1.7.1.1 Romantična ljubezen kot proces navezanosti.....	28
1.7.1.2 Značilnosti stilov navezanosti v odraslosti.....	32
1.8 Izбира ljubezenskega partnerja	35
1.8.1 Nezavedni dejavniki pri izbiri partnerja.....	35
1.8.2 Odnosna psihodinamika izbire partnerja.....	37
1.8.2.1 Vloga odnosnih obrambnih mehanizmov pri izbiri partnerja	37
1.9 Ljubezen in partnerski odnos.....	41
1.9.1 Sestavine uspešnega partnerstva	41
1.9.1.1 Zrelostne ravni odnosa	41
1.9.2 Pogoji pod katerimi partnerski odnos lahko obstane	44
1.9.3 Značilnosti partnerskega odnosa	44
1.10 Komunikacija	46
1.10.1 Komunikacija v zakonu.....	50
1.11 Kaj lahko uniči ljubezen.....	54
1.11.1 Vzroki za prekinitev partnerskega razmerja.....	54
1.11.2 Stopnje prekinitve partnerskega razmerja	54
1.11.3 Stopnje zakonskega konflikta.....	56
1.11.4 Procesi zakonskega konflikta	57

1.12	Interakcijski vzorci zakonskega uspeha ali neuspeha	58
1.12.1	Štiri jezdec apokalipse.....	58
1.12.2	Čustvena odveza (čustven razhod, čustvena razporočitev).....	60
1.12.3	Tipi (razreševanja) konfliktov pri srečnih parih.....	61
1.12.4	Poskusi razreševanja	62
1.12.5	Slika prihodnosti	64
1.12.5.1	Značilnosti nesrečnih parov	64
1.12.5.2	Značilnosti srečnih parov	65
2.	OPREDELITEV PROBLEMA	67
3.	METODOLOGIJA	68
3.1	Vrsta raziskave.....	68
3.2	Merski instrument in viri podatkov	68
3.3	Populacija in vzorec.....	69
3.4	Zbiranje podatkov	70
3.5	Obdelava in analiza podatkov.....	71
4.	REZULTATI IN RAZPRAVA	80
4.1	Število oseb z določenim stilom navezanosti	80
4.2	Pojavljanje jezdecev v določenem stilu navezanosti pri posamezniku	80
4.3	Pojavljanje jezdecev znotraj posameznega stila navezanosti	81
4.4	Pojavljanje jezdecev v različnih kombinacijah parov stilov navezanosti.....	85
4.5	Pojavljanje jezdecev pri parih, ki so še skupaj in tistih, ki so svoj odnos že zaključili.	91
4.6	Preverjanje stila navezanosti (z izjavami)	93
4.7	Število oseb z določenim stilom navezanosti (osebo 3bS-V štejem kot zavračajoče (odklonilno) navezano).....	96
4.8	Pojavljanje jezdecev v določenem stilu navezanosti pri posamezniku (osebo 3bS-V štejem kot zavračajoče (odklonilno) navezano)	97
4.9	Pojavljanje jezdecev znotraj posameznega stila navezanosti (osebo 3bS-V štejem kot zavračajoče (odklonilno) navezano)	98

5. SKLEPI.....	101
6. PREDLOGI	105
7. OPOMBE.....	106
8. LITERATURA	107
9. POVZETEK.....	113
10. PRILOGE	115
10.1 Intervjuji in vprašalniki	115
10.2 Prepis intervjujev.....	121
10.3 Kodiranje.....	173
10.4 Tabele.....	219

KAZALO TABEL

Tabela 1.1:	Razlike med zaljubljenostjo in ljubeznijo	22
Tabela 1.2:	Verbalna in neverbalna komunikacija.....	47
Tabela 4.1:	Število oseb z določenim stilom navezanosti.....	80
Tabela 4.2:	Število izjav v določenem stilu navezanosti pri posamezniku.....	80
Tabela 4.3:	Pojavljanje jezdecev znotraj posameznega stila navezanosti.....	81
Tabela 4.4:	Število jezdecev v različnih kombinacijah parov stilov navezanosti.....	85
Tabela 4.5:	Število jezdecev pri parih, ki so še skupaj in parih, ki so že narazen	91
Tabela 4.6:	Število izjav posameznika.....	93
Tabela 4.7:	Število oseb z določenim stilom navezanosti.....	96
Tabela 4.8:	Število izjav v določenem stilu navezanosti pri posamezniku.....	97
Tabela 4.9:	Pojavljanje jezdecev znotraj posameznega stila navezanosti.....	98

KAZALO GRAFOV

Graf 4.1: Pojavljanje jezdecev pri vseh stilih navezanosti	83
--	----

KAZALO SLIK

Slika 1.1: Model štirih stilov navezanosti (Kobal 2001: 342).....	30
---	----

1. TEORETIČNI UVOD

1.1 ZRELA OSEBNOST

Končni produkt človekovega osebnega in družbenega razvoja je zdrava, harmonična, navzven in navznoter integrirana osebnost. Osebnostna zrelost je kompleksni pojem, ki zajema več značilnosti:

- realističen in sprejemajoč odnos do samega sebe,
- realističen, konstruktiven in ustvarjalen odnos do stvarnosti, okolja,
- stalno napredovanje v procesu osebnostne rasti,
- zmožnost avtonomnega, svobodnega delovanja,
- uravnoteženost osebnostne strukture,
- osebna perspektiva.

Sulejman Hrnjica, beograjski psiholog, je objektivna merila osebnostne zrelosti razčlenil na tri temeljne komponente:

- ⇒ **družbena (socialna) ustreznost**: zajema spoštovanje in upoštevanje mišljenja drugih, samokritičnost, zmožnost samokontrole, usklajenost zunanjih vidikov zrelosti, subjektivno prilagojenost na kolektivni način življenja in realno samoocenjevanje.
- ⇒ **spoznavna učinkovitost**: obsega razvoj interesov, kritičnost, napredovanje v učenju in izobraževanju, gotovost v stiku z drugimi, ugled v kolektivu, učinkovito planiranje prihodnosti.
- ⇒ **čustvena ustreznost**: vsebuje pripravljenost na sodelovanje, nesebičnost, zaupanje v ljudi, stopnjo zadovoljstva s seboj, frustracijsko odpornost, odsotnost čustvenih in razvojnih motenj.

Naštetim komponentam dodaja še dva »notranja« kriterija – **integriranost**, ki se nanaša na usklajenost vidikov zrelosti, način planiranja prihodnosti in na stopnjo zadovoljstva s samim seboj; in **razvojno stopnjo**, ki pomeni napredovanje v teku šolanja, razvitost interesov in odsotnost razvojnih motenj (Hrnjica 1982: 86-94).

»Človek je bitje, ki razume, ceni in razvija svoje telo, ga občuduje in s pridom uporablja. Je stvaren in iskren do sebe in drugih; je ljubeč in prijazen do sebe in drugih. Človek, ki živi

človečno, je pripravljen tvegati, biti ustvarjalen, pokazati svojo primernost in se spreminjati, če to zahteva situacija. Pripravljen je prilagoditi se novemu, drugačnemu, ohraniti tisti del starega, ki je še koristen, in odložiti, kar ne služi več svojemu namenu ...» (Satir 1995: 11)

1.2 POTREBE POSAMEZNIKA

Potreba označuje pomanjkanje nečesa in pomeni porušeno ravnovesje.

Ko govorimo o potrebah posameznika, govorimo pravzaprav o napetosti, ki jo je mogoče odpraviti le z njeno zadovoljitvijo.

Potrebe posameznika razdelimo na biološke in psihosocialne potrebe. O slednjih govorimo takrat, ko se pomanjkanje nanaša in izvira iz medčloveških odnosov.

Psihosocialne potrebe lahko v grobem razdelimo v dve skupini:

⇒ potreba po avtonomiji,

⇒ potreba po povezanosti.

⇒ **Potreba po avtonomiji** je potreba po tem, da človek odkriva svoje potenciale, svojo edinstvenost, neodvisnost od drugih, samostojnost, da sam izbira svoja dejanja in svoje vedenje, da se sam odloča.

⇒ **Potreba po navezanosti (povezanosti)** pa se nanaša na to, da vsak človek potrebuje izkušnjo, da je drugemu pomemben, da lahko ljubi in je ljubljen, da ga potrebujejo. To je potreba po prijateljstvu, sodelovanju, po vedenju, da je edinstven in nepogrešljiv.

O teh dveh potrebah govori tudi Erich Fromm – imenuje ju **potreba po ljubezni** in **potreba po edinstvenosti**. Pogoj za zadovoljevanje potrebe po ljubezni je ljubezen do sebe. Za to potrebuješ ljubezen že od mladih nog. Potrebuješ priznavanje, skrb in spoštovanje. Veselje in ljubezen sta pomembna v vsakdanjem življenju.

»...Ko začutim ljubezen, se počutim lahko, moči mi narastejo, začutim vedrino, odprtost, neustrašnost, polna sem zaupanja in počutim se varno. Začutim naraščanje samovrednotenja in to, da si me drugi želijo. V večji meri se zavedam želja in potreb ljudi, h katerim so ti

občutki usmerjeni. Te potrebe in želje želim združiti z lastnimi. Želim biti skupaj s tistim, ki ga imam rada, si izmenjati misli, dotike in poglede ter se skupaj veseliti. Rada imam ljubezen ...»
(Satir 1995: 182)

Poleg že zgoraj omenjenih, Fromm navaja še tri eksistenčne potrebe človeka:

- ⇒ **Potreba po pripadnosti:** človek potrebuje občutek, da nekomu nekaj pomeni, da je brezpogojno ljubljen.
- ⇒ **Potreba po ustvarjalnosti:** Anton Trstenjak pravi (1985: 197), da je vsak človek v svojem jedru ustvarjalno bitje. Gre za to, da imaš možnost nekaj spremeniti, na novo ustvariti. Če človek te možnosti nima, postane uničevalen. Ustvarjanje je nasprotno ohranjanju stanja, je njegovo spreminjanje in razdiranje (Pečjak 1987: 11).
- ⇒ **Potreba po svetovnem nazoru:** človek mora imeti orientacijo, razlago o smislu, celostne odgovore zase o tem, kod hodi in kam gre.

O temeljnih človekovih potrebah govori tudi Abraham Maslow, ki je oblikoval piramido potreb. Njegovo spoznanje o različnih potrebah je sestavljeno iz več delov, tudi iz dejstva, da vse potrebe ne morejo biti hkrati zadovoljene, da so pri ljudeh različno močne in da so vse bolj ali manj med seboj odvisne. Šele ko kolikor toliko zadovoljimo nižje potrebe, se prebudi v človeku želja po zadovoljitvi višjih potreb.

Zadovoljitvi različnih osnovnih potreb, ki so med seboj v hierarhičnem odnosu, ne sledi stanje miru, ampak se pojavi druga, višja potreba v zavesti posameznika. Maslow je hierarhijo potreb in posamične potrebe opisal kot (Maslow 1954, 2. 80-96, po Varga 2003: 346-350):

1. Fiziološke potrebe – hrana, tekočina, spanje, spolnost, oblačila, dom:

Močnejše so od vseh ostalih potreb. Posameznik, ki mu v veliki meri primanjkuje vsega, bo najmočnejše začutil fiziološke potrebe, ki vladajo telesu, ostale potrebe pa praktično lahko prenehajo delovati oz. so potisnjene v ozadje.

2. Potreba po varnosti – zdravstveno varstvo, socialna pravičnost, pravno varstvo, pokojninsko zavarovanje.

3. Potreba po pripadnosti in ljubezni – pozornost, stiki, skupinska pripadnost, prijateljstvo, družabnost:

Če so fiziološke potrebe in potrebe po varnosti precej dobro zadovoljene, se oblikuje nova vrsta potreb. Posameznik sedaj bolj kot kdajkoli prej čuti odsotnost prijatelja, ljubljene osebe ali otrok. Hrepeni po ljubeznivih odnosih z ljudmi na splošno, po svojem mestu oz. položaju v skupini ali družini.

4. Potreba po spoštovanju – priznanje, samospoštovanje, sloves, status, prestiž:

Te potrebe lahko razdelimo v dve skupini. Prve so: želja po moči, po dosežkih, po uspehu, po obvladanju in po samozavesti pri soočanju s svetom, po neodvisnosti in svobodi. Druga skupina so želje po slovesu, ugledu in prestižu, ki jih definiramo kot spoštovanje ali cenjenje s strani drugih, potrebo po statusu, po oblasti, po priznanju, po pozornosti, po pomembnosti. Zadovoljena potreba po samospoštovanju nam da občutek samozaupanja, vrednosti, moči, zmoglosti, koristnosti in potrebnosti za svet, če pa ta potreba ni zadovoljena, se pojavijo občutki manjvrednosti, šibkosti in nebogljenosti, ki povzročajo anksioznost ali nevrotična nagnjenja.

5. Potreba po samouresničitvi – samoizpolnjevanje, postati vse, kar smo zmožni:

Človek mora postati to, kar je zmožen postati. Mora ostati zvest lastni naravi. To potrebo lahko poimenujemo potreba po samoaktualizaciji.

»In šele, ko so vse te potrebe zadovoljene, pride do izraza težnja po nadaljnjem vsestranskem razvijanju potencialov, težnja po osebnosti rasti in samoaktualizaciji.« (Musek 1982: 298)

Zelo zanimiv model, ki opisuje človekove potrebe, in kateri nam je lahko v pomoč pri delu s pari, je model Anthonyja Robbinsa. Po njegovem mnenju človekovo vedenje določa potreba po zadovoljitvi teh šestih temeljnih potreb. To niso le želje ali potrebe, ampak so »močna nujnost«, ki so bistvo in podlaga vsake odločitve, ki jo sprejmemo. To so:

1. Potreba po gotovosti in udobju

To je potreba po varnosti, udobju in doslednosti. Vsi si želimo udobja; veliko tega udobja pa prihaja iz gotovosti. Ni popolne oz. absolutne gotovosti. Ljudje si želimo gotovosti, kot je na primer, da bomo jutraj lahko prižgali avto, da bo iz pipe, ki jo bomo odprli, pritekla voda,

itn.

2. Potreba po negotovosti, raznolikosti

To je potreba po raznolikosti in izzivih. Ko se pojavlja potreba po gotovosti, hkrati hrepenimo tudi po raznolikosti, pestrosti. Paradoksalno, negotovosti, s katerimi se srečujemo, delajo iz našega življenja pravo pustolovščino.

3. Potreba po pomembnosti

To je potreba po pomembnosti, nujnosti. Globoko v sebi si vsi želimo biti pomembni. Želimo si, da bi naše življenje imelo pomen in smisel.

4. Potreba po ljubezni in povezanosti

To je potreba po občutku povezanosti in ljubezni z drugimi ljudmi. Vsi si želimo občutka, da smo del skupnosti. Želimo si, da nas imajo ljudje radi in želimo imeti radi.

5. Potreba po rasti

To je potreba po neprestanem čustvenem, intelektualnem in duhovnem razvoju. Nekateri ljudje pravijo, da se ne želijo razvijati oz. nimajo potrebe po razvoju – po Anthonyjevih besedah se za tem skriva strah pred rastjo oz. strah pred tem, da se ne bi razvijali, rastle. Kljub temu, da je potreba po »postati boljša oseba«, po izboljšanju svojih sposobnosti, pri nekaterih bolj razvidna, to ne pomeni, da ni prisotna tudi pri drugih.

6. Potreba po prispevku

To je potreba po razdajanju in dajanju drugim. Želja, da bi prispevali nekaj dragocenega – želja po pomoči drugim z zavestjo ustvarjanja boljšega sveta za vse nas (<http://www.econsultant.com/articles/tony-robbins-six-needs.html>).

Naslednji model, ki opisuje človekove potrebe, je model Josipa Bergerja, ki je zožil potrebe na dve temeljni potrebi:

1. Potreba po pripadnosti,

2. Potreba po smislu in upanju.

Temu je dodal še pojem zadovoljstva in nezadovoljstva oz. **potrebo po izražanju nezadovoljstva.**

O smislu govori tudi V. Frankl, in sicer o volji do smisla. Pravi, da ima človek v sebi različne energetske potencialne, katere dopolnjuje in povišuje tista motivacijska moč, ki je v psihi ne moremo postaviti na isto stopnjo s potrebami in postopki, ki sega preko jaza (Lukas 1993: 96).

Človek potrebuje smisel v življenju, nalogo ali ljudi, ki jim pripada. Smisel mora vedno znova odkriti v trenutkih, v katerih živi.

»Biti človek se začne z iskanjem smisla in se dopolni v izpolnitvi smisla ... Šele, ko zagledamo možnost smisla v »živeti za nekaj ali za nekoga«, popustijo zavore, ki nas blokirajo.« (Satir 1995: 39)

Naj zaključim z razmišljanjem V. Satir, ki pravi, da so splošne človekove potrebe navzoče v vseh obdobjih našega življenja, od otroštva naprej. Te potrebe vsi prav dobro poznamo, čeprav jih kdaj pozabimo.

»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 nekomu pripadati.

Človek mora biti del kakšne skupine prijateljev ali kolegov.

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

(Satir 1995: 278)

1.3 V ISKANJU BLIŽINE

Podoba bitja, ki ga iščemo, razkriva obrise našega srca. (Ortega y Gasset)

Po SSKJ beseda bližina označuje prisotnost in navzočnost nekoga ali nečesa ter kakršno koli prijazno razmerje in duhovno sorodnost. Tudi Aristotel je že nekoč dejal, da je človek družbeno bitje. Ameriški pisatelj John Steinbeck pa je na lastni koži spoznal, da ko se je v dveh letih dvakrat po osem mesecev povsem sam umaknil v gorovje, da si je zelo kmalu nehal žvižgati, ni se več pogovarjal s svojimi psi in tudi nekaterih povsem običajnih čustev ni več doživljal. Spoznal je, da so ta čustva posledica druženja z ljudmi; človek, ki je sam, postane drugačen. Zdi se, da lahko svojo človeško naravo povsem uresničimo šele v stiku z drugimi ljudmi.

Marsikdo pravi, da je bližino zelo težko opisati z besedami in da se jo lahko samo čuti. Je nekaj, kar bi naj prepoznal, ko to imaš. Ker smo si ljudje med seboj zelo različni, imamo tudi različne poglede na bližino. Tudi izsledki raziskav niso vedno povsem enopomenski. Obstaja pa en temeljni pomen, ki je skupen vsem ljudem in zajema odprtost, skupnost, medsebojno zaupanje, usmerjenje k partnerju in vdanost.

Potem, ko smo z nekom vzpostavili tesen odnos, se začnemo vesti, misliti in čutiti tako, da občutek bližine samo še poglobljamo. Drugače rečeno, bližina sama teži k temu, da se ohranja in celo pogloblja. Vendar to še ne pomeni, da jo bomo v odnosu z nekom čutili vsak trenutek.

Psiholog Jacob Orlofsky je pri mladih odraslih opazil naslednjih pet različnih oblik bližine v odnosu:

1. Intimna oblika: človek oblikuje in ohranja enega ali več dolgoročnih tesnih odnosov.

2. Predintimna oblika: človeka navdajajo mešani občutki glede vdanosti; zanima ga ljubezen, ne pa obveznosti ali dolgotrajnejša zveza.

3. Stereotipna oblika: človek ima nekaj površnih ljubezenskih odnosov, vendar se mu zdi pomembnejše prijateljstvo z osebami istega spola.

4. Psevdo intimna oblika: človek sicer ohranja daljše spolno razmerje, v katerem pa je le malo bližine ali pa je sploh ni.

5. Izolirana oblika: človek se umakne iz družbe in ima malo stikov z drugimi ali pa jih sploh nima. Kadar se začne za koga zanimati, je to po navadi zanj zelo stresno (Orlofsky 1976, po Rijavec, Miljković 2002: 24).

Bližina je torej tista komponenta odnosa, ki pogloblja naše dobro počutje ter občutke zadovoljstva in sreče. Pomaga nam tudi, da se prebijemo skozi težke življenjske preizkušnje. Po vendar je bližina dvorezen meč. Kadar je vse v redu, vnaša v naše življenje veliko zadovoljstva. Toda ko se stvari poslabšajo, je to lahko najbolj bridka in boleča izkušnja.

In kako se lahko razvije bližina?

Kadar nam je nekdo všeč, kot prijatelj ali kot možni ljubimec, se začne s to osebo postopno razvijati odnos. Ni splošnega recepta, kaj bi se moralo zgoditi, da bi se bližina razvila, vendar nam je lahko v precejšnjo pomoč katera izmed naštetih stvari:

⇒ Čas, ki ga preživimo skupaj: za razvoj bližine je potrebno primerno število neformalnih srečanj, kjer se izoblikujejo pogoji, da se med obema začne vzpostavljati bližina izven okvira formalnih vlog.

⇒ Pripovedovanje o sebi (odkrivanje sebe in te osebe): če se želimo z nekom zblížati, se moramo z njim tudi pogovarjati. Ni pomembno samo to, da govorita, ampak tudi, kaj govorita. Šele ko drugemu razkrivamo sebe (na primer svoje težave, strahove, upanja, radosti, slabosti), polagamo temelje za globljo medsebojno povezanost in bližino. Ko se odkrivamo, dovoljujemo drugemu, da spozna ranljivejše dele našega jaza, pokažemo se mu taki, kot smo v resnici, ne pa taki, kot želimo, da bi nas videli drugi. Za vedenje v družbi nekoga, ki nam je blizu je torej značilno odkrivanje občutkov, odkrivanje potreb, odkrivanje misli, prepričanj, mnenj in fantazij ter odkrivanje misli o sebi. Proces odkrivanja je tisti ključni element, ki površno znanstvo spreminja v pravo prijateljstvo,

morda tudi ljubezen. Seveda mora proces potekati obojestransko in tudi ob obojestranskem zaupanju. Ker je razkrivanje sebe tesno povezano z bližino, počnemo to samo pred tistimi ljudmi, pri katerih pričakujemo, da bomo z njimi vzpostavili tesen odnos. Bližina namreč zahteva čas in trud. Ne moremo si biti blizu z veliko ljudmi, temveč le z nekaterimi. Razkrivanje sebe je tudi tvegano, saj več kot povemo o sebi, večja je možnost, da bo drugi začel manipulirati z nami, da nas bo začel nadzorovati ali pa da nas bo osramotil ali užalil.

⇒ Medsebojna vdanost

(Rijavec, Miljković 2002: 23-45).

1.4 NAJVEČJA BLIŽINA: LJUBEZEN

Midva sva vse. (Ovid)

Bližino lahko ustvarimo v različnih odnosih – s prijatelji, starši ali z otroki.

Ob ljudeh, ob katerih se dobro počutimo, ki jim zaupamo, jih imamo radi in si želimo z njimi preživeti čim več časa, se nam pojavi želja, potreba po globljem odnosu in po še večji bližini. To so ljudje, ki so nam še posebej pri srcu, jih imamo radi, mogoče jih tudi ljubimo. In prav ljubezen je tista, ki pri večini ljudi vzbudi največji občutek bližine. Lahko bi rekla, da sta ljubezen in bližina tesno povezani med seboj. Bolj kot imaš rad drugega, bolj si boš želel njegove bližine in bolj si boš blizu z njim, večja bo verjetnost, da ga boš imel vedno bolj rad. Ljubezen, ki je lahko posledica bližine ali obratno, in o kateri bom jaz govorila, je partnerska ljubezen.

Najprej pa bi rada spregovorila par besed o zaljubljenosti, za katero večina ljudi meni, da je veliko bolj intenzivno in krajše čustvo od čustva ljubezni. Marsikdo je tudi prepričan, da je zaljubljenost pogoj za ljubezen, v smislu, da ni možno ljubiti nekoga, če nismo bili prej zaljubljeni vanj. Seveda je za to potrebno že v samem začetku razlikovati med zaljubljenostjo in ljubeznijo; verjeti, da gre za dva različna pojma, za dve različni stanji.

1.4.1 ROMANTIČNA LJUBEZEN – ZALJUBLJENOST

Romantična ljubezen je sestavljena iz treh komponent:

- ⇒ **Kognitivna komponenta:** nenehno mislimo na človeka in se pri tem ne moremo obvladovati; idealiziramo ga in ga želimo čim bolj spoznati.
- ⇒ **Čustvena komponenta:** vključuje velika nihanja v razpoloženju, željo, da bi nam drugi ljubezen vračal, težnjo po enosti in intenzivni telesni vzburjenosti. Zaljubljenec čuti, da ga oseba, v katero je zaljubljen, spolno močno privlači. Raziskave kažejo, da je skoraj 90 % naše zaljubljenosti zgolj naša želja po spolnosti.
- ⇒ **Vedenjska komponenta:** odkriti skušamo, kaj čuti oseba, v katero smo zaljubljeni, proučujemo jo, delamo ji najrazličnejše usluge in nenehno smo v njeni bližini (Berscheid, Walster 1974, po Rijavec, Miljković 2002: 63-64).

Natančneje je zaljubljenost opisal še Milivojević (Milivojević 2002: 127–128). Sklepi, do katerih je prišel, so:

- ⇒ ***Zaljubljenost ni odnos, utemeljen na poznavanju realnosti.*** Zaljubljena oseba ne pozna drugega, kakršen je v resnici, zato je zaljubljenost samo odnos privida, v katerem oseba prihaja v relacijo z lastno, nezavedno predstavo, ki jo je »prilepila« na osebo, v katero se je zaljubila. Z drugimi besedami oseba, ki je zaljubljena, falsificira osebo, v katero se je zaljubila.
- ⇒ ***Objekt zaljubljenosti se doživlja kot pravi ali idealen partner.*** Zaljubljena oseba je prepričana, da je oseba, v katero je zaljubljen, najboljši možni partner. Oseba ima vtis, da je v popolnosti dobila prav tisto, kar je iskala, zaradi razloga, ker se tisto, kar išče (vsebin predstave o pravem partnerju), popolnoma ujema s tistim, kar je oseba dobila (vsebina predstave o pravem partnerju, ki se na način projekcije odraža čez osebo, ki je objekt zaljubljenosti).

⇒ ***Zaljubljenost je čustvo največje moči.*** V bližini osebe subjekt (oseba, ki je zaljubljena) čuti maksimalno intenzivnost prijetnih čustev. Čustva se vedno čutijo v situacijah, ki jih oseba registrira kot pomembne; ko je situacija bolj pomembna, je tudi čustvo močnejše. Maksimalna intenzivnost čustva v zaljubljenosti je posledica psihološkega dejstva, da partnerja doživlja kot najbolj pomembnega, edinega pravega in edinega možnega. To pojasnjuje tudi maksimalno intenzivnost neprijetnih čustev, ki se čutijo, ko srečanja s partnerjem niso mogoča, ali če naklonjenost ni obojestranska.

⇒ ***Zaljubljenost je stanje in ne proces.*** Resnična interakcija z drugo osebo je vedno proces. Relacija, ki jo vzpostavlja zaljubljena oseba, pa je v svoji osnovi stanje. To stanje zaljubljenosti oseba doživlja kot preobremenjenost z mislimi, fantazijami in spomini na osebo, v katero je zaljubljena. Verjame, da je obremenjena z objektom svoje zaljubljenosti. Tisto, kar jo resnično okupira, pa ni tista druga oseba, temveč lastna, nezavedna predstava o »pravem« partnerju in o »pravi« ljubezni, ki je samo poosebljena v osebi, v katero je zaljubljena. Prav zaradi te obsedenosti z lastno psihično vsebino, ima zaljubljenost kvaliteto prisile in izgube svobode v upravljanju z lastnimi postopki.

Christian Gostečnik (2001: 139–141) pravi, da gre pri zaljubljenosti za »trik narave«, ki dve osebi privede skupaj z namenom, da zacelita rane iz preteklosti. Zaljubljenosti si želita samo zato, da bi bila vedno skupaj, da bi si bila blizu, da bi se v vsem razumela in dopolnjevala. Bodoča partnerja najdeta v strmenju drug v drugega občutek sprejetosti, uživanja, potrjenosti, enkratnosti in ljubljenosti.

Romantična ljubezen je najverjetneje nuja, saj se z njeno pomočjo lahko odnos ohrani v začetnem obdobju, razrešijo se lahko tudi začetni konflikti. Ko pa to obdobje mine, večina med nami odkrije, da pravzaprav potrebujemo prijatelja – nekoga, ki se bo veselil naših uspehov, sočustvoval z nami v trenutku neuspeha ter razumel naše želje in interese. Prav to nam daje partnerska ljubezen (Rijavec, Miljković 2002: 67).

Za razliko od zaljubljenosti, ki je odnos projektiranega privida, je ljubezen odnos realnosti, v katerem drugega vidimo kot takšnega, kot v resnici je (Milivojević 2002: 136).

Razlike med zaljubljenostjo in ljubeznijo (Milivojević 2002: 143–144):

zaljubljenost	ljubezen
• privid realnosti, zasnovan na projekciji;	• resničen odnos;
• falsificiranje druge osebe;	• drugi se vidi takšen, kot je;
• lastnosti prisilnega stanja;	• lastnosti svobodne volje;
• avtomatizem in nezavedno;	• odločanje;
• ego obsedenost s psihičnimi kompleksi;	• brez kompleksa, integriran ego;
• brez distance do fantazije;	• distanca do fantazije o partnerju;
• stalna in močna čustva;	• občasna močna čustva;
• vtis, da ne more živeti brez partnerja, v katerega je zaljubljen.	• zavedanje, da se lahko samostojno živi tudi brez ljubljene osebe.

Tabela 1.1: Razlike med zaljubljenostjo in ljubeznijo

Naša ljubezen se sčasoma spreminja. Če smo skupaj s partnerjem uspešno prestali zaljubljenost, ki je značilna za prvo stopnjo odnosa in še naprej ostajamo skupaj, ta začne postopoma prehajati v partnersko ljubezen (Cimbalo, Faling, Mousaw 1976, po Rijavec, Miljković 2002: 66).

Ta sprememba običajno poteka v prvih šestih do tridesetih mesecih od začetka zveze (Hatfield, Walster 1978, po Rijavec, Miljković 2002: 66).

Zick Rubin (1973, po Rijavec, Miljković 2002: 59-60) govori o treh osnovnih sestavinah ljubezni. To so:

- ⇒ privrženost,
- ⇒ skrb,
- ⇒ bližina.

Privrženost je potreba, da smo z ljubljeno osebo, da se nas dotika, nas razvaja in pazi na nas.

Skrb je želja, da bi tej osebi dajali, ugajali, da bi vplivali na njen razvoj, da bi jo osrečili. Brez te želje se prej omenjena potreba spremeni v sebične zahteve, ki so posledica človekovega obupa. Po drugi strani pa samo želja po dajanju spreminja odnos v človekoljubno dejavnost.

Bližina vključuje izmenjavo najrazličnejših skrivnosti, ki si jih zaljubljenca povesta med seboj, ter zaupanje in medsebojno razkrivanje in odkrivanje, brez cenzure.

Pod besedo ljubezen razumemo ljudje različne stvari in tudi izražamo jo vsak po svoje. Prav tako velja, da ljudje navadno ljubijo tako, kot želijo, da bi jih tudi drugi ljubil (Rijavec, Miljković 2002: 61).

Po teoriji Roberta Sternberga ljubezen sestavljajo naslednje tri komponente:

⇒ **BLIŽINA** se nanaša na občutek povezanosti med partnerjema. Navdušeni smo nad ljubljeno osebo in želimo skrbeti zanjo. Drug drugemu se odkrivamo (komunikacija je intimna) – pripravljeni smo si povedati najintimnejše stvari o sebi; tiste, o katerih ne govorimo drugim.

Ta razsežnost ljubezni vključuje ugajanje, prijateljstvo, zaupanje in občutek čustvene bližine, ki izhaja iz dejstva, da smo pripravljeni in sposobni s partnerjem deliti svoja razmišljanja in občutke. Bližina je posledica procesa, v katerem drug drugemu vse bolj razkrivamo svoje najintimnejše misli in čustva. Kasneje, ko se partnerja že dobro poznata, pa najpogosteje prevladujejo občutki bližine, prijateljstva, topline in skrbi.

Da bi se lahko razvila bližina, moramo biti odprti ter pripravljeni razumeti in podpirati drug drugega. Pomembno je tudi, da se čutimo svobodne pogovarjati se o čemerkoli, ne da bi se pri tem bali, da nas bo partner kritiziral ali odbil.

S postopnim razvojem odnosa spoznavamo, da se s partnerjem resda v marsikaterem prepričanju in stališču o življenjskih vprašanjih strinjamo, vendar opazimo tudi določene razlike. Da bi se bližina povsem razvila, si moramo znati odpustiti ter pokazati sočutnost in ljubeznivost – še posebej v situacijah, kadar se ne strinjamo med seboj ali se pri čem zmotimo. Obojestransko spoštovanje in zaupanje sta nujna za ta proces.

⇒ **STRAST** se nanaša na zelo močna čustva v ljubezenskem odnosu, predvsem na spolno privlačnost.

Ta razsežnost ljubezni vključuje občutek zaljubljenosti. Nanaša se na tiste intenzivne občutke vznemirjenosti, ki izhajajo iz telesne in spolne privlačnosti. Strast je lahko produkt večje medsebojne odkritosti. Za njo je značilna euforija, pospešen utrip srca, stiskanje v želodcu ter nenehno premišljevanje o ljubljeni osebi.

Strast sprva temelji na zunanjih lastnostih osebe, na primer na zunanosti in vedenju, manj pa na tem, koliko so njena prepričanja, vrednote in zanimanja podobna našim. Če v odnosu primanjkuje bližine in vdanosti, ta vidik ljubezni lahko zajema tudi strah in negotovost, saj nismo prepričani, da nas drugi ljubi prav tako zelo kot ga mi. Če je v ljubezni element strasti zelo izrazit, je veliko možnosti, da smo nagnjeni k idealiziranju partnerja – vidimo samo njegove dobre strani ali pa ga vidimo takega, kot želimo, da bi bil.

Za strast je značilno, da je navadno najmočnejša na začetku ljubezenske zveze, ko človeka še ne poznamo dobro. Ko pa se odnos razvija in partnerja vedno bolj poznamo, spolna privlačnost začne slabeti – strast pa začne postopoma upadati.

⇒ VDANOST se nanaša na odločitev, da bomo z osebo, ki jo ljubimo, ohranili dolgotrajno zvezo.

Vdanost od nas zahteva, da skrbimo za odnos, da ga varujemo pred nevarnostmi in da skušamo urediti stvari, kadar začnejo iti narobe. Oba partnerja skrbita za potrebe drugega in pogosto morata biti pripravljena postaviti svoje potrebe v ozadje – torej žrtvovati nekaj za to, da bi ohranila lep in trden odnos. Prav tako morata biti pripravljena, da sta nekoliko odvisna drug od drugega in prepričana morata biti tudi, da bo druga stran vedno lojalna (Sternberg 1986, po Rijavec, Miljković 2002: 68-69).

1.5 STILI NAVEZANOSTI – VZORCI POVEZOVANJA IN LJUBEZEN

Teorija navezanosti je zelo uporabna pri razumevanju vedenja in doživljanja otrok ter odraslih oseb. Njen začetnik je John Bowlby. Primarno je teorija razlagala in raziskovala zgodnje odnose med otrokom in njegovimi skrbniki (govora je o pomembni osebi, ki je običajno, ni pa nujno, mama), v zadnjih dvajsetih letih pa se je zanimanje raziskovalcev za procese navezanosti usmerilo tudi na obdobje odrasle dobe.

1.6 NAVEZANOST V OTROŠTVU

Bowlby pravi, da je navezanost na eni strani otrokova težnja, da vzdržuje bližino z zase pomembno osebo, ki je običajno, ni pa nujno, mama. Po drugi strani pa govorimo pri starših o vedenju »skrbi«, ki je recipročno vedenju navezanosti.

Navezanost je le del širšega sistema vedenja med mamo in otrokom. Do konca otrokovega prvega leta starosti, se med mamo in njim razvije prepoznaven vzorec interakcije, ki ima značilnosti vztrajanja in predvidljivosti. Vzorec interakcije prikazuje vse tisto, kar sta se mama in dojenček v prvem letu naučila drug o drugem in drug z drugim. To, kar sta se naučila, je povratno delovalo na vsakega posebej.

Ainsworthova (1963, po Kobal 2001: 338), ki je opazovala razvoj navezanosti pri otrocih v Ugandi, je skupaj s sodelavci oblikovala naslednjo predpostavko: v starosti od dvanajstega do osemnajstega meseca je otrokovo reagiranje na materino odsotnost oziroma na ponovno snidenje z njo, v nepoznanem laboratoriju, kazalec otrokove navezanosti na mamo. Gre za izraz tega ali otrok v odnosu do mame občuti varnost ali ne. V znanstveni literaturi se je za to predpostavko uveljavil izraz »tuja situacija«. Eksperimenti »tuje situacije« so potekali takole:

- ⇒ Mama in otrok sta v sobi z igračami. Mama bere, kasneje pa skuša otroka zainteresirati za igrače, če se sam ne zanima zanje.
- ⇒ V prostor vstopi tuja oseba, se pogovarja z mamo, nato pa se zbliža z otrokom.
- ⇒ Mama zapusti sobo, otrok pa ostane sam s tujo osebo v neznanem okolju.
- ⇒ Mama se čez nekaj časa vrne in poskuša otroka zainteresirati za igrače. Tuja oseba odide.
- ⇒ Mama ponovno zapusti sobo. Otrok ostane sam.

V vseh situacijah je Ainsworthova skupaj s sodelavci opazovala otrokove reakcije na spremenjene okoliščine tako, da je nihče od sodelujočih ni videl (Kobal 2001: 338).

S pomočjo eksperimentov »tuje situacije«, je odkrila tri tipe navezanosti pri otrocih:

- ⇒ ***Varno navezani otroci (občutek varnosti):*** če je v bližini mama (pomembna oseba), je pozorna na otrokove potrebe in jih zadovoljuje, se otrok počuti ljubljen in varen. Otrok išče bližino mame (pomembne osebe) in stik z njo, kadar pa se le-ta oddaljuje, se poslavlja od nje z mahanjem ali s smehom.
- ⇒ ***Tesnobno izogibajoče se navezani otroci (izogibanje):*** če mame (pomembne osebe) ni v bližini, če ni pozorna do otroka in ne zadovoljuje njegovih potreb, bo otrok znova poskušal vzpostaviti stik ali pa se bo mami (pomembni osebi) začel izogibati.

⇒ ***Tesnobno ambivalentno navezani otroci (anksioznost in neodločnost)***: nekatere matere (pomembne osebe) v svoji skrbi za otroka niso dosledne. Včasih so zelo skrbne in pripravljene zadovoljiti vsako otrokovo potrebo in željo, včasih pa ga zanemarjajo in se ne zmenijo zanj (Rijavec, Miljković 2002: 86).

Poznejše raziskave so pokazale na obstoj še enega nevarnega tipa navezanosti:

⇒ ***Dezorganizirani-dezorientirani tip*** (Main, Solomon 1968, po Kobal 2001: 339): za otroke je značilna mešanica izogibajočega se in ambivalentnega vedenja. To so otroci, ki so bili hudo zanemarjeni ali so bili žrtve različnih zlorab.

Vedenjske opise stilov navezanosti lahko dopolnimo s Sternovo subjektivno perspektivo »biti-z-drugim«. Stern (1995, po Kobal 2001: 339) je opisal nastalo situacijo med materjo in otrokom z uporabo koncepta »biti-z-drugim«. Navadno se med materjo, ki vstopi v sobo in se pomika v smeri otroka, vendar ne direktno proti ali k njemu, nič ne zgodi (mati mogoče subtilno oddaja negativne signale). V obliki tihe grožnje pa je stalno prisotna možnost, da se lahko zgodi kaj slabega. Konec trenutkov, v katerih se nič ne zgodi, je razviden na dva načina:

- ⇒ Minilo je dovolj časa, brez da bi se zgodilo kaj sovražnega in akterja lahko neopazno zdrsneto v druge aktivnosti.
- ⇒ Minilo je dovolj časa in eden izmed akterjev je vnesel v medosebni prostor novo temo (npr. novo igračo), ki ni povezana s ponovnim snidenjem. Tako se izogneta trenutkom snidenja in slednje ostaja vedno znova nedotaknjena tema.

Trenutke »biti-z-drugim« zaznamujeta napetost, ki se prične, ko mati vstopi v sobo in »mimohodka« otroka in matere, ki se konča s preusmeritvijo pozornosti k drugim aktivnostim. To bi lahko opisali tudi kot tesnobno čakanje brez aktivacije, dokler trajajo ti nevarni trenutki. Prav ti trenutki pa so tisti, ki oblikujejo sheme »biti-z-drugim« in ki se aktivirajo tudi v odraslosti (npr. ob prihodu partnerja).

Skozi medosebno interakcijo v primarnem odnosu navezanosti (običajno je to odnos med materjo in otrokom) otrok razvija t. i. »notranje delovne modele« (Bowlby 1998, po Kobal 2001: 339), notranje sheme o sebi in drugih, ki vključuje tudi sheme o interakciji s pomembnimi drugimi. Na njihovo oblikovanje vpliva zaupanje, da je objekt navezanosti ne samo dosegljiv, ampak tudi odziven. To lahko vidimo preko dveh modelov:

- ⇒ **Model drugega:** posameznik presoja objekt navezanosti kot osebo, ki se navadno odzove na klice po podpori in zaščiti.
- ⇒ **Model sebe:** posameznik je taka oseba, na katero drugi, še zlasti objekt navezanosti, odgovori na pomagajoči način.

Rezultat tega procesa je, da se oba modela razvijata komplementarno in se tudi vzajemno potrjujeta. Otrok, ki je imel izkušnjo zanesljivega in ljubečega skrbnika, bo razvil delovni model sebe kot ljubečega in kompetentnega ter tudi zaupanje v to, da ga bodo drugi ljudje kot takega tudi videli in sprejemali. Če pa je otrok doživel veliko zavračanja, bo razvil model sebe kot nevrednega pomoči in udobja (Kobal 2001: 339).

Zgodnje izkušnje imajo pomemben vpliv na razvoj navezanosti in tako vzorec navezanosti s starostjo lahko postane del otroka samega. V kolikšni meri pa bo vzorec navezanosti ostal stabilen v času odraščanja, pa je odvisno od številnih neposrednih in posrednih vplivov pomembnih življenjskih dogodkov, povezanih z navezanostjo, karakteristik oseb, ki jih preučujemo in drugih ekoloških vplivov (predvsem socialne opore, ki jo otroku nudijo zanj druge pomembne osebe) (Cugmas 2003: 100).

»Sedanje kognitivne in vedenjske strukture določajo, kaj bo posameznik zaznal in kaj bo ignoriral, kako bo konstruiral nove situacije in kakšne akcijske plane bo ustvaril za soočanje z njimi. Sedanje strukture določajo, kakšne vrste ljudi in situacij bo posameznik iskal in katerim se bo izmikal. Na ta način posameznik vpliva na oblikovanje svojega okolja.« (Bowlby 1998, po Kobal 2001: 339)

Bowlby (1998, po Kobal 2001: 339) pravi, da so v teoriji navezanosti ključne tri predpostavke:

1. Če posameznik zaupa, da mu bo objekt navezanosti vedno na razpolago, bo doživel manj intenzivni ali kronični strah kakor posameznik, ki takega zaupanja iz kakršnega koli razloga nima.
2. Občutljiva obdobja dojenčka, otroštva in adolescence so ključnega pomena za razvoj zaupanja. Pričakovanja, ki se razvijejo v teh obdobjih, ostajajo relativno nespremenjena celo življenje.
3. Različna pričakovanja o dosegljivosti in odzivnosti objekta navezanosti, ki se razvijejo v občutljivih obdobjih, so odsevi posameznikovih resničnih izkušenj.

1.7 NAVEZANOST V ODRASLOSTI

Začetek raziskovanja odnosa med različnimi stili navezanosti ter socialno in čustveno prilagoditvijo odraslih sega v drugo polovico osemdesetih let. Teoretično in raziskovalno delo s področja navezanosti odraslih je pod vplivom naslednjih dveh konceptualnih in metodoloških pristopov:

- ⇒ Prvi pristop: navezanost se ugotavlja s pomočjo poglobljenega intervjuja (AAI – Adult Attachment Interview), ki zahteva kompleksno interpretacijo. Na podlagi teh intervjujev so matere razvrstili v tri stile navezanosti, ki so jih odkrili pri otrocih.
- ⇒ Drugi pristop: stile navezanosti v odraslosti ugotavljamo s pomočjo samoocenjevalnih vprašalnikov. Hazan in Shaver sta začela razvijati ta pristop v okviru psihologije osebnosti in socialne psihologije.

Pomembne teme raziskovanja navezanosti v odraslosti so naslednje:

- temeljni stili navezanosti v odraslih medosebnih odnosih,
 - kvaliteta partnerskega odnosa v povezavi s stilom navezanosti,
 - povezave med stilom navezanosti v otroštvu in navezanostjo v odraslosti,
 - povezava stilov navezanosti med starši in njihovimi otroci
- (Žvelc, M., Žvelc, G. 2006: 52).

1.7.1 STILI NAVEZANOSTI V ODRASLOSTI

1.7.1.1 Romantična ljubezen kot proces navezanosti

Hazan in Shaver (1987, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 54) ugotavljata, da je romantična ljubezen proces navezanosti. Je biopsihosocialen proces, kjer se čustvene vezi med odraslima partnerjema oblikujejo podobno, kot so se oblikovale čustvene vezi zgodaj v življenju med otroci in njihovimi starši. Razvili sta vprašalnik, ki vsebuje opise treh stilov navezanosti v odraslosti: varne, anksiozno-ambivalentne in izogibajoče navezanosti. Pravita, da imajo ljudje z različnimi stili navezanosti različne izkušnje v ljubezenskih odnosih. Njihovi mentalni delovni modeli so različni.

Kobal (2001: 341) pravi, da so vse naše misli, občutki, vedenje, interakcije z okoljem in pomembnimi drugimi, rekurzivni ples naše zgodovine interakcij z okoljem, v katerem smo odraščali (kar se odraža skozi našo konstrukcijo sveta in podobe o sebi), trenutne interakcije v osebni niši in vključenosti v širši fizični, socialni in kulturni prostor.

Stili navezanosti so nam lahko v pomoč pri razlagi in razumevanju temeljnih razlik v interakcijskih vzorcih v odnosih večje bližine. Raziskave o stilih navezanosti v odraslosti predpostavljajo več temeljnih stilov navezanosti. Vsi ti omogočajo razumevanje, zakaj smo si ljudje tako različni pri razreševanju nekaterih ključnih vprašanj v medosebnih odnosih (npr. uravnavanje bližine in razdalje, iskanje čustvene opore, razreševanje konfliktov in komuniciranje, reagiranje na spremembe in stresne okoliščine, itn.).

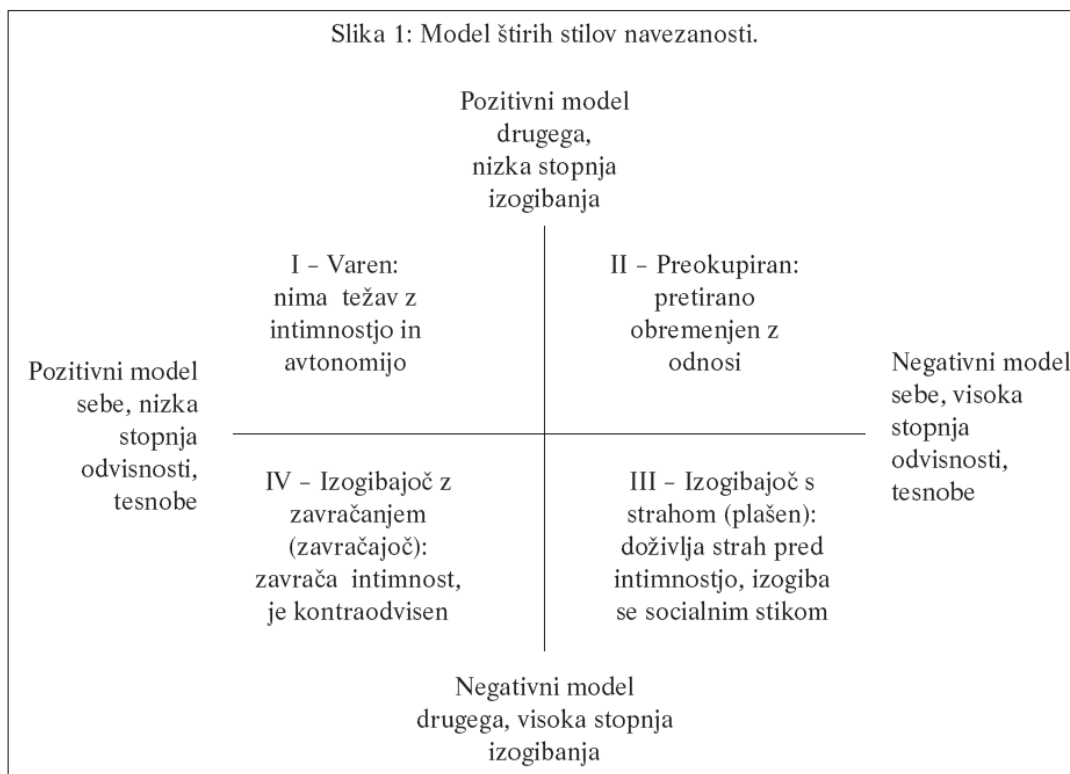
Bartholomew in Horowitz (1991, po Kobal 2001: 341) sta razvila model štirih stilov navezanosti v odraslosti. Temelji na Bowlbyjevi predpostavki o dveh tipih notranjih delovnih oz. mentalnih modelov – notranjem modelu sebe in notranjem modelu drugih. Vsak model se razdeli na pozitiven in negativen vidik in tako dobimo štiri stile navezanosti.

1. Model sebe: pokaže nam, koliko je posameznik ponotranjil občutek lastne vrednosti in pričakuje pozitiven odziv s strani drugih. Povezuje se s stopnjo tesnobe in odvisnosti (pozitiven model sebe – vreden sem ljubezni, negativen model sebe – nisem vreden ljubezni).

2. Model drugega: pokaže nam, koliko posameznik doživlja, da so drugi dosegljivi in da so lahko v podporo. Povezuje se s težnjo iskanja bližine ali izogibanja bližini v odnosih z drugimi (pozitiven model drugega – drugi ljudje so vredni zaupanja, negativen model drugega – drugi ljudje so nezanesljivi in zavračajoči).

Modela predstavljata generalizirana pričakovanja o vrednosti sebe in dosegljivosti drugih. Štirje vzorci navezanosti pa so konceptualizirani kot prototipične strategije za uravnavanje občutka varnosti v odnosih, kjer je prisotna večja čustvena bližina.

S pomočjo spodnje slike bom skušala prikazati, kako Bartholomew in Horowitz (1991, po Kobal 2001: 342) opisujeta štiri tipe navezanosti:



Slika 1.1: Model štirih stilov navezanosti (Kobal 2001: 342)

Kvadrant I – Varen: posameznik doživlja občutek lastne vrednosti in pričakuje, da so drugi ljudje sprejemajoči in odzivni. Posameznik je do intimnih odnosov pozitivno naravnan, lahko jih vzdržuje, ne da bi izgubil osebno avtonomijo ter izraža premišljenost in koherentnost v diskusiji o odnosih (Kobal 2001: 341).

»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.« (Bartholomew in Horowitz 1991, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 55)

Kvadrant II – Preokupiran: posameznik doživlja občutek lastne (ne)vrednosti, ki se povezuje s pozitivno oceno drugih. Posameznik išče sprejemanje pri cenjenih drugih in si preko tega želi doseči sprejemanje samega sebe. Njegovo samospoštovanje je tako odvisno od sprejemanja pomembnih drugih. Pretirano je vpleten v odnose večje čustvene bližine, pretirano išče bližino drugih in je tako bolj ranljiv, kadar njegove potrebe po bližini niso zadovoljene. Teži k idealiziranju drugih ljudi in nekoherentnosti ter pretirani čustvenosti v diskusiji o odnosih (Kobal 2001: 341).

»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.« (Bartholomew in Horowitz 1991, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 55)

Kvadrant III – Plašljivo izogibajoč oz. izogibajoč se s strahom: posameznik doživlja občutek lastne (ne)vrednosti, ki se povezuje s pričakovanji, da mu drugi ne bodo naklonjeni. Posameznik že vnaprej pričakuje zavrnitev drugih; proti temu se brani tako, da se izogiba čustveni bližini drugih (Kobal 2001: 341).

»Pri navezovanju 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.« (Bartholomew in Horowitz 1991, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 55)

Kvadrant IV – Zavračajoč (odklonilen) oz. izogibajoč se z zavračanjem: posameznik doživlja občutek lastne vrednosti, ki se povezuje z negativno predpostavko o drugih. Njegovo čustveno izražanje je omejeno, podcenjuje pomembnost odnosov z večjo čustveno bližino, poudarja neodvisnost in zanašanje na samega sebe, v pogovorih o odnosih manjka jasnost ali verodostojnost. Pred razočaranji se brani tako, da se izogiba odnosom z večjo čustveno bližino in tako vzdržuje občutek neodvisnosti in neranljivosti (Kobal 2001: 341).

»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.« (Bartholomew in Horowitz 1991, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 55)

Dimenzijo odvisnosti predstavlja horizontalna os in govori o odnosu do sebe. Dimenzijo izogibanja intimnosti pa predstavlja vertikalna os in se nanaša na odnos do drugih.

Odvisnost se lahko giblje od nizke, kar pomeni, da je pozitivno samospoštovanje ponotranjeno in ne potrebuje zunanjega potrjevanja, do visoke, kjer se pozitivno samospoštovanje lahko vzdržuje samo, če me drugi sprejemajo. Izogibanje intimnosti odseva stopnjo, do katere se ljudje izogibajo odnosom z večjo čustveno bližino, ker pričakujejo, da bodo zavrnjeni. Razlika med izogibanjem s strahom in izogibanjem z zavračanjem je, da zavračajoči posameznik za vzdrževanje pozitivnega samospoštovanja ne potrebuje drugega. Razlika med preokupiranim in plašnim posameznikom pa se kaže v tem, koliko se je posameznik pripravljen zaplesti v odnose z večjo čustveno bližino.

1.7.1.2 Značilnosti stilov navezanosti v odraslosti

1. Stil varne navezanosti

Večina ljudi opisuje svoj stil navezanosti kot varen. Zanje je značilno, da se lahko z drugimi ljudmi zblížajo brez večjih čustvenih težav. Zanesejo se na druge in drugi se lahko zanesejo nanje. V odnosih občutijo varnost. Ne bojijo se, da bi jih drugi zapustili, da jih ljudje ne bi sprejemali ali da bi se jim preveč približali. Z drugimi so povezani, hkrati pa ohranjajo svojo individualnost. »Zanje je značilno dobro samovrednotenje. Njihova pozitivna predstava je kompleksna in uravnotežena.« (Bartholomew in Horowitz 1991, Hazan in Shaver 1987, Mikulincer 1995, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 56) Poznajo dobre in tudi slabe dele sebe, njihovi načrti in cilji so realistični. S problemi se spoprijemajo aktivno in fleksibilno ter se znajo prilagajati različnim življenjskim izkušnjam (Bartholomew 2000, Mikulincer in Florian 1999b, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 56). Za partnerske odnose, v katere vstopajo osebe z varnim stilom navezanosti, so značilni intimnost, bližina, spoštovanje in zaupanje. Partnerske konflikte rešujejo na konstruktiven način (Bartholomew in Horowitz 1991, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 56). Njihovi odnosi so vsaj dvakrat daljši kot odnosi drugih dveh stilov. Vrstniki opisujejo ljudi s tem stilom navezanosti kot bolj večče v socialnih situacijah ter kot bolj vedre in prijetne od posameznikov za katere je značilen eden od ostalih stilov navezanosti (Kobak in Sceery 1988, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 56).

V zakonskem življenju so se v primerjavi z ostalima dvema stiloma zmožni bolj prilagajati (Kobak in Hazan 1991, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 56). Imajo fleksibilen delovni model; pripravljeni so sprejeti informacije, tudi tiste, ki niso v skladu z modelom, s čimer se njihov delovni model prilagodi. Ljudje z negotovima stiloma navezanosti (anksiozno-ambivalentnim ter izogibajočim stilom) pa imajo v nasprotju z varno navezanimi bolj zaprt, nefleksibilen model predstav o sebi in drugih. Informacije sprejemajo selektivno – tiste, ki ne ustrezajo modelu, ignorirajo. S tem mehanizmom potrjujejo obstoječo predstavo o sebi in drugih. Osebe z varnim stilom navezanosti doživljajo in izražajo jezo bolj konstruktivno in situaciji primerno v primerjavi z osebami z negotovima stiloma navezanosti (Rholes, Simpson in Orina 1999, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 56-57).

2. Anksiozno-ambivalenten (preokupiran) stil navezanosti

Osebe s tem stilom navezanosti težijo k stikom z drugimi in se brez tesnih stikov ne počutijo dobro. Želijo se popolnoma čustveno zblížati z ljudmi, vendar ugotavljajo, da si drugi ne

želijo biti tako blizu njih, kot bi si želeli sami. Razvit imajo negativni model sebe in pozitivni model drugega, kar pomeni, da nizko vrednotijo sebe, druge pa visoko. Velikokrat se zgodi, da se v partnerskih odnosih sprašujejo, če jih ima partner sploh rad in so zaskrbljeni, saj se sprašujejo, če si želi partner z njimi sploh ostati. Njihova želja po popolnem zlitju z drugo osebo zna preplašiti druge ljudi.

Ljubezen je zanje kot obsesija, saj v ljubezenskih odnosih doživljajo veliko čustvenih vzponov in padcev, ekstremno seksualno privlačnost ter ljubosumje. Skozi spolnost si skušajo zagotoviti svoje potrebe po ljubezni in varnosti. Zaljubijo se z lahkoto in hitro. Za druge poskrbijo na samopožrtvovalen, kompulziven način, niso pa zadovoljni s skrbjo in podporo, ki jo prejemajo od drugih. Zanje sta pogosto značilni posesivnost in odvisnost (Hazan in Shaver 1987, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 57).

Njihova samopodoba je negativna, enostavno strukturirana in manj integrirana. Imajo slabše diferencirano in integrirano predstavo o sebi (Mikulincer 1995, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 57). Včasih jih preplavijo negativna občutja in misli (Kobak in Sceery 1988, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 57).

Osebe z anksiozno-ambivalentnim stilom izražajo jezo na disfunkcionalen način. Pogosto je ne morejo kontrolirati (Mikulincer in Florian 1999b, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 57). V stiski postanejo anksiozni in takrat iščejo podporo pri svojih partnerjih. Če le-te ne dobijo dovolj in v skladu s pričakovanji, reagirajo z jezo. Izražanje jeze pri njih pogosto izzove strah pred izgubo ali odtujitvijo osebe, na katero so navezani, kar pa lahko vodi v potlačevanje in posredno izražanje jeze (Rholes idr. 1999, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 57). V sebi nosijo konflikt med pozitivnimi in negativnimi lastnosti osebe, na katero so navezani. Teh lastnosti ne zmorejo integrirati, zato zapadejo v začarane kroge jeze, strahu pred izgubo in osamljenostjo, krivdo, dokazovanjem ljubezni, itn. (Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 57).

3. Izogibajoč stil navezanosti

Osebam s tem stilom navezanosti je bližina z drugimi ljudmi neprijetna. Težko zaupajo drugim in se težko zanesejo nanje. Počutijo se nelagodno, če se jim kdo preveč približa. Občutek imajo, da si ljubezenski partnerji želijo večje intimnosti kot oni sami. Intimnosti jih je strah (Hazan in Shaver 1987, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 57-58). Neradi dajejo in sprejemajo podporo in tudi ob prejemanju le-te se ne počutijo dobro. V spolnosti si želijo obdržati čustveno distanco. V odnosih so bolj distancirani, osamljeni, kažejo višjo sovražnost do soljudi in so deležni manj socialne podpore. Imajo šibko ego moč (Kobak in Sceery 1988, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 58).

Za njih je značilna disfunkcionalna jeza, saj so bolj sovražni od ljudi z drugima stiloma navezanosti (Kobak in Sceery 1988, Mikulincer 1998, Rholes idr. 1999, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 58). Na jezo drugega se odzovejo s svojo jezo ter se v manjši meri zavedajo svojega psihološkega vznemirjenja. V situacijah, kjer so odvisni od drugih in kadar partnerji ali drugi želijo njihovo podporo, izražajo več jeze kot ljudje z drugima stiloma navezanosti (Rholes idr. 1999, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 58). V takšnih situacijah se namreč aktivira »potrebujem druge in oni potrebujejo mene« - to jih zelo vznemiri in proti temu se borijo (Bowlby 1997, Rholes idr. 1999, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 58). Jezo lahko pri njih razumemo kot nekak kontrolni mehanizem, s pomočjo katerega vzpostavljajo v medosebnih odnosih emocionalno distanco (Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 58).

Bartholomew in Horowitz sta razdelila izogibajoč stil navezanosti na dva stila in sicer na plašljivi in odklonilni. Razlika med njima je v tem, da si osebe s plašljivim stilom želijo stika in bližine drugih, vendar se bojijo, odklonilno izogibajoče osebe pa delujejo samozadostno in ne priznavajo potrebe po bližini z drugimi (Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 58).

a) Plašljivo-izogibajoč stil navezanosti

Za ljudi tega stila je značilno, da pri navezovanju tesnih stikov z drugimi niso sproščeni. Z drugimi si želijo tesnih odnosov, vendar težko zaupajo in se zanesejo na druge. Strah jih je, da bi bili prizadeti, če bi se jim kdo preveč približal, po drugi strani pa si želijo biti bolj odprti in zaupljivi. Sami sebe doživljajo kot nevredne ljubezni, druge pa kot zavračajoče in nevredne zaupanja. Izogibanje bližini jim omogoča, da se zavarujejo pred pričakovano zavrnitvijo drugih. So zelo ranljivi, čustveno manj izrazni in imajo majhno samozaupanje. So zelo ljubosumni in čustveno odvisni. Zanje je značilna separacijska anksioznost (Bartholomew in Horowitz 1991, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 58).

Lahko imajo nekaj tesnejših prijateljev, vendar so jih gradili več let. Občutek imajo, da v odnosu dajejo več kot njihovi prijatelji. V partnersko razmerje se spustijo zelo težko, vendar če se, prevzamejo pasivno vlogo, so zelo odvisni in so bolj vpleteni v odnos kot njihov partner (Bartholomew 2000, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 58).

Tak stil navezanosti najpogosteje razvijejo osebe, ki so jih starši zavračali. Iz tega so sklepali, da so drugi ljudje nevredni zaupanja in neskrbni ter da so tudi sami nevredni zaupanja. Razvijejo negativni model sebe in drugega. Po eni strani si želijo socialnih stikov in intimnosti, po drugi strani pa doživljajo nezaupanje in strah pred zavrnitvijo. So zelo pozorni in občutljivi na to, kako se drugi odzivajo nanje in v kolikšni meri jih drugi sprejemajo. Da bi

se izognili možnostim zavrnitve, se takšni posamezniki izogibajo socialnim situacijam. Ta stil najbolj odgovarja opisu »izogibajočega« stila po Hazanu in Shaverju (Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 58).

b) Odklonilno-izogibajoč stil navezanosti

Osebe s tem stilom navezanosti se počutijo dobro brez tesnih odnosov z drugimi. Zanje sta zelo pomembna občutek neodvisnosti in samozadostnosti. Ne želijo se zanašati na druge, prav tako pa jim ni všeč, če se drugi zanašajo nanje. Imajo pozitivni model sebe in negativni model drugega. Da ne bi bili razočarani, se izogibajo odnosom, ki zahtevajo bližino in intimnost ter tako ohranjajo občutek, da so neodvisni in neranljivi. Primanjkuje jim introspekcije. Poudarjajo pomembnost svobode, neodvisnosti in dosežkov ter zmanjšujejo pomembnost odnosov. Večinoma se usmerjajo na neosebne aspekte življenja – delo in hobije (Bartolomew in Horowitz 1991, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 59).

Prijateljstva ne gradijo toliko na čustveni bližini, ampak bolj na interesih in aktivnostih. Za partnerske odnose, ki jih vzpostavljajo, so značilni pomanjkanje intimnosti, bližine, majhno samorazkrivanje in majhna čustvena izraznost. V odnos so manj vpleteni kot njihovi partnerji (Bartholomew 2000, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 59).

1.8 IZBIRA LJUBEZENSKEGA PARTNERJA

1.8.1 NEZAVEDNI DEJAVNIKI PRI IZBIRI PARTNERJA

Marsikdo meni, da na našo izbiro partnerja vpliva »kemija«, toda Sternberg in Barnes trdita, da preprosto izberemo osebo, ki v danem trenutku zadovoljuje vse naše potrebe (Sternberg, Barnes 1988, po Rijavec, Miljković 2002: 98).

Podobnega mnenja je tudi Paul Hauck, ki pravi, da je ljubezen čustvo, ki ga čutimo do nekoga, ki zadovoljuje naše potrebe in najgloblje želje, ki jih je zadovoljeval v preteklosti ali jih bo zadovoljeval v prihodnosti. Ljudi ljubimo zato, ker nam naredijo veselje in ker smo zanje pomembni. Ljubimo jih samo zaradi tega, kar mislimo, da bo za nas naredil, ali zaradi tega, kar sedaj dela za nas, ali zaradi tistega, kar je za nas že naredil. Najprej ljubimo njegova dejanja in šele kasneje osebo, ki jih vrši, in sicer ravno zato, ker vrši ta lepa dejanja, ki so nam v zadovoljstvo (Hauck 1987: 10–11).

Skygger in Cleese pravita, da obstajajo tri glavne skupine vzrokov, ki pojasnjujejo, zakaj si izberemo določeno osebo. Ti so:

- a) socialni nagibi, družbeni sloj, vera in denar,
- b) zavestni osebni razlogi (čedna zunanost, skupna zanimanja, itn.),
- c) nezavedni mehanizmi privlačnosti (»kemija«).

Menita, da je resnični razlog, zakaj nas nekdo močno privlači in nas vleče k njemu v tem, da je v psihološkem smislu enak kot mi. Tisto, kar dve osebi resnično vleče skupaj so podobnosti v tem, kar nas v temelju najbolj določa – gre za podobnost družin iz katerih izhajamo. Gre za podobnost družinskega ozadja, njeni zgodovini in funkcioniranja.

Oba izmed partnerjev, ki se privlačita, imata težave z istimi čustvi. Vsaka družina ima namreč določen način, kako ravna z »dobrimi« in »slabimi čustvi«; družinski član tako osvoji določene čustvene navade, katere oddaja v okolico z izrazom na obrazu, držo, načinom gibanja. Partnerja imata ista čustva pred zaslonom in prav tako ista čustva za njim. Privlači ju tisto, kar je vidno, kar je pred zaslonom. Stvari, ki so pred zaslonom pa so videti takšne ravno zaradi tistega, kar se skriva zadaj (Skygger, Cleese 1993: 14-38).

Podobno piše tudi M. Tomori, ki pravi naslednje:

» ... Vsak od obeh partnerjev, ki zastavita skupno življenje, prinese s seboj značilnosti družine, v kateri je odraščal. Izvorna družina vsakega od njiju vstopa v njun novi, skupni svet po mnogih poteh in na različne načine. Navzoča je tudi, kadar je v resnici stotine kilometrov daleč in ostaja dejavna v novi skupnosti tudi, ko sama ne živi več.

... Vsakdo prinaša v svoje partnerstvo in novo družino vso zgodovino, izkušnje, življenjski slog in stališča skupnosti, v katerih jih je med oblikovanjem svoje osebnosti vsrkaval vase.« (Tomori 1994: 68)

Freud govori o egoističnem ozadju ljubezni in dveh kriterijih, katera bodisi zavestno bodisi podzavestno uporabljamo pri izbiri partnerja. Po Freudu izbiramo partnerja po dveh načelih:

- ⇒ po narcističnem načelu,
- ⇒ po načelu opiranja.

V prvem primeru v partnerju iščemo sebe, kakršni pač smo, kakršni smo bili in kakršni bi želeli biti. Iščemo del sebe. V drugem primeru iščemo v partnerju osebo, ki nas bo branila, varovala. V partnerju torej iščemo sebe ali varstvo zase. S partnerjem bodisi sami sebe

potrjujemo ali varujemo. Za nas ni pomemben partner, ampak naš položaj v odnosu z njim, naš del v partnerjevem odnosu do nas (Freud 1914, po Brajša 1982: 259).

Podobno kot Freud tudi Stekel pravi, da se za ljubeznijo pravzaprav skriva egoizem. Pravi, da pri izbiri zakonskega partnerja vlada zakon bipolaritet. Partnerja si izberemo po načelu identificiranja ali diferenciranja. Podobnost zamenjujemo z nasprotnostjo. Kadar ljubimo, smo v drugem našli sebe; tudi pri izbiri partnerja se podrejamo svojemu jaz ali njegovemu bipolarnemu nasprotju. Naš ideal postane naš jaz nasprotnega spola. Ne iščemo partnerja, ampak sebe v partnerju, ne želimo si njegove sreče, ampak svojo srečo. V partnerju izberemo sebe ali svoje nasprotje (Stekel 1921, po Brajša 1982: 260).

1.8.2 ODNOSNA PSIHODINAMIKA IZBIRE PARTNERJA

1.8.2.1 Vloga odnosnih obrambnih mehanizmov pri izbiri partnerja

Brajša govori o vlogi odnosnih obrambnih mehanizmov pri izbiri partnerja. Meni, da so to podzavestni dejavniki in da se jih najpogosteje niti ne zavedamo. Skrivamo jih tako pred sabo, kot pred drugimi. Prikrivamo jih z družbeno sprejemljivimi pojmi kot so na primer ljubezen, zaljubljenost, emocionalna privlačnost, ljubezen na prvi pogled, itn. Za vsem tem pa se v bistvu skriva naša konfliktna in nedokončana preteklost, naša notranja negotovost in napetost, katero želimo sprostiti s pomočjo drugega.

Na izbiro ljubezenskega partnerja odločilno vpliva naša odnosna preteklost, naši pretekli odnosi, naše nekdanje vezi z drugimi, ki so bili pomembni v našem življenju.

Človek je odnosno bitje in ima določeno število odnosnih potreb, ki jih lahko zadovolji le v odnosih z drugimi. Prav te potrebe so zelo pomembne pri izbiri ljubezenskega partnerja. Na izbiro zakonskega partnerja podzavestno vplivajo tako naš pretekli odnos kot naša potreba, da obvarujemo in utrdimo sami sebe ter naše odnosne potrebe, katere lahko zadovoljujemo le z živim partnerjem. V ljubezenskem partnerju tako lahko iščemo zamenjavo za nekoga, ki je bil nekoč za nas emocionalno pomemben, sredstvo za varovanje in utrjevanje svoje osebnosti in nujnega pomočnika pri zadovoljevanju naših odnosnih potreb. V vseh treh primerih partnerja ne izberemo zaradi njega samega, ampak zaradi nečesa, pri čemer nam bo pomagal on sam ali njegov del. Izbranega partnerja podzavestno za nekaj uporabljamo. Uporabljamo ga za doseg

določenega cilja, da bi rešili določen problem, sprostili notranjo napetost, zadovoljili določene potrebe, itn. To je odnosno-obrambni vidik izbire partnerja. Partner kot celota ni pomemben, ampak tisto v njem ali na njem, kar nam pomaga doseči naše cilje. Zato tudi nočemo spoznati partnerja v celoti, saj vztrajamo le pri tistem njegovem delu, ki ga potrebujemo in za katerega mislimo, da ga partner ima, čeprav ga pogosto nima in obstaja le v naši domišljiji. Sčasoma postanemo zato razočarani in začnemo odkrivati tudi druge partnerjeve dele, pri čemer smo vedno znova presenečeni, kako da jih nismo odkrili že prej.

⇒ **Izbira partnerja glede na podobnost s pomembno osebo iz naše preteklosti**

Kriterij pri izbiri partnerja je lahko njegova podobnost, ki je lahko stvarna ali projicirana z neko pomembno osebo iz naše preteklosti. To je lahko mati, oče, brat, sestra, nekdanji partner ali kdorkoli, ki je za nas pomemben še iz obdobja otroštva, mladosti ali kasnejšega življenja. Od partnerja podzavestno pričakujemo, da bo za nas igral vlogo osebe iz naše preteklosti. Partnerja imamo kot zamenjavo za to osebo in vse kar temu na njemu in njegovem vedenju ustreza, nas veseli in sprejemamo, medtem ko vse drugo odrivamo od sebe in zanikamo. Dokler od partnerja dobivamo vsaj del tega, kar od njega pričakujemo (preostanek nadomestimo v svoji domišljiji), smo zaljubljeni vanj, ga ljubimo in smo zadovoljni. Tak proces je lahko enostranski ali obojestranski. Partner nam služi za to, da lahko obnovimo naš nekdanji odnos, ga ponovno doživimo, razrešimo in dokončamo.

⇒ **Izbira partnerja zaradi potrebe, da bi obvarovali in utrdili svojo osebnost**

Velikokrat se zgodi, da nismo prepričani v to, kar smo, zlasti pa ne v to, kar mislimo, da bi morali biti. Potrebujemo nek zunanji dokaz, zunanjo potrditev. Prav zaradi te potrebe se lahko odločimo za ljubezenskega partnerja. Potrebujemo namreč nekoga, ki bo naše ogledalo, v katerem se bomo vsak dan videli. Po drugi strani pa nam lahko služi tudi kot ideal, ki ga sami ne moremo doseči in poskušamo to uresničiti preko partnerja. Partnerja potrebujemo, da bi obstajali, da bi obvarovali doživetje samega sebe, svojo predstavo o sebi, svojo veljavo in svoj pomen, svojo osebnost. Kadar nas pri izbiri partnerja vodijo ti motivi, tedaj ne iščemo partnerja, ampak iščemo v njem sebe; dokler v njem najdemo sebe, smo vanj tudi »zaljubljeni«.

⇒ **Izbira partnerja zavoljo nečesa**

Vsak izmed nas nosi v sebi tako imenovane odnosne potrebe, katere lahko zadovolji le v odnosu z drugim. Tako lahko občutimo potrebo, da bi s partnerjem polepšali sami sebe, da bi skrbeli zanj, da bi ga imeli v lasti, da bi namesto nas ljubil, da bi namesto nas ali ob nas pridobival nova znanja, da bi imeli ob sebi »soigralca«, ki vedno izgubi, medtem ko sami vedno dobimo, da bi vedno imeli ob sebi nekoga, ki brez nas ne more ne ljubiti, ne živeti, ne biti hvaležen, itn. Vse to so potrebe, ki so lahko zadovoljene samo s pomočjo živega partnerja.

V vseh treh primerih partnerja izberemo zaradi tega, da bi se z njegovo pomočjo ubranili vsega, kar nas lahko ogrozi, kar nas vznemirja, kar nas lahko uniči (Brajša 1982: 266-270).

V enem izmed svojih naslednjih del, Brajša (1986) takole opisuje odnosno psihodinamiko izbire partnerja:

- ⇒ Pri izbiri partnerja ni tako važno, koga smo izbrali, ampak to, ali smo skupaj z njim pripravljeni začeti, razvijati in ohranjati kvaliteten odnos v dvoje. To pomeni odnos, s katerim se bosta oba ukvarjala, izpopolnjevala in ki ga ne bosta prepustila ali zapustila.
- ⇒ Ko si izberemo partnerja moramo z njim takoj začeti voditi in izpopolnjevati kvaliteto in odprto medsebojno komunikacijo. Partnerski odnos nosi s seboj nešteto konfliktov, problemov in razhajanj. Odnos, ki tega ne vsebuje, je mrtev. Za odnos je torej ni dovolj, če se partnerja samo ljubita.
- ⇒ Pri izbiri partnerja je zelo pomembno, da drug drugemu povemo, kaj pričakujemo in kaj potrebujemo od partnerja. Tukaj je zelo pomembna igra z odprtimi kartami, brez strahu pred odkrivanjem slabih strani.

Za dober in zadovoljujoč odnos s partnerjem morata obe strani biti pripravljeni nekaj prispevati in nekaj žrtvovati. Če želimo ustvariti res uspešno ljubezensko razmerje, se moramo vprašati, ali ljubimo toliko, kolikor si želimo, da bi bili srečni. Upoštevati moramo vsa znamenja.

Ta znamenja so:

- ⇒ Potreba partnerjev, da skupaj preživljata prosti čas, da sta pogosto skupaj. O ljubezni med partnerjema govori tudi dejstvo, da čutita potrebo, da se pogovarjata in ukvarjata drug z drugim na različne načine in da sta pri tem zmeraj pozorna drug na drugega.
- ⇒ Partnerju je treba odkrito povedati, kaj nas moti v njegovem vedenju in ga spodbujati pri odстранjevanju le-tega.
- ⇒ Nezaupljivost do osebe, ki jo ljubimo. Sprašujemo se, ali nas ima rad. Običajno gre za šibkost naše ljubezni do partnerja. Zavedamo se, da mu ne nudimo dovolj ljubezni, zato se bojimo, da nas bo zapustil. Tega nočemo, zato ga trpinčimo z dvomi o njegovi ljubezni. Partnerja vedno znova prizadenemo z našo preiskavo. Ljubosumje in nezaupljivost velikokrat uničita odnos.
- ⇒ Zvestoba partnerju – tako spolna kot tudi čustvena. Z vso močjo lahko ljubimo samo eno osebo. Če v partnerja usmerjamo vsa ljubezenska čustva, ki smo jih sposobni, nam ne ostane več čustvene energije, da bi jo lahko uporabili v spolno-ljubezenskem razmerju z drugim človekom.
- ⇒ Obojestranska pripravljenost na medsebojno prilagajanje, na medsebojno pomoč, predvsem pa na občutek odgovornosti za partnerja, za njegov duševni in telesni blagor.

Takšno gledanje na ljubezen je povsem drugačno od romantične ljubezni, ki prevladuje v zahodnem svetu in ki bi naj veljala za tisto pravo ljubezen, na katero se spleča počakati in za katero je vredno živeti.

1.9 LJUBEZEN IN PARTNERSKI ODNOS

*Začeti pri sebi, toda ne končati pri sebi,
izhajati iz sebe, a ne imeti sebe za cilj,
dojeti se, a ne se vrteti okrog sebe.
(Martin Buber)*

1.9.1 SESTAVINE USPEŠNEGA PARTNERSTVA

1.9.1.1 Zrelostne ravni odnosa

Kathleen White (1986, po Rijavec, Miljković 2002: 131-132) je skupaj s sodelavci razvila model za merjenje zrelosti odnosa, po katerem delimo tesne medčloveške odnose na tri ravni:

1. Usmerjenost nase. Na prvi ravni doživljamo odnos in svojega partnerja samo glede sebe, saj nas zanimajo samo lastne želje in načrti. Za partnerjeve želje in načrte nam ni preveč mar. Iskrena in bolj odprta komunikacija še je v povojih.

2. Usmerjenost k partnerju. Drugega začnemo doživljati kot posameznika, ki ima lastne pravice. Zavedamo se, da je sprejemanje in upoštevanje drugega obvezen del prijateljstva in romantične zveze. Še vedno nismo sprejeli odločitve, da bomo partnerja sprejemali kot osebo, ne le kot romantičnega partnerja.

3. Usmerjenost k skupnosti. To je najvišja zrelostna raven nekega odnosa, v katerem začnemo razumevati sebe, hkrati pa upoštevamo tudi partnerjeve motive in potrebe. Skrb za drugega vključuje čustveno podporo in svobodno izražanje lastnih interesov. Odločimo se, da bomo vdani samo tej določeni osebi ter se zavemo, da moramo prispevati svoj čas in energijo, če želimo, da bi ta odnos uspel. Možnosti, da bi odnos zrasel do te ravni so zelo majhne, če partnerja še nista odrasla. Mladostniki so namreč, čeprav se sami sebi zdijo odrasli, v svojih odnosih v najboljšem primeru na prehodu s prve na drugo raven.

Erich Fromm v svoji knjigi Umevanje ljubezni pravi, da zrela osebnost in zrela ljubezen vedno vsebujeta določene temeljne elemente, ki so skupni vsem oblikam ljubezni. To so: skrb, odgovornost, spoštovanje in vednost (poznavanje).

- Ljubezen je skrb

»Ljubezen je dejavno zavzemanje za življenje in rast tistega, kar ljubimo.«

Pravi, da človek ljubi tisto, za kar se trudi, in se trudi za tisto, kar ljubi.

- Ljubezen je odgovornost

Odgovornost ni nekaj, kar bi bilo človeku vsiljeno od zunaj, ampak je popolnoma prostovoljno dejanje. Je odgovor na izražene ali neizražene potrebe drugega. Če je kdo odgovoren, pomeni, da je pripravljen in sposoben odgovarjati. Človek, ki ljubi, se čuti enako odgovornega za ljubljeno osebo kot zase. Pri materi in otroku se odgovornost nanaša predvsem na skrb za telesne potrebe, v ljubezni med odraslima osebama pa se nanaša predvsem na psihične potrebe drugega človeka.

- Ljubezen je spoštovanje

Spoštovanje potrebujemo za to, da se odgovornost ne bi prevesila v željo po lastninjenju partnerja in prevlado. To ni strah in tudi ne strahospoštovanje. Je zmožnost videti človeka takega, kakršen je in se zavedati njegove enkratne individualnosti. Spoštovanje vključuje zavzemanje za to, da bi drugi rasel in se razvijal tak, kakršen je, zato spoštovanje izključuje izkoriščanje. Želimo si, da bi se človek, ki ga ljubimo, rasel in se razvijal zaradi sebe in na svoj lasten način, ne pa zaradi tega, ker bi nam to bolj ustrezalo. Če nekoga ljubimo, ga ljubimo takega, kot je, ne pa takega, kot bi ga potrebovali.

»Potrebujem te, ker te ljubim, vendar te ne ljubim zato, ker te potrebujem.«

Vidimo, da lahko drugega spoštujemo le takrat, ko smo sami dosegli neodvisnost, ko znamo stati in hoditi brez pomoči bergel in kadar ne čutimo potrebe, da bi si koga podredili ali izkoriščali. Spoštovanje je možno samo na temelju svobode ali kot pravi stara francoska pesem: *»l'amour est l'enfant de la liberte«* (ljubezen je otrok svobode).

- Ljubezen je vednost (poznavanje)

Da lahko nekoga spoštujemo, ga moramo najprej poznati, vendar ne le površno, temveč tudi njegovo bistvo. To nam bo uspelo šele takrat, ko bomo sposobni pozabiti nase in videti drugega tako, kot se vidi on sam. Opazimo lahko, na primer, da je nekdo jezen, pa čeprav tega ne pokaže odkrito. Če ga poznam še bolj, vem, da je v bistvu zaskrbljen, osamljen ali da se čuti krivega. Vem, da je njegova jeza samo odraz nečesa globljega. Šele takrat ga lahko vidim kot nekoga, ki je zbežan, trpi in mu je tesno, ne pa kot nekoga, ki je jezen (Fromm 1974: 37-40).

Abraham Maslow pravi, da se zreli ljubezni najbolj približajo tisti posamezniki, ki so se v svojem razvoju že približali samouresničitvi. Značilnosti takih ljudi v ljubezni so:

- Spontanost in iskrenost

V takem odnosu nam ni treba biti na preži, ni se nam treba skrivati, ni nam treba delati vtisa in ni treba, da se počutimo napete, ni nam treba paziti na vsako besedo, ki jo izgovorimo, in na vse, kar storimo. Lahko smo to, kar smo, ne da bi imeli občutek, da nekdo od nas nekaj zahteva ali pričakuje. Ničesar ne skrivamo, a se kljub temu čutimo ljubljene, zaželene in varne.

- Skrb in odgovornost

Prezemamo skrb in odgovornost za tistega, ki ga ljubimo. V dobrem partnerskem odnosu se na primer to kaže tako, da bolezen enega partnerja postane bolezen obeh. Tako dobi bolnik priložnost, da se prepusti partnerjevi skrbi in zaščiti brez občutka ogroženosti.

- Samostojnost in individualnost

Samouresničeni ljudje se visoko cenijo. Lahko so si izredno blizu, vendar ne potrebujejo drug drugega, tako da lahko brez večjih težav preživijo prekinitev razmerja. Drugih se ne oklepajo krčevito in se ne navezujejo nanje. Tudi v najintenzivnejšem partnerskem odnosu ostajajo prisebni, se obvladujejo in živijo po lastnih merilih (Maslow 1976, po Rijavec, Miljković 2002: 261-262).

1.9.2 POGOJI POD KATERIMI PARTNERSKI ODNOS LAHKO OBSTANE

- ⇒ Partner je moj najboljši prijatelj in vseč mi je kot človek. Zame je vedno na prvem mestu – pred drugimi ljudmi, delom, televizijo ali čimerkoli drugim. Pozoren sem do njega in si zanj vzamem čas.
- ⇒ V partnerskem odnosu se moraš počutiti čustveno varno, če želiš koga ljubiti – prepričan moraš biti, da te partner povsem sprejema, spoštuje in podpira (kadar sta jezna, se med seboj ne napadata in ne kritizirata, temveč se skušata obzirno pogovoriti).
- ⇒ Uživaš v družbi svojega partnerja, veliko se smejeta, se dotikata drug drugega in si med seboj zaupata. Strinjata se glede vrednot, ciljev in spolnosti. V življenju in drug v drugem iščeta tisto najboljše – sta optimista. Veliko stvari ju zanima in rada preizkušata nove stvari. Trudita se, da bi se zabavala.
- ⇒ Enakopravna sta. Spoštujeja partnerjeve želje, vendar jima je jasno, da ne more biti vedno tako, kot si želita. Kadar se pojavijo nesoglasja, se pogovorita in na koncu tudi dogovorita. Nekatere odločitve sprejemata skupaj, nekatere pa sprejme vsak zase. Pripravljena sta na spremembe, kadar so potrebne, ter sprejemata poraze in nerešene konflikte. Strpna sta in drug drugemu sta pripravljena oprostiti.
- ⇒ Med seboj se sprejemata in si zaupata. Iskrena sta in ni ju strah povedati, kaj si želita. Uživata v tej bližini – delita si um, srce in dušo. Drug drugega poslušata.
- ⇒ Med seboj sta enako (ne)odvisna, in sicer tako, da je njuno življenje bogatejše. Veliko počneta skupaj in strinjata se o večini stvari. Toda vsak od njiju je samostojna oseba in ima lastne interese, prijatelje in dejavnosti. In kar je najpomembnejše, vsak misli zase.
- ⇒ Skrbita za to, da imata čas drug za drugega, pokažeta si, da cenita to, kar naredita drug za drugega (ne glede na to, ali je malenkost ali velika žrtev). Pogosto obujata spomine na lepe trenutke, ki sta jih preživela skupaj (Rijavec, Miljković 2002: 136-137).

1.9.3 ZNAČILNOSTI PARTNERSKEGA ODNOSA

Čačinovič Vogrinčič navaja naslednje komponente, ki opisujejo partnerski odnos:

- ⇒ **Razmejevanje na zunaj** (idealna predstava ni, da si eno, ker to pomeni enega od njiju).
- ⇒ **Progresivno in regresivno obrambno vedenje** (simetrija in komplementarnost). V dobrem odnosu je rešitev vedno v komplementarnosti – vsak je kdaj v podrejenem ali nadrejenem položaju. Ni mogoče zagotoviti večne simetrije – da imaš vedno samo določeno vlogo (vloge se menjajo).

⇒ **Vzdrževanje občutka lastne vrednosti in pravičnosti** (zastruplja samo tisti, ki je ponižan). Par, ki skrbi za ravnotežje občutka lastne vrednosti in daje izkušnje pravičnosti, ima možnosti za dober obstoj – da so zanesljivi, vredni zaupanja, na razpolago drugemu, pripravljeni nekaj podeliti in dati drugemu, itn. (Ali imaš občutek, da oba prispevata za odnos?).

J. Willi pravi, da smo hote ali nehote vsi vpeti v koluzijske odnose in da vsak izmed nas nosi v sebi štiri glavne teme, štiri glavne odnosne dileme, ki se kažejo kot štiri oblike vedenja v paru. To so:

- prepustiti se partnerju ali ostati samostojen,
- skrbeti za partnerja ali pustiti partnerju, da skrbi za nas,
- v odnosu biti avtonomen voditelj ali se pasivno prepustiti drugemu,
- v odnosu se moško potrjevati ali žensko odpovedovati.

Da bi lahko rešili te dileme, ne glede na to, za katero stran se odločamo, potrebujemo drugega. Drugi se mora komplementarno skladati z rešitvijo, ki smo jo izbrali. Da bi nam pomagal, mora z nami podzavestno igrati igro (co-ludere = kolusio = igrati se skupaj z nekom) (Willi 1975, po Brajša 1982: 96).

»Koluzija je nepriznana, vzajemno prikrita, a skupna igra dveh ali več partnerjev na podlagi podobnih, nepremaganih temeljnih konfliktov.«

V koluziji imata oba partnerja isto odnosno temo, vendar z nasprotnim predznakom. Koluzijski odnos postaja celota prav v manifestiranju nasprotnih polov iste dileme. Da lahko uresničimo eno izmed dveh možnih rešitev odnosne dileme, potrebujemo drugega z nasprotno rešitvijo iste dileme. Koluzijski partner z nasprotnim predznakom nam omogoča in zagotavlja našo rešitev odnosne dileme.

Lažje je biti samostojen, neodvisen, vase usmerjen, če uporabljamo drugega izključno kot svoj podaljšek, kot svojo dopolnitev, kot sredstvo za nekaj, če naletimo na partnerja, ki se je voljan predati drugemu, živeti v senci drugega, izginiti v drugem, se prilagajati drugemu, itn. Takšni posamezniki se dopolnjujejo in drug drugega potrebujejo, saj le s pomočjo drugega branijo svoj položaj. Potrebo, da skrbimo za drugega, da ga varujemo, mu pomagamo, se zanj žrtvujemo, da ga nahranimo v dobresednem in prenesenem pomenu besede, veliko lažje zadovoljimo, če naletimo na partnerja, ki si želi, da drugi skrbi zanj, če zna partner sprejemati,

ne pa tudi dajati, če želi biti odvisen od drugega in noče odrasti, ampak hoče ostati majhen, nebogljen otrok. Če želi nekdo vladati partnerju si mora poiskati takšnega partnerja, ki želi, da ga drugi vodi, ki hoče biti odvisen od drugega, ki si noče prilastiti drugega, ampak si želi, da si drugi prilasti njega in ki želi, da je drugi zanj odgovoren.

Koluzijski odnos je po svoji prvotni funkciji obrambni odnos, saj z njegovo pomočjo ohranjamo in potrjujemo svoj odnosni položaj (Willi 1975, po Brajša 1982: 96-98).

Partnerja se morata naučiti graditi med sabo most. Življenje v dvoje je proces učenja, ki traja vse življenje, kar sovpada s konceptom koevolucije – zajema odnos, ki je za par razviden, transparenten in omogoča kvalitetno skupno življenje. Koluzija je odnos, ki skriva nerazrešen konflikt, da sta si oba partnerja podobna.

1.10 KOMUNIKACIJA

Beseda je obleka duše. (Lucius Annaeus Seneka)

Če pogledam Watzlawickov prvi zakon komunikacije, ki pravi, da je nemogoče ne komunicirati, in dejstvo, da je človek odnosno bitje, ki je v življenju vpet v različne odnose in za svojo rast in razvoj nujno potrebuje druge ljudi, pridem do rezultata, da je komunikacija zelo pomembna sestavina vsakega odnosa. Brajša pravi, da je sleherni odnos tudi komunikacija, vsaka komunikacija pa hkrati tudi odnos. Omogoča sporazumevanje, življenje z drugimi, vključevanje v skupino, družbo, je pogoj za odnos med ljudmi, ga opisuje in določa. Odnosi so tudi temeljni element, iz katerih je komunikacija sestavljena.

Komunikacija je sporazumevanje dveh ali več ljudi, je pripomoček, s katerim dva človeka drug drugemu merita raven samovrednotenja, itn. Je najvažnejši samostojni dejavnik, ki vpliva na posameznikovo zdravje in na njegove odnose z drugimi (Satir 1995: 47,68).

V komunikacijski proces vključujemo svoje telo, svoje vrednote, svoja trenutna pričakovanja, čutila, svojo sposobnost govorjenja, možgane.

Vsaka komunikacija ima vsebinski in odnosni vidik. Sestavlja jo to, kar želimo povedati (informacija, vprašanje), in odnos med udeležencema. Ta dva z načinom komuniciranja pokažeta na to, kako drug drugega upoštevata, spoštujeta.

Udeleženca drug drugemu neopazno in največkrat nevede sporočata, kako gledata na svoj medosebni odnos, kajti praviloma se partnerji v pogovorih komaj zavedajo odnosne ravni komunikacije (Stritih 1994: 18).

Ljudje lahko komuniciramo med seboj verbalno – digitalno in neverbalno – analogno. S pomočjo spodnje tabele bom prikazala razlike med zgoraj omejenima načinoma komunikacije (Brajša 1982: 66).

KOMUNIKACIJA	
VERBALNA – DIGITALNA	NEVERBALNA - ANALOGNA
• za posamezne stvari uporabljamo poljubno izbrana imena (besede);	• uporabljamo analogijo, podobnost med načini izražanja (geste, izraz obraza, položaj telesa ...) in tem, kar želimo izraziti;
• primernejša za vsebinsko komunikacijo;	• primernejša za odnosno komunikacijo;
• lahko je logično jasna;	• vselej zamegljena;
• lahko je večpomenska;	• praviloma ima en sam pomen;
• lahko označimo abstraktne pojme;	• ne moremo označiti abstraktnih pojmov;
• uporabljamo kavzalnost (če – tedaj), lahko izključujemo (ali – ali), lahko zanikamo, lahko dajemo napotke;	• kavzalnost, izključevanje, zanikanje in dajanje napotkov ni možno;
• primernejša za prenos vsebine;	• informira nas o odnosih;
• podrobnejša, natančnejša, bolj enakopomenska, logična, razumljivejša – semantično vendarle na zadošča, da bi nas informirala o odnosih.	• manj podrobna, manj točna, večpomenska, manj logična, teže razumljiva – vsebuje večji semantični potencial za informiranje o odnosih.

Tabela 1.2: Verbalna in neverbalna komunikacija

Glede na odnos med sogovornikoma govorimo o **komplementarnem** in **simetričnem načinu komuniciranja**.

O simetrični komunikaciji govorimo takrat, kadar se sogovornika pogovarjata tako, kot da sta v vsakem pogledu enakopravna, medtem ko o komplementarni komunikaciji govorimo takrat, ko se eden od sogovornikov čuti odvisnega ali na nek način podrejenega drugemu sogovorniku, in kadar se drugi sogovornik počuti močnejši ali v nekem smislu nadrejen.

Brajša navaja tudi značilnosti dobre, zdrave in uspešne komunikacije. Ta naj bi bila simetrična glede na položaj partnerjev, komplementarna pa glede na vsebino komuniciranja.

Tisto, kar komunikacijo pravzaprav dela komunikacijo, torej skupno, obojestransko, recipročno, je enakopravna, obojestranska, recipročna komplementarnost, v kateri ni ne rivalstva, ne ogrožanja položajev, pač pa stvarno in vsebinsko medsebojno dopolnjevanje. Zdrava komunikacija je tista, v kateri sta simetričnost in komplementarnost enako dostopni za oba partnerja, v kateri ni potrebno gledati na položaj, ko gre za medsebojne odnose, itn. Pogoji za takšno komunikacijo je enakopraven položaj partnerjev in enako doživljanje pomena lastne osebnosti v komunikaciji. To zagotavlja boj z enakim orožjem, t. j. z argumenti (Brajša 1982: 73-75).

Komunikacije so lahko **kongruentne** in **nekongruentne**. Ko z ljudmi komuniciramo kongruentno, stojimo za tem, kar govorimo. Za našimi besedami so naše misli, čustva, pogled, mimika – mi. V. Satir definira kongruentno komunikacijo kot sporočilo o tistem, kar je, o resničnosti, o stvarnem doživetju.

Kongruentna komunikacija nam omogoča, da se ne srečujemo le z besedami, temveč z ljudmi.

Nekongruentna komunikacija ponuja besede oz. veliko besed, vendar brez človeka, ki bi za njimi stal. Govorimo nekaj, mislimo drugo, čutimo morda nekaj tretjega. Z besedami prikrivamo stvarnost, jo poskušamo preoblikovati, se ji na nek način izogniti.

V. Satir je pri svojem delu razvila štiri komunikacijske vzorce, s katerimi se posameznik poskuša izogniti stvarnosti. Ti vzorci so:

1. Pomirjanje, gladenje – sporočilo, ki poskuša preprečiti jezo, napad. Človek počne vse mogoče, ne glede na dejanske misli, čustva, situacije. Pred nevarnostjo se poskuša zavarovati tako, da opušča svoje cilje. Sam je brez notranje kontrole, je neusklajen, izčrpan.

2. Obtoževanje, napad – človek obtožuje druge in svet, poln je jeze, moči, s katero poskuša ustraševati sogovornika. Pred nevarnostjo se skuša zavarovati tako, da jo poskuša eliminirati, sam pa ostaja neprizadet na račun drugih in okolja.

3. Racionaliziranje, navajanje argumentov stroke, javnosti, itn. - živi in dela z glavo, občutke taji ali jih potlačuje, ponuja stvarno razpravo namesto osebnih doživetij, pred nevarnostjo se poskuša zavarovati tako, da zanika čustveno raven, kjer bi lahko doživel ogroženost.

4. Odvrčanje pozornosti – sporočilo, ki pravi »ne obstajam, nič ne pomenim«. Prevzema odgovornost za vse, krivdo jemlje nase, zmago prepušča drugim, krepi druge na račun sebe samega. Štejejo drugi, on sam ne šteje.

Sporočili teh vzorcev sta obramba in beg. Posamezniki v družinah običajno uporabljajo enega od njih.

Nekongruentna komunikacija nam torej omogoča beg iz stvarnosti. Z njo lahko spremenimo tisti del stvarnosti, ki nam ne ustreza. Z njeno pomočjo si poskušamo olajšati življenje. Ni nam potrebno stati za svojimi besedami in se soočiti s čustvi za njimi, zato je tudi manj naporna. Prinese nam trenutno korist, saj z njo skrijemo svojo strah in prizadetost, vendar ima za naše odnose uničujoče posledice.

Povzroči lahko, da popolnoma izgubimo zaupanje v besede in v vse, kar je izgovorjeno in napisano (Brajša 1982: 78).

Na drugi strani pa je kongruentna komunikacija edini način, da v realnih življenjskih razmerah kontaktiramo z realnimi ljudmi. V. Satir pravi, da dokler ne bo v vsaki družini komunikacija neposredna in ne bo vodila v resničnost z enim samim pomenom, ne bo imela nobene možnosti, da bi porajala zaupanje in ljubezen, ki sta nujno potrebni za uspešen razvoj družinskih članov (Satir 1995: 71).

Družinski člani bi se morali zavedati, da so drug drugemu najpomembnejši poslušalci in da ima vsak pravico »biti slišan«. S tem, ko lahko vsak spregovori brez strahu pred zavrnitvijo in obtoževanjem, se v družini ustvarja ozračje zaupanja in ljubezni.

Lahko rečem, da je komunikacija eden izmed največjih samostojnih dejavnikov, ki odloča o tem, kakšne vrste odnosov bo posameznik vzpostavil z ljudmi okrog sebe, kako si bo uredil življenje, razvijal svojo osebnost, ustvarjalnost, kako bo osmisлил svoje delovanje in se povezal z božjim – vse to je odvisno od naših komunikacijskih sposobnosti.

Te sposobnosti pa si pridobimo v družini. Vsaka družina ima svoj način komuniciranja, sporazumevanja. Ta se razvije na podlagi izkušenj vseh družinskih članov, uporabljajo ga vsi in vsi ga razumejo. V njem se odraža vsebina odnosov med družinskimi člani, njihove osebnosti, navade, vrednote, itn.

Medsebojni pogovor ne pomeni govoriti drug zraven drugega, niti drug mimo drugega in ne pomeni govoriti drug čez drugega. Ni govor in tudi ne pridiga. Prava komunikacija je osnova za pogajanja in sodelovanje za doseganje popolne enotnosti in je zaradi tega ena izmed najvišjih in najbolj duhovnih oblik človekove interakcije. Poleg zaupanja je najbolj pomembna metoda za izboljšanje odnosa, ki je lahko in bi tudi morala biti uporabljena v večini situacij (Blumenthal 1987: 50).

Komunikacija, ki ohranja sistem živ in ki ga nenehno spreminja na bolje, je tista, v kateri informacije svobodno krožijo, v kateri verbaliziramo odnose, dovoljujemo komplementarnost, gojimo kongruentnost, usklajujemo interpunkcijo, itn. V njej prevladujejo rešitve druge vrste (Brajša 1982: 112–114).

1.10.1 KOMUNIKACIJA V ZAKONU

Zakon združi dve osebi, ki naj bi skupaj živeli veliko časa. Da bi v vsem tem času ostajala zanimiva drug za drugega, prijatelja, zaupnika, ljubimca, itn., je potrebna komunikacija. Ta jima omogoča, da drug v drugem vedno znova odkrivata prijetne stvari in da kljub letom skupnega življenja čustvena vez med njima ne umre. Kvalitetna komunikacija je srce dobrega zakona. Vpliva tudi na čas, ki ga zakonca preživita skupaj. Raziskave kažejo, da se srečni pari razlikujejo od nesrečnih prav v intenzivnosti medsebojnih pogovorov, ki so lahko na videz nepomembni, vsakdanji ali po drugi strani globoki, resni. Če se partnerja ne pogovarjata, je to znak, da s partnersko zvezo ni vse v redu. Tišina lahko v takem primeru pomeni dvoje – partnerja se ne pogovarjata, ker imata le malo skupnega ali pa jima vsak pogovor pomeni negativno izkušnjo. Pogovori in občutek sreče so v premem sorazmerju – ker se partnerja

veliko pogovarjata, sta srečna in ker sta srečna, se veliko pogovarjata. Sreča v zakonu ni odvisna le od pogovorov, vendar pa ustrezna komunikacija veliko pripomore k našemu zadovoljstvu.

Filozof Karl Jaspers je nekoč dejal, da nas prav to, da se lahko pogovarjamo drug z drugim, dela ljudi (Moeller 1995: 35).

Pogovor je za zakon kot zrak, saj brez njega ni nobenega zakona. Partnerja proizvajata zrak, ki je lahko vroč, onesnažen ali pa svež kot nežen morski vetrič. Kjer ni pogovora, tam ni zraka. Ljudje namreč potrebujemo drug drugega, priznanje in sprejemanje (Khavari, Williston Khavari 1993: 140).

Odnos je mogoče spreminjati le s spreminjanjem medsebojnega doživljanja. Prvi korak k temu je verbalizacija odnosa, osveščanje, komuniciranje partnerjev v odnosu. Noben odnos se ne more ohraniti brez prenašanja sporočil, idej, prepričanj in občutkov – par, ki se med seboj ne pogovarja, se zagotovo odtuji. Kako naj partner čuti naklonjenost in povezanost z nekom, če živita drug mimo drugega?

Moeller (1995: 37-39) govori o dveh začaranih krogih, ki se med seboj prepletata in nastaneta zaradi pomanjkanja komunikacije med partnerjema:

- ⇒ **Prvi začarani krog** krepi brezbesednost: premalo medsebojnega pogovora → premalo usklajevanja potreb (potrebe ostanejo neizgovorjene, zato jih par ne more več zadostno zaznavati in se ukvarjati z njimi; morda jih tudi ne moreta uskladiti) → razočaranje (nezmožnost, da bi zadovoljili svoje potrebe in s tem živeli to, kar smo, vodi v veliko razočaranje) → nerazpoloženje (jeza) → še manj medsebojnega pogovora → itn. Če se partnerja ne pogovarjata se oddaljita, odmakneta drug od drugega in brezvoljnost se stopnjuje.
- ⇒ **Drugi začarani krog** hromi erotiko: premalo usklajevanja potreb → upadanje erotičnih čustev, ki jih imata drug do drugega → poglobljeno razočaranje → večja razdražljivost → še manj medsebojnega pogovora → slabše usklajevanje → minevanje poželenja → itn.

Rešitev dvojnega začaranega kroga so skupni pogovori, ki usmerjajo oba začarana kroga k izpolnitvam, ki krepijo same sebe:

⇒ **Da se lahko drug z drugim pogovarjava, naju dela človeka:** večje medsebojno usklajevanje → več samouresničevanja → zmanjšana razdražljivost → bolj odprta izmenjava → itn.

⇒ **Ljubezen se mora poglobiti, namesto da bi poniknila:** večje medsebojno usklajevanje → močnejša erotika → globlji občutek varnosti → drznejši razvoj → vedno manj nerazpoloženja → bolj sproščeno medsebojno pogovarjanje → itn.

Tudi Brajša (1982: 179-190) pravi, da zadovoljujoč seks z istim partnerjem v daljšem časovnem obdobju ni možen brez dobre medsebojne komunikacije. Če se partnerja drug z drugim zares pogovarjata, usklajujeta potrebe drug drugega. S tem raste medsebojna naklonjenost, ki povzroči lažje zaupanje med partnerjema, odsotnost jeze in razočaranj – vse to pa vodi v osvobajanje erotike.

Komunikacija v zakonu je lahko simetrična in komplementarna. Za simetrično komunikacijo je značilno, da partnerja mislita, čutita in govorita enako. Med seboj sta tako skladna, da je videti, kot da sta postala ena oseba. Med njima ni konfliktov, preprirov, saj se v svojih predlogih vedno strinjata. Povišanega glasu v takšnem zakonu ni slišati. Takšen zakon zgleda na prvi pogled idealen, saj ni v njem nobenih preprirov. Preveliki simetričnosti pa sledi monotonost, zato taki zakoni ne spadajo med najbolj srečne; Skynner jih uvršča med povprečno zadovoljive zakone. Pravi, da partnerjema uspe ustvariti relativno srečno in trdno zvezo, ki predstavlja varnost, vendar pa je njuno življenje večinoma enolično. Njun svet je omejen, drug drugega preveč brani pred kritiko, ki bi bila mogoče koristna, in bi ju osvobodila življenja po utečenih tirnicah. Gre za »dolgočasno srečo«. Brajša celo pravi, da je to postopno umiranje v dvoje.

Po drugi strani pa je komplementarna komunikacija tista, ki v zakon prinaša pretežno različna in dopolnjujoča mnenja. Partnerja se ne strinjata vedno, vendar ju različenost bogati. Z dopolnjevanjem in usklajevanjem ohranjata zakonski odnos živ in aktiven. Skynner meni, da je za takšne zakone značilno, da sta partnerja bolj svobodna in neomejena, se bolj zabavata, kot človeka boljje rasteta in se razvijata.

Komplementarna komunikacija poskrbi za to, da se zakon notranje razvija, saj ohranja različnost zakonskih partnerjev, z njunim stalnim medsebojnim dopolnjevanjem in z vzajemnim omogočanjem, da je lahko pameten zdaj prvi, zdaj drugi partner, da je lahko zdaj sposobnejši prvi, drugič drugi, itn. (Brajša 1982: 306).

Komunikacija kot izmenjava sporočil poteka na različne načine – z besedo, nasmehom, dotikom, itn. Komunikacija je prisotna vsak trenutek, ki ga z nekom preživimo, pa čeprav v tišini in ne da bi kaj počeli. Med elementi učinkovite komunikacije lahko poleg dveh sposobnosti (sposobnost zaupati drugi osebi v intimnem odnosu in sposobnost sprejeti občutke drugega, pa čeprav se zdijo še tako neumni) zasledimo še sposobnost pošiljanja in sprejemanja neverbalnih sporočil. Ta so prav tako pomembna kot besede.

Strokovnjaki so odkrili povezavo med sposobnostjo moža, da »prebere« ženina neverbalna sporočila in zadovoljstvom v zakonu. Ugotovili so, da so moške zadovoljnih žena veliko bolj sposobni prebrati njena neverbalna sporočila in tudi obratno. Zakonca se ta tiha sporočila sčasoma naučita interpretirati, vendar se ni ravno najbolje zanašati na partnerjevo sposobnost branja neverbalnih sporočil, saj lahko to velikokrat pripelje do nesporazumov in zmede.

Vsi poročeni ljudje so posamezniki z različnimi čustvenimi asociacijami na različne besede in stavke. Kar eden od zakoncev reče z zelo specifičnim sporočilom, ima lahko za drugega precej različen pomen ali pa ga ta drugače interpretira. Pri uporabi določenih besed obstajata tako ženska kot moška logika (nelogika) (Lobsenz, Blackburn 1969: 69).

Kitajski pregovor pravi, da si zakonci, ki se ljubijo, povedo tisoč stvari brez besed. V zakonu pa še vendar obstaja na tisoče drugih pomembnih stvari, ki jih je potrebno ubesediti. Partnerja si morata zaupati in spregovoriti o doživljanju, saj bosta le na tak način vedela, kaj se z njima dogaja, kakšni so njuni strahovi, pričakovanja, resnični problemi, vzroki za konflikte, itn.

»Besede so važne,« pravi Jože Ramovš (1995: 199). Ko informiramo partnerja o svojih občutkih, doživljanjih, strahu, frustracijah, o svoji različnosti, mu omogočimo, da nas spozna, da nas ljubi na pravi način. Komunikacija ne more narediti zakona, pričarati ljubezni in ustvariti spoštovanja, lahko pa pripomore k temu, da se z njeno pomočjo količina omenjenih stvari povečuje.

1.11 KAJ LAHKO UNIČI LJUBEZEN

1.11.1 VZROKI ZA PREKINITEV PARTNERSKEGA RAZMERJA

Preden sem se lotila pisanja same naloge, sem pri svojih znancih in prijateljih naredila malo raziskavo. S pomočjo »brainstorminga« so mi povedali, da so po njihovem mnenju razlogi za razpad partnerskega razmerja naslednji: različni interesi, neujemanje v spolnosti, prenehanje ljubezenskih čustev, pretirano ljubosumje, slaba komunikacija, različne želje za prihodnost, itn.

Nekatere od teh vzrokov omenja tudi Grasha (1995, po Rijavec, Miljković 2002: 242-243), ki s pomočjo raziskav navaja naslednje vzroke za prekinitev razmerja:

- ***Spremenjeni interesi in dolgčas:*** različni konjički, različni interesi, različno versko prepričanje, različna inteligentnost in različna izobrazba.
- ***Prepričanja o spolnosti:*** razlike med željami glede na oblike in pogostost spolnih dejavnosti.
- ***Različna pričakovanja od razmerja:*** poroka, sestajanje z drugimi, sprejemanje pomembnih odločitev, itn.
- ***Konfliktnost vlog:*** ali bosta partnerja opravljala tradicionalne moške in ženske vloge ali pa si bosta to področje drugače uredila.
- ***Slaba komunikacija:*** odkrito kritiziranje drug drugega, izmikanje pogovorom o pomembnih vprašanjih odnosa, obrambna drža.
- ***Problematičen način povezovanja:*** ljudje z varnim stilom navezanosti sprejemajo svoja neprijetna čustva in iščejo partnerjevo podporo. Osebe, ki se na partnerja navezujejo tako, da se izmikajo, svoje probleme zadržujejo v sebi, tisti, ki pa se navezujejo z anksioznim/ambivalentnim stilom, pa so od partnerja pretirano odvisni.

1.11.2 STOPNJE PREKINITVE PARTNERSKEGA RAZMERJA

S. W. Duck (1982, po Rijavec, Miljković 2002: 243-244) pravi, da prekinitev razmerja poteka v petih fazah:

1. Partner spozna, da mu pri drugem nekaj ni všeč. Običajno je to vedenje, ki ni v skladu z našimi pričakovanji. To je stopnja, kjer še stvari lahko popravimo, saj smatramo, da je za spremembo bolj kriv odnos kot pa posamezni partner. Če je obema veliko do tega, da se odnos izboljša in nadaljuje, je treba najprej ozavestiti negativne vzorce vedenja, nato pa se naučiti tistih veščin komunikacije, ki so nam lahko v pomoč.

2. Razočaranje nad odnosom preraste v razočaranje nad samim partnerjem, vendar psihološka povezanost traja še naprej. Nezadovoljen partner še vedno čuti, da ga partner privlači in ga v resnici ne želi zapustiti. Na tej stopnji človek zaprosi za nasvet prijatelja. Strategija krpanja odnosa je sestavljena iz izoblikovanja pozitivne predstave o partnerju.

3. Partnerja se znajdetta pred problemi ter se obtožujeta, velikokrat pa tudi prepirata. Ta začarani krog lahko prekineta samo z zunanjo pomočjo, ki mora biti strokovna.

4. Med sorodniki in prijatelji iščeta zaveznike. Ti se običajno postavijo na stran tistega, ki jim je bližji in ga podpirajo (»bilo je samo še vprašanje časa«, »čudim se, da si sploh tako dolgo zdržala«, itn.) ali pa mu celo začnejo iskati novega partnerja.

5. Človek si izmišlja zgodbe o zdaj že bivšem odnosu, samega sebe prikazuje kot žrtev, ki je dolgo molče trpela, zdaj pa je končno svobodna.

Barbara DeAngelis opisuje štiri stopnje, s katerimi lahko uničimo neko razmerje oz. odnos. To so:

Prva stopnja – ODPOR: Odpor je prva faza izziva v odnosu. Vsak človek kdaj pa kdaj občuti odpor do partnerja. Po navadi se pojavi, ko smo užaljeni, slabe volje ali pa, ko s partnerjem nekaj časa nismo skupaj.

Primer: partner na zabavi pove šalo, ki nas moti ali pa se nam zdi dolgočasna in želimo si, da je ne bi. Izziv je v tem, da ljudje običajno ne povemo, da smo občutili odpor in kaj nas moti. Zato odpor raste in preide v drugo stopnjo.

Druga stopnja – NEZADOVOLJSTVO: Če odpora ne poskusimo odpraviti, preide v nezadovoljstvo. Tako nismo samo slabe volje, ampak smo na partnerja tudi jezni. Začnemo se oddaljevati in postavljati čustvene blokade. Odpor uničuje čustveno intimnost. To je edini

destruktivni vzorec v odnosu, ki se, če je nenadzorovan, le še slabša. Če tega ne spremenimo ali se o tem ne pogovorimo s partnerjem, nezadovoljstvo preide v tretjo stopnjo.

Tretja stopnja – ZAVRAČANJE: Na tej stopnji, ko se v nas nabere že velika mera nezadovoljstva, iščemo stvari, s katerimi bi partnerja lahko verbalno ali neverbalno napadli. Vse, kar počne, nas vznemirja in jezi. Tu se poleg čustvenih pojavijo tudi fizične blokade. Če se zavračanje nadaljuje, preide v četrto stopnjo.

Četrta stopnja – ZATAJITEV: Ko smo že utrujeni od jeze, ki se je pojavila v fazi zavračanja, poskušamo bolečino zmanjšati, zato se pojavi čustvena otopelost. Izogibamo se bolečini, s tem pa tudi jezi in razburjenju. Ta stopnja je za odnos najbolj nevarna, ker partnerja, ki sta se imela rada, postaneta samo še sostanovalca. Nihče ne sluti, da imata probleme, ker se ne prepirata več. Nobenega razmerja ni več (Robbins 2000: 377-378).

1.11.3 STOPNJE ZAKONSKEGA KONFLIKTA

Gostečnik navaja, da lahko na podlagi raziskav partnerski konflikt razdelimo na naslednje stopnje, katere so značilne tudi v procesu žalovanja:

1. Šok: Spoznanje, da partner ni tisto, kar sta si želela in pričakovala je vse preveč kruto, da bi ga mogla sprejeti in integrirati, zato partnerja skoraj dobesedno padeta v šok.

2. Zanikanje: Partnerja se počasi začneta zavedati, da odločitev za skupno življenje vodi v nova razočaranja. Nastalo stanje skušata reševati z obrambnim mehanizmom zanikanja (saj ni tako hudo, imela sem samo slab dan, kljub vsemu me ima rad, saj ni tako hudo, kot zgloda na prvi pogled, itn.).

3. Jeza: Ob spoznanju, da me je partner izdal, prevaral, da ni izpolnil svojih obljub in da nikoli ne bo drugače, saj je prav partner tisti, ki nam brez usmiljenja in razumevanja prizadeva najgloblje rane, nastopi jeza.

4. Žalost in depresija: Ob bolečem spoznanju razočaranja se najprej pojavi občutek globoke žalosti, ki mu lahko sledi tudi depresija. Ta se pojavi kot odsev izgube idealnega partnerja, ki se je povsem spremenil, oziroma se je do sedaj samo sprenevedal.

5. Pogajanje: Partnerja začneta s pogajanjem na podlagi logike »daj-dam« (če boš ti naredil to, bom jaz naredila ono; pogajata se v zvezi z otroki, denarjem, razvedrilom, itn.).

6. Obup: Partnerja spoznata, da sta tisto, kar sta najbolj pričakovala in si želela drug od drugega v neki idealni sliki, najmanj sposobna in najmanj pripravljena tudi dajati. To kruto spoznanje ju vodi do tega, da se začneta bati drug drugega, saj si predstavljata največjo nevarnost (če sem odprt in s tem ranljiv, dajem partnerju možnost, da me rani še globlje).

7. Razporoka (dejanska ali emocionalna): Partnerja dokončno uvidita, da so njuni konflikti nerazrešljivi, njun obup in globoko razočaranje pa sta brez izhoda, zato se razporočita ali pa si zase najdeta vsak svoj intimni svet, v katerem se počutita varna, zelena in se s tem emocionalno ločita.

Dogodi se lahko, da partnerja ne izkusita faze po zgornjem zaporedju, saj se lahko že prej razporočita ali emocionalno ločita (največkrat takrat, če najdeta novega prijaznega, razumevajočega in sprejemajočega partnerja) (Gostečnik 1997: 142-143).

1.11.4 PROCESI ZAKONSKEGA KONFLIKTA

S prekinitvijo romantične ljubezni se prične partnerski konflikt, katerega spremljata dve osnovni dinamiki merjenja moči:

a) Zahteva – umik: Eden od partnerjev zahteva bližino, intimnost in odzivnost, medtem ko drugi odgovarja z umikom, molkom in neodzivnostjo, kar prvega spodbudi še k večji zahtevnosti. Konflikt se s tem pogloblja in partner, ki si želi in zahteva bližino, sedaj še močnejše pritiska z novimi zahtevami na umikajočega se partnerja. Partner, ki zahteva odvisnost, se nato počasi razočaran umika in tedaj se začne partner, ki se je na začetku izogibal, previdno približevati, ker se v njemu prebudi strah pred samoto in izolacijo. Partner, ki je zahteval odvisnost, sedaj začne napadati prej umikajočega, ki sedaj odgovarja s

protinapadom. Sčasoma se oba partnerja oddaljita, vzpostavita neko varno razdaljo, v kateri vztrajata dokler ne pride do novega konflikta, ki sproži v njiju začaran krog, ki se odvija na zgoraj pisan način in se v daljših ali krajših časovnih obdobjih nenehno ponavlja.

b) Konflikt – izogibanje: Partnerja se bojita konflikta, zato naredita vse, da se mu izogneta. V takšni dinamiki pride do navideznega razumevanja, zanikane realnosti, ki lahko pripelje do različnih oblik psihične vznemirjenosti ali organske obolelosti. Najpogosteje otroci reagirajo na tako prikrit konflikt z razvojem psihičnih motenj, nezmožnostjo emocionalnega razvoja, pojavijo se lahko motnje v učenju in tudi različne variacije psihotičnih obolenj (Gostečnik 1997: 144-146).

1.12 INTERAKCIJSKI VZORCI ZAKONSKEGA USPEHA ALI NEUSPEHA

Vsi cvetovi bodočnosti so v semenu sedanjosti. (Kitajski pregovor)

Raziskovalna Ekipa Gottman laboratorija (Driver, Tabares, Shapiro, Nahm, Gottman 2003: 493-513) se je več kot tri desetletja ukvarjala s proučevanjem 667 poročenih parov in s prepoznavanjem vzorcev, ki ločijo srečne, stabilne zakone od nesrečnih, ki so na poti do propada. Raziskava se je osredotočila na zakonski konflikt, ki je po njihovem mnenju pomemben in nujen del tako srečnih kot nesrečnih zakonov. Ugotovili so, da uspeh oziroma neuspeh zakona ni odvisen od tega, ali v odnosu prihaja/ne prihaja do konfliktov, ampak od tega, kako ravnamo s konflikti, ko se le-ti pojavijo.

Zakone, ki so sodelovali v raziskavi, so razdelili v tri skupine:

1. *Srečno poročeni pari:* oba partnerja sta zadovoljna z zakonom.
2. *Nesrečno poročeni pari:* en ali oba partnerja nista zadovoljna z zakonom.
3. *Ločeni pari:* vsi pari, ki so se tekom raziskave ločili.

1.12.1 ŠTIRI JEZDECI APOKALIPSE

Ugotovili so, da se v odnosu pri nesrečno poročenih parih (ki so lahko na poti do propada) pojavlja oblika nezaželenega vedenja, ki so ga poimenovali »štiri jezdec apokalipse«.

To so:

1. Kritika

Kritika je zelo značilna za nesrečne pare. V vsakem dolgotrajnem partnerskem odnosu se ob nesoglasjih pojavljajo pritožbe, vendar če te prerastejo v nenehno kritiziranje, to za partnerski odnos ne pomeni nič dobrega. Pritožba se nanaša na neustrezno partnersko vedenje, kritika pa zraven tega vključuje še napad na partnerjevo osebnost. Za kritiko so značilni stavki, kot so: »Ti vedno ...« in »Ti nikoli ...«.

2. Prezir, zaničevanje, poniževanje

To je jezdec, ki najbolj razjeda partnerski odnos in pušča najhujše posledice. Je bolj uničevalen kot kritika, saj izraža gnus in nespoštovanje med partnerjema. Zaničevalen komentar, namenjen partnerju, lahko vključuje sarkazem, roganje (oponašanje), žaljivke, zavijanje z očmi, mrščenje (mrk pogled) in sovražen humor. V partnerskem odnosu se pojavlja prezir in superiorno obnašanje enega partnerja nad drugim. Prezir, zaničevanje in poniževanje enega izmed partnerjev onemogočajo poskuse sprave in lahko resno stopnjujejo negativno doživljanje in vedenje obeh partnerjev.

3. Reagiranje z obrambo

Čeprav tale jezdec na prvi pogled izgleda samo kot obramba pred zaznanim napadom, so raziskave pokazale, da gre v bistvu pogosto za protinapad. Reagiranje z obrambo je neučinkovito, saj partner s tem, ko napade in krivi drugega, odvrne pozornost s svojega obnašanja. Za reagiranje z obrambo je običajno značilno, da odrasla partnerja uporabita zelo otročji ton (po)govora, s katerim se skušata ubraniti tako pred napadom, kot pred osebno odgovornostjo. Primer reagiranja z obrambo se lahko začne s poniževanjem: »Ne morem verjeti, da si se tako otročje obnašal/-a in celo noč s prijatelji sedel/-a po barih.« Partner, ki reagira z obrambo, bi na to odgovoril: »Ja saj ti pa si to naredil/-a prejšnji teden.«

4. Ograjevanje (narediti zid okrog sebe), umik

Kadar prepiri med partnerjema vsebujejo veliko poniževanja, kritike in reagiranja z obrambo, se lahko eden izmed partnerjev počuti uničenega, izčrpanega in se začne umikati interakcijam z drugim partnerjem. Izogibati se začne očesnemu stiku, ignorira partnerjeva vprašanja in se z njim ne pogovarja. Partner, ki nagovarja drugega, je dobesedno ignoriran. Ograjevanje nastopi kot posledica vzorca zahteva – umik. Ta vzorec pokaže razlike med spoloma, saj je običajno ženska tista, ki zahteva in moški tisti, ki se umika. Reagirata drug na drugega, dokler ne postaneta kot par polna nasprotij. Ograjevanje sledi temu enakemu vzorcu, vendar bi naj

bili moški tisti, ki se ograjujejo bolj kot ženske. Kljub temu, da ograjevanje razjeda odnos med partnerjema, preseneča dejstvo, da so moške reakcije tekom interakcije z ograjevanjem običajno samozaščitniške: »Kdaj bo že nehala o tem? Ne prenesem več prepiranja okrog tega. Če bom tiho, bo me tudi ona pustila pri miru.« Takšna samozaščita zahteva zelo veliko energije in pripelje do tega, da partner (običajno moški) enostavno ni »sposoben« poslušati drugega partnerja (običajno ženska), čeprav bi ta znal imeti koristne in konstruktivne predloge.

Kadar se v konfliktnih situacijah pojavljajo vsi štirje jezdec apokalipse, lahko s 94 % natančnostjo napovemo razpad partnerskega odnosa.

Njihova uporaba in nenehno vklapljanje v partnerskem konfliktu ustvarjata sovražno ozračje med partnerjema. Tudi prepiri srečnih parov občasno vsebujejo kritiko, reagiranje z obrambo in ograjevanje, vendar zelo redko poniževanje, prezir, zaničevanje. Slednje namreč naredi partnerskemu odnosu največ škode. Kakorkoli, vpletanje štirih jezdecev pušča na partnerskem odnosu trajno škodo in najverjetneje sčasoma pripelje do razpada partnerskega odnosa.

1.12.2 ČUSTVENA ODVEZA (ČUSTVEN RAZHOD, ČUSTVENA RAZPOROČITEV)

Na drugi strani pa se štiri jezdec apokalipse redkokdaj uporabljajo v odnosih, kjer sta partnerja čustveno razvezana. Kljub temu je v takšnih zvezah možno opaziti manj interesa, zanimanja in humorja kot pri srečnih parih. Čustvena razvezanost (čustvena oddaljenost) je zanimiv fenomen, saj partnerja navzven delujeta popolnoma normalno, navznoter pa je njun odnos prežet s stisko. Probleme, ki se pojavljajo v njuni zvezi, partnerja nekako obdržita zase, da ne bi z njimi obremenjevala odnosa. To ignoriranje pripelje sprva do pomanjkanja intimnosti med partnerjema, kasneje pa tudi do izključevanja določenih delov sebe iz partnerskega odnosa, kar vodi v še večjo pomanjkanje intimnosti v odnosu. Vzdrževanje odnosa brez intimnosti in pretvarjanja, da je z odnosom vse v redu, pa terja od partnerjev zelo veliko energije.

Tako čustvena razvezanost kot štirje jezdec apokalipse napovedujejo ločitev, vendar je ena izmed pomembnih razlik, ki jo navajata Gottman in Levenson ta, da se pari, kjer se pojavljajo štirje jezdec apokalipse razidejo veliko prej kot pari, kjer ni čustvene povezanosti in

intimnosti. Slednji se ločijo nekje med sedmimi in štirinajstimi leti, medtem ko pari, kjer so prisotni jezdeci apokalipse, končajo svojo pot veliko prej – običajno že v roku sedmih let.

1.12.3 TIPI (RAZREŠEVANJA) KONFLIKTOV PRI SREČNIH PARIH

Gottman ugotavlja, da obstajajo tri različne vrste partnerskega konflikta oziroma trije različni tipi partnerstev, katere lahko uvrščamo med srečne pare. To so: pravnomočen tip, nestanovitni tip in izogibajoči (se) tip.

⇒ Pravnomočen tip:

Partnerja sta zelo dobra prijatelja in se znata pogovoriti o problemih. Na vprašanja, ki se tičejo odnosa, večkrat odgovorita z »midva« kot pa »jaz«. Med njima je zelo malo nesoglasij. Kadar pa do njih pride, je pri reševanju le-teh med partnerjema mogoče opaziti zelo veliko spoštovanje. Vešča sta sklepanja kompromisov in to sposobnost uporabita tudi pri reševanju svojih težav.

⇒ Nestanovitni tip:

Partnerja imata veliko bolj eksploziven pristop pri reševanju konfliktov. Sta veliko bolj energična kot partnerja pravnomočnega tipa. Pri nestanovitnih parih sta oba zelo vpletena v konflikt, kjer drug drugega upoštevata kot sebi enakega. Partnerja tega tipa dajeta prednost svoji individualnosti in sta mnenja, da bi naj sam odnos poudaril njune značilnosti. Njuni prepiri redko vsebujejo štiri jezdece apokalipse, vendar med prepiri odločno pokazeta tako negativna kot pozitivna čustva. Vsi trdni, trajni tipi partnerstev, med katere uvrščamo tudi nestanovitni tip, imajo petkrat več pozitivnih interakcij kot negativnih. To pomeni, da za vsakim negativnim vedenjem stoji pet pozitivnih vedenj. Ključ do uspeha pri partnerjih tega tipa je toplo in ljubeče ozračje, ki ga partnerja kljub njuni negativnosti in eksplozivnosti ustvarita in vzdržujeta v njunem odnosu.

⇒ Izogibajoči (se) tip:

Ta tip se izogiba problemom s tem, da jih minimalizira. Pari poudarjajo pozitivne vidike odnosa in se skoraj popolnoma izogibajo nerganju. Kadar pa ignoriranje različnosti ni možno, se preprosto strinjajo, da se ne strinjajo. Zaradi prepričanja, da izogibanje konfliktom uniči odnos, je to tip, katerega so psihologi najtežje sprejeli. Ugotovitve so pokazale, da se nekateri

pari kljub temu, da se izognejo nesoglasjem, opisujejo kot srečne v odnosu in kot zmožne velike ljubezni drug do drugega.

Vsi trije tipi so lahko enako učinkoviti. Ni slabšega ali boljšega tipa za odnos; bolj je pomembno, da določen tip ustreza obema partnerjema. Težave se lahko pojavijo takrat, kadar se v odnosu znajdetta partnerja različnih tipov. Vendar to še ne pomeni, da odnos ni možen; je samo pokazatelj tega, da bo potrebno v odnosu veliko več prilagajanja in razumevanja.

Bolj kot sam tip pa je pomembno dejstvo, da mora ob vsakem negativnem vedenju stati pet pozitivnih vedenj. Prav vzdrževanje tega razmerja 1:5 je ključno za obstanek srečnih in stabilnih partnerskih odnosov.

1.12.4 POSKUSI RAZREŠEVANJA

Raziskave kažejo, da je ena izmed značilnosti srečnih parov tudi ta, da le-ti rešujejo konflikt in nesporazumevanje v komunikaciji s pomočjo poskusov razreševanja.

Poskusi razreševanja so načini, s pomočjo katerih lahko partnerja učinkovito zmanjšata intenziteto konflikta in si z njihovo pomočjo za kratek čas oddahneta pred težo konflikta.

Primeri poskusov razreševanja pomenijo vpeljavo opravičila, humorja, naklonjenosti in spremembo teme v sam konflikt.

Ti poskusi niso nujno neposredno povezani z vsebino samega prerekanja oz. konflikta, ampak lahko preprosto pripomorejo h kratki odložitvi le-tega. Primer tega je lahko, ko se moški zaustavi sredi »vroče debate« in reče: »Moram se zaustaviti pri moji sestri, da ji vrnem radio, ki sva si ga sposodila.« Žena sodeluje pri njegovem poskusu razreševanja s tem, ko reče: »Prav imaš. Radio ji lahko vrneva preden greva v trgovino.« Ta na videz nepomembna sprememba teme, pomeni za moškega kratko sprostitev med napetim pogovorom. Po končani debati o radiu, je moški bolj sproščen in se lahko vrne nazaj h prvotni debati.

Srečni pari pustijo svojim partnerjem tekom pogovora manevrski prostor. Pri nesrečnih parih pa pride do drugačnega odgovora na takšen poskus razreševanja. Večinoma ti ne dovolijo spremembe teme. Partner v nesrečnem odnosu bi lahko v tem primeru odgovoril, da ga drugi sploh ne posluša ali »Komu mar sedaj za ta radio?«

Hitra menjava teme kot poskus razreševanja oziroma kratkega oddiha med prepirom, ne sme biti nadomestilo za izogibanje prvotni debati. Srečni pari se vrnejo k prvotnemu pogovoru in ne dovolijo, da bi jih neprijetnost in težavnost le-tega od njega odvrnila.

Pari, ki v konflikt hitro vključijo poskuse razreševanja, se izognejo temu, da bi se sam konflikt stopnjeval oziroma postal preveč negativen.

Srečni pari uporabljajo poskuse razreševanja med samim konfliktom, med samo diskusijo, medtem ko je za nesrečne pare značilno, da s poskusi razreševanja počakajo, dokler se konflikt ne poleže, umiri.

Kadar pa je debata zelo dolga, intenzivna in negativna, pa lahko takšni poskusi razreševanja bolj škodijo kot koristijo. Ugotovitve kažejo, da je uporaba poskusov razreševanja v zgodnji fazi konflikta bolj učinkovita kot pa če jih uporabimo komaj takrat, ko je debata že zelo resna in napeta.

Pri poskusih razreševanja je pomembno še naslednje:

- ⇒ Poskusi razreševanja si v pogovoru ne smejo slediti eden za drugim, saj prepogosta uporaba lahko naredi več škode kot koristi.
- ⇒ Partnerja morata biti do takšnih poskusov razreševanja pozitivno naravnana in znati na njih pozitivno odgovoriti.

Tekom raziskave se je pokazalo tudi, da je ena izmed najbolj pomembnih stvari pri razreševanju partnerskega konflikta ta, kako pari delujejo v vsakdanjem življenju in kako se drug do drugega obnašajo še preden se sam konflikt sploh pojavi. Kadarkoli sta partnerja v interakciji, imata izbiro, kako bosta ravnala. S svojim ravnanjem in odzivanjem lahko pripomoreta k izboljšanju ali poslabšanju samega partnerskega odnosa. Ignoriranje interakcije ali negativno odgovarjanje nanjo ustvarja in pogloblja med partnerjema distanco in ločenost, medtem ko tudi najmanjši odgovor pripomore k večji čustveni povezanosti in prijateljstvu. Raziskave so pokazale, da srečni pari le redko ignorirajo partnerjev poskus interakcije. Približno 85 % jih na partnerjevo pobudo po vzpostavitvi komunikacije odgovori na pozitiven način. Sem lahko uvrstimo tudi nebesedno komunikacijo h kateri prištevamo preprosto gesto, kot je pogled in nasmeh.

Pari, ki v vsakodnevnih interakcijah uporabljajo igrivost in humor, so bolj naklonjeni in ljubeznivi drug do drugega tudi v konfliktnih situacijah. Tekom raziskave se je pokazalo, da

je ena izmed pomembnih značilnosti srednje dolgih in dolgih srečnih partnerstev prav uporaba humorja, naklonjenosti in ljubeznivosti v samem odnosu.

1.12.5 SLIKA PRIHODNOSTI

Eden izmed načinov, ki pripomore k stabilnosti samega odnosa je tudi to, kako partnerji gledajo in opisujejo svojo zvezo. Po domače povedano lahko iz njunega opisa preteklosti zveze sklepamo na njeno prihodnost.

Srečni pari osvetljujejo in opisujejo lepe trenutke v preteklosti in se osredotočajo na pozitivne lastnosti partnerja, medtem ko nesrečni pari opisujejo negativne lastnosti partnerja in pomanjkljivosti odnosa. Verjetnost, da bosta partnerja, ki se pri opisu svoje preteklosti spominjata negativnih stvari in govorita o negativnih lastnostih drugega, končala svoj odnos, je zelo velika (88–94 %).

Tako bo ženska, ki je v partnerski zvezi, ki je v krizi, veliko prej povedala, da je moški 30 minut zamudil, medtem ko se bo moški fokusiral na ves čas, katerega je ženska uporabila za pogovor z določenim moškim, s katerim bi naj po mnenju moškega tudi flirtala.

Po eni strani se pari v krizi spominjajo pretežno slabih stvari, po drugi strani pa se težko spomnijo dogodkov iz preteklosti. Zgleda, kot da določen spomin ni pomemben oziroma je tako boleč, da je preprosto zbledel.

V nasprotju s pari, ki so v krizi, partnerja v srečni zvezi govorita o svojih začetkih z ljubeznijo. Tudi v opisovanju drug drugega je opaziti veliko ljubeznivosti. Govorita o svojih pozitivnih občutkih, ki sta jih gojila drug do drugega, o svojem vznemirjenju, ki sta ga občutila pred prvim srečanjem in kako sta občudovala drug drugega.

1.12.5.1 Značilnosti nesrečnih parov

⇒ *Kritiziranje in izražanje negativnosti do partnerja:*

Partnerja kritizirata drug drugega. Kažejo se nejasnosti v tem, kaj ju je najprej privlačilo na drugem partnerju. Opazimo lahko, da partnerja vložita velik napor, da bi se spomnila vsaj ene pozitivne lastnosti, ki sta jo občudovala pri partnerju.

⇒ *Kaotične zaznave:*

Kadar se pojavijo finančne težave ali težave v službi, nesrečni pari vidijo svoje življenje kaotično in kot da jim je le-to ušlo iz vajeti. Na vsakem koraku čutita pritisk, ki mu ne vidita konca. Sta pod velikim stresom in prepričana, da ni nobene rešitve. Kritična stvar, ki definira njun odnos, je brezupnost.

⇒ *Razočaranje:*

Partnerja sta razočarana nad svojim odnosom. Oba sta že obupala nad zvezo in svoj odnos opisujeta s stavki, kot so: »Včasih sva bila tako dobra prijatelja, zdaj pa se ne strinjava več o ničemer. Tega nisem pričakoval/-a.« Takšne in podobne izjave so podprte z veliko žalosti in vdanostjo v usodo. Veliko težavo jim predstavlja tudi opis, kakšen bi naj bil srečen zakon. Zgleda, kot da zaradi svoje osebne stiske ne moreta najti besed, s katerimi bi srečno zvezo opisala. Izmed vseh treh značilnosti, je razočaranje najmočnejši dejavnik, ki vodi v propad partnerskega odnosa.

1.12.5.2 Značilnosti srečnih parov

⇒ *Ljubečnost in občudovanje:*

Ljubečnost in občudovanje sta dva ključna elementa srečnih parov in zaslužna za dolgo romanco, ki se vije skozi odnos. Partnerja se občudujeta, spoštujeta in ljubita. Partner lahko v odnosu, ki je prežet z občudovanjem in ljubeznijo pove, da je že ob prvem stiku videl drugega kot »perfektnega in takega, ki ga lahko samo sanjaš«. Pari, kjer je ljubečnosti manj, pa povedo, da so videli partnerja kot prijaznega in trdnega, stabilnega. Partnerja se kljub temu, da poznata napake drug drugega, zavedata, da je drugi vreden vse časti in spoštovanja, kot sta se tega zavedala takrat, ko sta stopila v odnos.

⇒ *Zavedanje zemljevidov ljubezni:*

Skupaj z ljubečnostjo in občudovanjem, srečni pari kažejo veliko zavedanja drug za drugega in svoj odnos. Med opisovanjem svojega odnosa se zelo jasno izražajo in velikokrat se zgodi, da reagirajo drug na drugega z dopolnjevanjem stavkov, medtem ko partnerja v nesrečnem odnosu odgovorita na vprašanja samo s par kratkimi stavki. Srečni pari so tudi zelo intimni in

vpleteni v partnerjev osebni svet. Partnerja poznata pomembne dogodke v življenju drug drugega in te informacije in občutke tudi sproti dopolnjujeta. Temu pravimo bogat zemljevid ljubezni.

⇒ *Veličastnost borbe:*

Srečni pari se borijo skupaj in verjamejo, da boji njihovo zvezo samo še okrepijo. Opisujejo, kako jim je skupaj uspelo premagati težave – ponosni so na to. Bitke, ki jih bijeta skupaj, partnerja samo še bolj zbližujejo.

⇒ *Uporaba dvojine – »midva«:*

Kadar srečni pari opisujejo svojo skupno preteklost, uporabljajo namesto »jaz« in »on/-a« besedo »midva«. Ta preprost vzorec nam pokaže, kako se partnerja v prvi vrsti dojemata kot del tima, odnosa, kot pa kot posameznika. Partnerja, ki večkrat uporabita »midva« imata tudi več skupnih prepričanj, vrednot in ciljev.

2. OPREDELITEV PROBLEMA

Začetno zaljubljenost, vzhičenost, hrepenenje in navdušenje nad novim partnerjem lahko kmalu nadomestijo razočaranje, ker partner ni izpolnil naših pričakovanj, jeza, bes, mogoče tudi sovraštvo. Partner, ki nam je bil zelo dolgo najbližje, nam lahko postane največji tujec.

Zavedam se, da obstaja veliko razlogov, ki pripeljejo partnerja do tega, da želita svoj odnos prekiniti in poiskati ljubezen in svojo srečo drugje. Menim pa, da za vsemi temi razlogi stoji način, kako partnerja komunicirata med seboj – kako komunicirata med seboj v vsakdanjem življenju, preden se konflikt sploh pojavi in kako poteka komunikacija takrat, ko pride do konflikta. Za obstoj in srečno partnerstvo je pomembno oboje, vendar se bom sama bolj osredotočila na to, kakšna je komunikacija med partnerjema v primeru konfliktnih situacij.

Kot sem že omenila v teoretičnem delu, se srečni pari od nesrečnih ne razlikujejo v tem, da pri njih ne prihaja do konfliktov. Glavna razlika med njimi je v načinu, kako se partnerja spopadata s konflikti in kako jih rešujeta, ko se le-ti pojavijo.

S pomočjo svoje raziskave sem želela odgovoriti na naslednje vprašanje:

⇒ Kakšna je razlika v komunikaciji med pari, ki gredo narazen pred štirimi leti in tistimi, ki ostanejo skupaj več kot štiri leta glede na (prevladujoči) stil navezanosti?

Ugotavljala sem:

- število oseb z določenim prevladujočim stilom navezanosti,
- koliko se določen jezdec apokalipse (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z obrambo; ograževanje, umik) pojavlja znotraj posameznega stila navezanosti,
- pri katerih parih oz. pri kateri kombinaciji stilov navezanosti se pojavlja največ in pri kateri najmanj jezdecev apokalipse,
- kakšna je razlika v pojavljanju jezdecev apokalipse pri parih, ki so še skupaj in tistimi, kateri so partnerski odnos že zaključili.

3. METODOLOGIJA

3.1 VRSTA RAZISKAVE

Raziskava je kvalitativna in deskriptivna. Osnovno gradivo so predstavljali besedni opisi, katere sem dobila s pomočjo dvanajstih intervjujev. Poleg intervjujev sem pri vsaki osebi uporabila tudi vprašalnika, s katerima sem ugotavljala stil navezanosti.

3.2 MERSKI INSTRUMENT IN VIRI PODATKOV

Podatke sem zbiral s pomočjo delno strukturiranega globinskega intervjuja in dveh vprašalnikov, s pomočjo katerih sem ugotavljala stil navezanosti osebe.

Intervju je bil sestavljen iz vprašanj naslednjih sklopov:

- spoznavanje, začetki in razvoj partnerskega razmerja,
- pozitivne strani odnosa,
- negativne strani odnosa,
- komunikacija v odnosu s poudarkom na štirih jezdecih apokalipse,
- pričakovanja, želje in filozofija partnerskega razmerja.

Ker sem imela v raziskavi vključene posameznike, kateri so še vedno v partnerskem odnosu in tiste, kateri so partnerski odnos že končali, sem intervju prilagodila tako, da sem posameznikom, ki so že končali partnerski odnos, postavila 8 vprašanj več kot posameznikom, kateri so še vedno v partnerskem odnosu. Dodatna vprašanja pri posameznikih, ki so že končali partnersko zvezo, so bila povezana z obdobjem malo pred prekinitvijo odnosa in so obsegala naslednja dva sklopa:

- oddaljevanje med partnerjema,
- poskusi reševanja partnerskega razmerja.

(Prevladujoči) stil navezanosti sem ugotavljala s pomočjo dveh vprašalnikov:

- vprašalnik o lestvici odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994) – 30 vprašanj z vrednostjo od 1 do 5,
- vprašalnik o lestvici odnosov z opisi vedenja posameznega stila.

V intervjuju sem imela dva tipa vprašanj. Prvi tip se je nanašal neposredno na posameznika in na njegov pogled ter doživljanje situacije. Drugi tip vprašanj pa so predstavljala krožna (odnosna) vprašanja, s pomočjo katerih sem želela dobiti širši vpogled v drugo perspektivo. Krožna vprašanja, katera sem uporabila v intervjuju so npr. »Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo na tebi?«, »Zakaj misliš, da se je odločil(-a) prav zate?«, »Kaj misliš, kaj bi rekel partner, kako je bilo v vajinem odnosu s komunikacijo in z reševanjem konfliktov?«, »Kaj misliš, kaj bi rekel partner o 4 jezdecih apokalipse?«, »Kaj misliš, s koliko bi partner od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?«.

3.3 POPULACIJA IN VZOREC

Populacijo predstavljajo 6 posameznikov moškega in 6 posameznikov ženskega spola; skupaj 12 oseb. Za raziskavo sem uporabila 3 pare, kateri so še vedno v partnerskem odnosu (v nadaljevanju jih označujem z besedo »skupaj«) in 3 pare, kateri so nekoč bili skupaj, vendar so svoj odnos sedaj že zaključili (v nadaljevanju jih označujem z besedo »narazen«). Tako sem naredila intervjuje s 6 osebami moškega spola in 6 osebami ženskega spola. Starost intervjuvancev se giblje med 23 in 31 leti. 2 osebi imata 23 let, 5 oseb ima 26 let, 1 oseba ima 28 let, 2 osebi imata 29 let, 1 oseba ima 30 let in 1 oseba ima 31 let. Povprečna starost vseh intervjuvancev je 26,9 let.

Posamezniki prihajajo iz različnih koncev Slovenije – ena oseba iz Gorenjske, 5 oseb iz Notranjske (Ljubljana z okolico) ter 6 oseb iz Štajerske.

Osebe, s katerimi sem delala intervjuje, sem že na videz ali poimensko poznala. Nekateri med njimi so moji znanci, z nekaterimi sem prišla v stik preko prijateljev. Intervjuje sem želela narediti tudi z osebami, ki jih ne bi poznala, vendar to ni bilo izvedljivo, saj nikakor nisem mogla dobiti dveh posameznikov, ki sta še skupaj v odnosu in se ne poznamo (niti na videz niti po imenih) ali dveh posameznikov, ki sta bila v odnosu, kateri se je sedaj že končal. Možno je bilo dobiti enega posameznika, ki ga ne poznam in je del para, vendar se je zataknilo pri drugem posamezniku, s katerim se nisem poznala – ta ni želel sodelovati. Tako sem imela na razpolago samo osebe, katere sem na videz ali po imenu že poznala.

3.4 ZBIRANJE PODATKOV

Podatke sem zbirala s pomočjo delno strukturiranega intervjuja. To pomeni, da sem med intervjuji poleg osnovnih (že prej sestavljenih vprašanj) postavljala tudi podvprašanja. Intervju sem sestavila sama.

S pomočjo intervjuja sem želela izvedeti kako so osebe opisovale ljubezensko zgodbo, svoje začetke, razvoj odnosa, pozitivne in negativne strani odnosa, pojavljanje jezdecov apokalipse v samem odnosu, njihov pogled na partnersko zvezo oz. filozofijo partnerskega odnosa. Posameznike, ki so bili v partnerskem odnosu, kateri se je sedaj že končal, sem spraševala tudi po razlogih za oddaljevanje v odnosu ter po poskusih za reševanje odnosa. Iz zgodbe, ki sem jo od posameznika dobila s pomočjo intervjuja, sem nato ugotavljala kakšna je komunikacija med (bivšima) partnerjema oz. koliko in kateri jezdec apokalipse se pojavljajo pri določenem posamezniku.

Intervjuje sem delala z vsako osebo posebej in ne s parom.

Preden sem izvedla intervjuje, sem posameznikom dala še za izpolniti vprašalnika, s pomočjo katerih sem ugotavljala stil navezanosti. Pri vprašalniku o lestvici odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994) so se morali opredeliti med 1 (sploh mi ni podobno) in 5 (zelo mi je podobno) v 30 izjavah. Pri drugem vprašalniku o lestvici odnosov pa so posamezniki izbrali črko ob ustreznem opisu obnašanja, za katerega so menili, da je najbližje njihovem vedenju do ljudi, s katerimi so si blizu. Nato so obkrožili še ustrezno številko od 1 (sploh ni značilno zame) do 7 (zelo značilno zame) ob vsakem stilu vedenja in tako označili v kolikšni meri je vsak izmed opisanih stilov vedenja za njih značilen.

Intervjuje sem izvedla v mesecu marcu in aprilu 2009. Večino intervjuvancev sem obiskala na njihovih domovih, nekateri pa so prišli k meni na dom.

Kot tehnično sredstvo sem uporabila diktafon. Posamezni intervju je trajal od 30 minut do 1 ure in 45 minut. Intervjuje sem nato pretipkala.

Vsakemu posamezniku sem razložila namen mojega raziskovanja in intervjujev in jih že pred srečanjem vprašala za dovoljenje za snemanje z diktafonom. Razložila sem jim, da so

intervjuji anonimni, da bom vsakemu posamezniku pripisala namesto imena kodo in da bom posnetke uporabila izključno v namen moje raziskave.

3.5 OBDELAVA IN ANALIZA PODATKOV

Vsakemu posamezniku sem pripisala kodo, s katero ga tudi predstavljam. Posameznike sem razdelila v 2 sklopa – na tiste, ki so v partnerskem razmerju (pripisala sem jim črko S, kar pomeni skupaj) in tiste, kateri so razmerje že končali (pripisala sem jim črko N, kar pomeni narazen). Tako sem dobila ven 3 pare, kateri so še skupaj in jih označila poleg črke S še s številkami od 1 do 3 in 3 pare, kateri so se že razšli, jih označila s črko N in jih prav tako označila s številkami od 1 do 3. Nato sem še posameznikoma v določenem paru pripisala zraven črko a ali b – s tem sem označila, da gre za posameznika iz določenega para. Na koncu sem kodi s kratico pripisala še stil navezanosti – V sem uporabila za varen stil navezanosti, I za izogibajoč, P za preokupiran in Z za zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti.

Za lažjo predstavo in razumevanje bom spodaj podala primer kode:

1aS-Z:

- 1: par št. 1
- a: eden izmed partnerjev v odnosu
- S: razmerje, ki še vedno traja
- Z: zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti

1bS-I:

- 1: par št. 1
- b: drugi partner v odnosu
- S: razmerje, ki še vedno traja
- I: izogibajoč stil navezanosti

1aS-Z in 1bS-I skupaj sestavljata par št. 1 – razmerje, ki še vedno traja.

2aN-V:

- 2: par št. 2
- a: eden izmed partnerjev v odnosu

- N: razmerje, ki se je že končalo
- V: varen stil navezanosti

2bN-I:

- 2: par št. 2
- b: drugi partner v odnosu
- N: razmerje, ki se je že končalo
- I: izogibajoč stil navezanosti

2aN-V in 2bN-I skupaj sestavljata par št. 2 – razmerje, ki se je že končalo.

Intervjuje sem prepisala in jih obdelala po metodi kvalitativne analize. Za obdelavo sem uporabila računalniška programa Microsoft Word in Microsoft Excel. Intervjuje sem pisala slovnično nepravilno, saj sem želela ohraniti njihovo avtentičnost.

Ko sem intervjuje prepisala, sem v njih podčrtala vse zame relevantne izjave.

Primer:

Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem?

Sva bla na enem žuru in sem se res napila. In potem sem zaspala tam na bundah. Če se ga fejest napijem ne delam nekega sranja, ampak pač zaspim tam in me mora nekdo potem domov spraviti. Zmanjkalo me je in sem zaspala. Nimam pojma kaj ga ja takrat tam zmotilo. Zbudo me je in se je začel nenormalno dret name kaj sem tam plesala in sma se začela kregat. Meni ni blo jasno o čem govori. Ni se mi zdelo, da ma prav, kar je govoril, pa zmedena sem bla, ker me je zbudil in sem bla cela mačkasta. In potem sma se kregala celo pot do mene domov, ker me je pospremo in se nekaj drl name in jaz sem se pol nazaj začela dret. Takrat sem misla, da ga bom kr naseklala tam pred sabo, ker nisem vedla zakaj mi teži pa v čem je bil problem, pa zakaj morem zdaj to poslušat. Cel konflikt je nastal iz nimam pojma česa, ampak je blo verjetno nekaj, kar ga je moglo že prej motiti. In pol sva to tak razrešla, da sem jaz rekla da grem spat, on pa je reko, da ne smem it spat, da bi se pogovorila in jaz sem pol kar zaprla vrata in sem šla spat in sem ga pustila tam pred vrati. Drug dan pa sem ga poklicala in se mu opravičila in še isti dan sva se potem pogovarjala in nisem razumela v čem je bla fora, ker mi je iste stvari začel razlagat, da preveč pijem, in nisem vidla razloga zakaj mi zdaj to razlaga. To je blo po enmu četrtemu letu.

Pa tisti konflikt s kitaro na morju, ko mi je vse dol padlo. Tisto se tudi nisva normalno pomenla. On se je meni nekaj opravičeval, ampak jaz mu nisem bla pripravljena odpustit. In ko je prišel za mano in se mi tam opravičeval, jaz enostavno nisem hotla tega rešit, ker sem bla enostavno preveč užaljena in nisem hotela, da bi se mi opravičil, nisem hotla sprejet opravičila, ker se mi ni zdelo, da je blo iskreno opravičilo.

Nato sem iz vsakega intervjuja izpisala za mojo raziskavo relevantne izjave. Izjave sem že na začetku razvrstila glede na prevladujoč stil navezanosti osebe in glede na to ali je oseba govorila o sebi ali je govorila o partnerju ali o splošnem. Tem izjavam sem nato zraven pripisala tisti jezdec apokalipse, na katerega se je le-ta nanašala (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z obrambo in ograjevanje, umik).

Primer:

IZOGIBAJOČ STIL NAVEZANOSTI

a) Govori o sebi

1bS-I: Po navadi jo jaz kritiziram, če ni točna. – kritika

1bS-I: ji rečem »spet si zamudila 5 minut pa si rekla, da boš točna...«. – kritika

1bS-I: jaz utihnem samo zato, da je ona vesela. – ograjevanje, umik

2bN-I: V bistvu sem se jaz oddaljeval, ona pa je se bolj silila vame, kar pa je doseglo ravno obraten učinek. – ograjevanje, umik

2bN-I: Začel sem se umikati, ona je pa samo še bolj rinila vame. Efekt je bil ravno obraten. – ograjevanje, umik

b) Govori o partnerju

1bS-I: ni nikol točna – kritika

2bS-I: Pri partnerki se (ograjevanje, umik) pojavi pogosteje – ograjevanje, umik

2bS-I: Kadar je užaljena, je tiho. – ograjevanje, umik

2bN-I: sem jo lepo prosil naj ne bo nesramna do mene, pa je še vedno bila. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: Poskušal je kontrolirati svoje izpade. Vendar mu ni najbolje uspelo. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: je bla nesramna do mene – prezir, zaničevanje, poniževanje

c) Govori o splošnem

1bS-I: V primeru slabe volje enega ali drugega, pridejo na dan tudi konflikti iz preteklosti, ki sploh niso vzrok trenutnega prepira – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bS-I: Kritika je zelo malo prisotna. – kritika

1bS-I: Tega (prezir, zaničevanje, poniževanje) pri nama ni. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bS-I: Ta, tretji jezdec reagiranje z obrambo), je kr prisoten. – reagiranje z obrambo

1bS-I: Če en enega napade, se braniš, če ne družga z izgovori ali pa je kontranapad. – reagiranje z obrambo

2bN-I: Dosti je blo tega (kritika) - kritika

Nato sem izjave preuredila tako, da sem jih razvrstila skupaj glede na jezdec apokalipse o katerem govorijo. Izjave, razvrščene po jezdecih, sem nato razdelila na dva dela. Večini izmed njih, katere sem lahko razvrstila v eno izmed skupin, sem nato v oklepaj s kratico pripisala zraven podkodo.

Primer:

1aS-Z: včasih čutim pritisk, ko bi on rad bil več z mano kot jaz z njim – kritika (M)

1aS-Z: Itak, da mu jaz kdaj rečem recimo »ti nikol ne skuhaš kave«. – kritika (E)

1aN-V: On je skozi bežal za računalnik. – kritika (M)

2bS-I: reče partner »Ti nisi sposoben ...« - kritika (E)

1aN-V: zaradi te jeze, ko se mu ni dalo nič dopovedat, sem mu rekla »gnusiš se mi«. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2aN-V: Sem bi lahko štela moj sarkazem in cinizem, katerega sem uporabljala – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

1aN-V: On je skozi bežal za računalnik. – ograjevanje, umik (P)

2bS-I: Kadar je užaljena, je tiho. – ograjevanje, umik (V)

Vsako izmed kod, katere so predstavljali 4 jezdec apokalipse (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z obrambo in ograjevanje, umik), sem razdelila na 2 dela in tako dobila ven 8 kategorij:

EksPLICITNA kritika: nedvoumna in jasna kritika, katera je bila kot taka tudi izražena v odnosu in jo je kot tako najverjetneje partner tudi razumel.

Možna kritika: gre za pritožbe, katere so se pojavljale v odnosu in za katere ne morem zagotovo reči, da so prerasle v kritiko ali da jo je kot tako drugi partner tudi razumel. Možno

je, da je govora o kritiki, lahko pa sem jo samo jaz razumela kot kritiko zaradi načina, kako mi je bila predstavljena.

Verbalno preziranje, zaničevanje, poniževanje: partner je pri preziru zaničevanju, poniževanju drugega partnerja uporabil večinoma besede.

Neverbalno preziranje, zaničevanje, poniževanje: partner je preziral, zaničeval, poniževal drugega partnerja z neverbalnimi dejanji, katera so bila z drugim partnerjem povezana posredno ali neposredno.

Reagiranje z obrambo – napad: partner odreagira na svojega partnerja bolj z zavedanjem in/ali z opravičilom (»ti si zadnjič, zato jaz lahko danes«) – partner se (po večini) zaveda, zakaj je tako odreagiral in skuša opravičiti svoje dejanje.

Reagiranje z obrambo – obramba: partner je brez (predhodnega) razmisleka na hitro in morda tudi nepremišljeno odgovoril drugemu partnerju.

Ograjevanje, umik vase: partner se je čustveno zaprl, distanciral od svojega partnerja, se umaknil v svoj svet, se bolj posvečal sebi.

Ograjevanje, umik iz prostora: partner se je fizično umaknil iz prostora oz. mesta dogajanja, v katerem se je takrat nahajal njegov partner.

Koliko se pojavlja določen jezdec pri posameznem tipu navezanosti sem ugotavljala tako, da sem najprej osebe razdelila glede na tipe navezanosti, nato pa pogledala vsoto naslednjih izjav: a) Govori o sebi (vse izjave, ki govorijo o določenem jezdecu te osebe), b) Govori o partnerju (kaj partner pove o osebi a)) in c) Govori o splošnem – tiste izjave, katere se nanašajo na določenega posameznika pod a).

Primer:

VAREN STIL (jezdci skupaj – št. izjav.: 110)

Skupaj oseb: 6 (3S, 3N)

2aS-V

3aS-V

3bS-V

1aN-V

2aN-V

3bN-V

KRITIKA: 32 (19E, 7M, 6)

2aS-V: 4 (2E, 2)

2aS-V: Včasih mu rečem: »Ti vedno zamujaš«! ali pa »Ti moraš imeti vedno prav.« - kritika (E)

2aS-V: Bolj je (kritika) prisotna pri meni. – kritika

2bS-I: Bolj s strani partnerja. – kritika

2bS-I: reče partner »Ti nisi sposoben ...« - kritika (E)

3aS-V: 3 (3)

3aS-V: V afektu dostikrat uporabim to (kritika) držo – kritika

3aS-V: Jaz jo (kritika) večkrat uporabim kot partner. – kritika

3bS-V: je (kritika) prisotna večkrat pri partnerju kot pri meni. – kritika

3bS-V: 1 (1)

3bS-V: Uporabim jo (kritika), kadar sem vznemirjen zaradi stvari, ki me motijo ali pa na splošno ni moj dan in sem usmerjen pretirano kritično nasproti partnerju. – kritika (E)

1aN-V: 11 (7E, 4M)

1aN-V: Ma on se je skozi zgovarjo z ono bivšo. To je blo čisto mimo. – kritika (M)

1aN-V: Konfliktov se itak ni dalo rešit z njim. – kritika (M)

1aN-V: Vedno se je umikal v tiste njegove slušalke. – kritika (M)

1aN-V: On bi rekel, da sem ga kritizirala zaradi posode. – kritika (E)

1aN-V: On je skozi bežal za računalnik. – kritika (M)

1aN-V: Za slišat je blo »ti nikoli ne pomiješ posode«, z obeh strani. – kritika (E)

1bN-P: Ne glede na to, kaj je blo narobe, vedno je bla kriva bivša in cigareti. – kritika (E)

1bN-P: Na moji strani pa so bili ti pogovori z bivšo. Kar najprej mi je zaradi tega težila – kritika (E)

1bN-P: rekla bi...da sem dal preveč na avtomobile. To je bla blazno jezna. Jezna je bla, ker dam kao ful preveč na avtomobile. Da bi zapravil ves denar za to, da bi zrihtal avto. – kritika (E)

1bN-P: Ona je znala vedno kritizirat. – kritika (E)

1bN-P: Kritika je vedno letela na to, kak sem. – kritika (E)

2aN-V: 4 (4E)

2aN-V: Jaz sem bila tista, ki sem kritizirala – kritika (E)

2aN-V: sem rekla...da nikoli česa ne nardi – kritika (E)

2bN-I: Ne bi smela vsega posploševati, recimo, če grem enkrat na teden na kavo s prijatelji to ne pomeni, da nisem nič z njo in da hodim samo na kavice. – kritika (E)

2bN-I: Celo soboto sem z njo, potem pa v nedeljo popoldne rečem, da grem igrati igrice in dobim nazaj, da nikoli nič časa ne preživim z njo. – kritika (E)

3bN-V: 9 (6E, 3M)

3bN-V: Mogoče je bila kritika pri teh izhodih. Proti temu sem kdaj rekel »zakaj se je treba z vsakim tak objemat« in pol je bil ogenj v strehi in da sem ljubosumen. »Pa zakaj se je treba tako pozdravljati, plesati« sem včasih reko. – kritika (M)

3bN-V: Vsakega, ki ga je vidla, je objela, lupčknila pa naj je bil to sodelavec, kolega, al pa kr kdo. Od zunaj, ko smo bli, je vedno mogla plesati z vsemi, skoraj tako intenzivno kot z mano in to me je postopoma uničevalo. Torej, da ne bi bilo takega intenzivnega pozdravljanja drugih. – kritika (M)

3bN-V: Da ne bi imela potrebe, da bi vedno vsem ustregla in da ne bi imela potrebe po tem, da bi vedno bila v središču pozornosti. – kritika (E)

3bN-V: da na koncu zdaj ne bi samo ona govorila o svojih problemih, ki jih je imela z mamo doma in samo o službi, jaz pa sem samo poslušal in se energetske prazno – kritika (M)

3aN-P: Jaz sem jo došla kot kritiko. Kot kritiko na moje gospodinske sposobnosti. Al pa kritika na moje obnašanje v smislu, da ničesar ne zapiram. – kritika (E)

3aN-P: njemu ni bilo ok, da sem htela vse narest. Da sem bila ena mama tam za vse in za vse skrbela. – kritika (E)

3aN-P: Težil mi je skozi, zakaj nisem zapirala kozarce od oliv al pa marmelade do konca, zakaj sem drobila po postli. Skozi me je opozarjal na nekaj in potem sem jaz mela občutek, da nisem dovolj dobra. – kritika (E)

3aN-P: On je videl v mojem pogledu, da mi gre na živce, če me sprašuje, če sem zaprla marmelado do konca. – kritika (E)

3aN-P: je rekel na tak način, da se nisem najboljši počutila in sem to došla kot kritiko – kritika (E)

Stil navezanosti sem s pomočjo izjav preverjala tako, da sem v vseh relevantnih izjavah, ki sem jih podčrtala v moji raziskavi, pogledala koliko govori posameznik o sebi, koliko o partnerju in koliko je govora o splošnem.

Primer:

2aS-V: 15

a) Govori o sebi: 6

2aS-V: sem malo sitna al pa natikljiva, ko se nama mudi in potem povzdignem glas in se razburim. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: Včasih mu rečem: »Ti vedno zamujaš«! ali pa »Ti moraš imeti vedno prav.« - kritika

2aS-V: Bolj je (kritika) prisotna pri meni. – kritika

2aS-V: Kdaj pa kdaj zavijam z očmi ali pa mu namenim mrki pogled. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: Kdaj pripomnim kaj neprimerne: »Zdaj pa te nimam več rada.« - prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: Ko sem preveč prizadeta, ne morem spregovoriti in nato je potrebno dolgo partnerjevo prigovarjanje in besede tolažbe. – ograjevanje, umik

b) Govori o partnerju: 2

2aS-V: Po prepiru je partner zapustil stanovanje in šel na »svež zrak«. – ograjevanje, umik

2aS-V: Bolj je (reagiranje z obrambo) prisotno pri partnerju. – reagiranje z obrambo

c) Govori o splošnem: 7

2aS-V: Zelo redko je (kritika) prisotna. – kritika

2aS-V: Pojavlja se (prezir, zaničevanje, poniževanje) zelo redko – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: pojavlja se (prezir, zaničevanje, poniževanje) pri obeh nekako enako – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: On mi včasih reče: »Včasih se mi zdi, da porabiš preveč denarja za kozmetiko!«, jaz pa mu potem odgovorim: »Ti si tudi zapravil denar v tisti trgovini s CD-ji.«. – reagiranje z obrambo

2aS-V: to (reagiranje z obrambo) se pojavlja redko. – reagiranje z obrambo

2aS-V: To (ograjevanje, umik) se občasno pojavi v najinem odnosu. – ograjevanje, umik

2aS-V: je (ograjevanje, umik) pri obeh približno enako prisotno – ograjevanje, umik

Vprašalnik o lestvici odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994) sem tolmačila tako, da sem pri vsakem posamezniku pogledala vrednosti izjav in z njihovo pomočjo na podlagi dane formule izračunala stil(-e) navezanosti.

1. Varen stil

Seštela sem vrednosti naslednjih izjav: 3, 9 (nasprotna vrednost), 10, 15 in 28 (nasprotna vrednost).

2. Izogibajoč stil

Seštela sem vrednosti naslednjih izjav: 1, 5, 12, 24.

3. Preokupiran stil

Seštela sem vrednosti naslednjih izjav: 6 (nasprotna vrednost), 8, 16, 25.

4. Zavračajoč (odklonilen) stil

Seštela sem vrednosti naslednjih izjav: 2, 6, 19, 22, 26.

Pri vprašalniku o medosebnih odnosih pa se je oseba sama opredelila za prevladujoči stil navezanosti, tako da sem le-tega samo pripisala k posamezniku.

Primer:

3aN-P

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

a) Varen: $5 + 1 + 3 + 2 + 2 = 13$

b) Izogibajoč: $5 + 2 + 2 + 1 = 10$

c) **Preokupiran: $5 + 5 + 4 + 3 = 17$**

d) Zavračajoč (odklonilen): $5 + 1 + 1 + 3 + 4 = 14$

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **preokupiran**

Na koncu sem za lažjo razlago rezultatov oblikovala še tabele in grafe, napisala razpravo, sklepe in predloge.

4. REZULTATI IN RAZPRAVA

4.1 ŠTEVILO OSEB Z DOLOČENIM STILOM NAVEZANOSTI

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
SKUPAJ	3	2	0	1	6
NARAZEN	3	1	2	0	6
	6	3	2	1	12

Tabela 4.1: Število oseb z določenim stilom navezanosti

Največ oseb v moji raziskavi ima prevladujoči varen stil navezanosti (šest oseb). S tremi osebami sledi prevladujoč izogibajoč stil navezanosti. Osebi s prevladujočim preokupiranim stilom navezanosti sta bili dve, s prevladujočim zavračajočim (odklonilnim) stilom navezanosti pa samo ena.

4.2 POJAVLJANJE JEZDECEV V DOLOČENEM STILU NAVEZANOSTI PRI POSAMEZNIKU

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
Kritika	5,3	3	10	3	5,3
Prezir, zaničevanje, poniževanje	5,3	1	2,5	1	3,4
Reagiranje z obrambo	2	2,3	4,5	1	2,4
Ograjevanje, umik	5,7	3	18,5	2	6,8
	18,3	9,3	35,5	7	18

Tabela 4.2: Število izjav v določenem stilu navezanosti pri posamezniku

Osebe s prevladujočim varnim stilom navezanosti so nekje povprečno govorile o štirih jezdecih apokalipse (18,3). Osebe s prevladujočim izogibajočim stilom navezanosti so se razgovorile o jezdecih približno dvakrat manj od povprečja (9,3), še manj pa so o štirih jezdecih apokalipse govorile osebe s prevladujočim izogibajočim stilom navezanosti (7). Dobljeni rezultat se ujema z izjavo Rholesa, Simpsona in Orine (1999, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 56-57), ki pravi, da imajo ljudje z negotovima stiloma navezanosti – izogibajočim in zavračajočim (odklonilnim)), v nasprotju z varno navezanimi, bolj zaprt, nefleksibilen model predstav o sebi in drugih. Informacije sprejemajo selektivno – tiste, ki ne ustrezajo modelu, ignorirajo. S tem mehanizmom potrjujejo obstoječo predstavo o sebi in drugih.

Najbolj so se razgovorile osebe s prevladujočim preokupiranim stilom navezanosti in sicer približno dvakrat več od povprečja (35,5).

Kot pravi Kobal (2001: 341), so osebe s preokupiranim stilom navezanosti nagnjene k pretirani čustvenosti v diskusijo o odnosih. To lahko potrdim tudi z mojo raziskavo, saj so osebe s prevladujočim preokupiranim stilom navezanosti govorile v primerjavi z ostalimi stili navezanosti kar dvakrat več.

4.3 POJAVLJANJE JEZDECEV ZNOTRAJ POSAMEZNEGA STILA NAVEZANOSTI

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
Kritika	29,1 %	32,1 %	28,2 %	42,9 %	29,6 %
Prezir, zaničevanje, poniževanje	29,1 %	10,7 %	7,0 %	14,3 %	19,0 %
Reagiranje z obrambo	10,9 %	25,0 %	12,7 %	14,3 %	13,4 %
Ograjevanje, umik	30,9 %	32,1 %	52,1 %	28,6 %	38,0 %
	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Tabela 4.3: Pojavljanje jezdecov znotraj posameznega stila navezanosti

Pri osebah s prevladujočim varnim stilom navezanosti se pojavlja največ umika (30,9 %), najmanj pa je zaslediti reagiranja z obrambo (10,9 %). Prevladujoče izogibajoče navezane osebe se, prav tako kot varni, največkrat umikajo (32,1 %). Enako pogosto tudi kritizirajo (32,1 %), medtem ko je najmanj opaziti prezir, zaničevanje in poniževanje (10,7 %). Razlog, zakaj se kritika tako pogosto pojavlja pri ljudeh s preokupiranim stilom navezanosti je lahko v izmikanju intimnosti, saj jim je bližina drugih neprijetna. Da bi do le-te ne prišlo, se zatekajo v jezo, s pomočjo katere onemogočajo vzpostavitev intimnosti v partnerskem odnosu. Jezo lahko v moji raziskavi povežem s kritiko, saj se velikokrat dogaja, da kadar smo jezni, kritiziramo. Ljudje velikokrat lažje s pomočjo kritike povemo, kaj potrebujemo oz. česa si želimo. S tem se izognemo svoji ranljivosti, katera nas z drugimi zbližuje in s katero postajajo naši odnosi vedno bolj intimni.

Ker pa se ljudje s prevladujočim izogibajočim stilom navezanosti izogibajo bližini drugih ljudi, lahko jezo pri njih razumemo kot nekak kontrolni mehanizem, s pomočjo katerega vzpostavljajo v medosebnih odnosih emocionalno distanco (Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 58). Osebe s prevladujočim preokupiranim stilom navezanosti, so se največkrat umikale (52,1 %), najmanj pa je bilo pri njih zaznati prezir, zaničevanje in poniževanje (le 7 %). Že ime stila navezanosti nam pove, da so osebe s tem stilom preokupirane z odnosi. Ker same sebe dojemajo kot malo vredne, druge pa kot zelo vredne, se stalno trudijo, da bi odnos funkcioniral. Želijo si velike čustvene bližine z drugimi ljudmi.

Posameznik išče sprejemanje pri cenjenih drugih in si preko tega želi doseči sprejemanje samega sebe. Njegovo samospoštovanje je tako odvisno od sprejemanja pomembnih drugih (Kobal 2001: 341).

Tam, kjer se ljudje ne želijo zameriti, ker skozi potrebujejo potrjevanje od drugega, prostora za prezir, zaničevanje in poniževanje enostavno ni, ker si jih ne morejo »privoščiti«. To je namreč jezdec, ki najbolj razjeda partnerski odnos in pušča najhujše posledice. Dobljene rezultate lahko tako povežem z gornjimi opisi; pri osebah s prevladujočim preokupiranim stilom navezanosti se pojavlja malo prezira, zaničevanja, poniževanja (najmanj med vsemi tipi navezanostmi), ker so enostavno v strahu, da bi zaradi njih izgubili naklonjenost pomembnega drugega, zato se tega jezdeca, kolikor je le možno, poskušajo izogibati.

Pri osebah z zavračajočim (odklonilnim) stilom navezanosti pa je bilo največ kritike, 42,9 %, kar je največ v primerjavi z ostalimi stili, najmanj pa je bilo za opaziti prezira, zaničevanja in poniževanja (14,3 %) ter reagiranja z obrambo (14,3 %).

Zavračajoči posameznik za vzdrževanje pozitivnega samospoštovanja ne potrebuje drugega (deluje po modelu »jaz sem pomemben, ti nisi«), zato so lahko tudi bolj nagnjeni h

kritiziranju. To lahko potrdim tudi z dobljenimi rezultati, saj je kritika tisti jezdec, ki se pri zavračajočih (odklonilnih) osebah pojavlja največkrat. Razlog, zakaj se prezir, zaničevanje in poniževanje ter reagiranje z obrambo pojavljajo pri osebah z zavračajočim (odklonilnim) stilom najmanj, pa je lahko v umikanju konfliktom. Reagiranje z obrambo in prezir, zaničevanje, poniževanje namreč lahko sprožajo konflikte, pred katerimi se ljudje z zavračajočim (odklonilnim) stilom navezanosti najraje umaknejo. Osebe s tem stilom navezanosti se počutijo dobro brez tesnih odnosov z drugimi. Zanje sta zelo pomembna občutek neodvisnosti in samozadostnosti. Ne želijo se zanašati na druge, prav tako pa jim ni všeč, če se drugi zanašajo nanje (Bartolomew in Horowitz 1991, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 59).

Svoje ugotovitve o pojavljanju jezdecev apokalipse lahko bolj nazorno prikažem s pomočjo naslednjega grafa.



Graf 4.1: Pojavljanje jezdecev pri vseh stilih navezanosti

Vidimo lahko, da je pri vseh stilih navezanosti največ ograjevanja, umika, sledi kritika ter prezir, zaničevanje in poniževanje, najmanj pa je opazno reagiranje z obrambo.

Velika večina ljudi bi ob dobljenih rezultatih najprej pomislila na to, da se ljudje umikajo iz razloga, da ne bi prizadeli drugega. Sama tega ne izključujem, vendar sem mnenja, da za umikanjem stoji še pomembnejši razlog, to je strah pred konflikti. Nekateri se izogibajo

konfliktom zaradi strahu, da bi na tak način utegnili izgubiti partnerja, drugi pa se lahko izogibajo konfliktom popolnoma iz nasprotnega razloga, to je, da bi jih ta s partnerjem utegnil zblížati. S slednjim imam predvsem v mislih osebe s prevladujočim izogibajočim in zavračajočim (odklonilnim) stilom navezanosti.

Strinjam se z Brajšo (1982: 50), da konflikt sam po sebi ni nič slabega, zlasti pa ni nekaj bolnega. Konflikt je samo simptom, posledica, logičen rezultat priznavanja in dovoljevanja različnosti v medčloveških odnosih.

Zdrav odnos ni odnos, v katerem se konflikti ne pojavljajo, ampak tisti, v katerem konflikte priznavamo in jih tudi uspešno rešujemo. To pa pomeni, da le-te ne rešujemo s pomočjo vklapljanja štirih jezdecev apokalipse. Ali povedano drugače: »Harmonični odnosi niso odnosi brez konfliktov, ampak odnosi z uspešno premaganimi konflikti. Lažna harmonija je tista, ki temelji na predpostavki enakega mišljenja, popolni podobnosti, enakih stališčih, povsem enakih pogledih na posamezne probleme.« (Brajša 1982: 50)

Na tem mestu bi želela dodati še nekaj spoznanj, do katerih so prišli posamezniki v svetovalnem delu in ki lahko pomagajo partnerjema v trenutkih, ko med njima pride do razhajanj v mnenjih.

Vodnik v umetnost konstruktivnega prepiranja (Lobsenz, Blackburn 1969: 103):

- mnenja, želje in skrbi izrazi na čim bolj miren in preprost način; bodi pripravljen tako poslušati kot govoriti,
- poskušaj spoštovati mnenje drugega, čeprav se ti v tistem trenutku ne zdi smiselno,
- zavedaj se, da je ustrezna izbira časa glavni dejavnik v partnerskem prepiru,
- ne zmerjaj,
- ne drezaj v partnerjeve občutljive točke,
- ostani pri temi, ne vračaj se na stare prepire,
- ne umikaj se, saj tišina preprečuje učinkovito komunikacijo in možnost kompromisa,
- opusti divja obtoževanja, prostaštva, verbalne napade, poskuse nadvladati drugega z vpitjem, grožnje z odhodom, samomorom, itn.; hrup ni nadomestilo za razum,
- ne igray psihiatra in ne analiziraj partnerja kot da je klinični primer,
- ne vmešavaj otrok, sorodnikov in prijateljev,
- fizično nasilje ni nikoli opravičljivo,
- solze so oblika psihičnega vojskovanja,

- nauči se, kdaj predlagati premirje.

Khavari in Williston Khavari (1993: 200) pa še dodajata, da se moraš vedno prepirati »pošteno« in upoštevati naslednji dve pravili:

1. Vedno imej pred seboj cilj prepira – zakaj se prepiraš, kaj želiš doseči in ali je to vredno prepiranja.
2. Uporabljalj »jaz« sporočila – pojasni kako čutiš in se izogni obtoževanju drugega.

4.4 POJAVLJANJE JEZDECEV V RAZLIČNIH KOMBINACIJAH PAROV STILOV NAVEZANOSTI

	1S (Z+I)	2S (V+I)	3S (V+V)	1N (V+P)	2N (V+I)	3N (P+V)	
Kritika	12	4	4	21	4	19	64
Prezir, zaničevanje, poniževanje	1	5	6	7	12	10	41
Reagiranje z obrambo	3	4	6	1	6	9	29
Ograjevanje, umik	4	8	6	28	11	25	82
	20	21	22	57	33	63	216

Tabela 4.4: Število jezdecev v različnih kombinacijah parov stilov navezanosti

Pri parih, ki so že narazen je več jezdecev kot pri tistih, ki so še skupaj. Največ jezdecev je v paru 3N in sicer 63 izjav, sledi mu par 1N s 57 izjavami. Razlogi, zakaj je pri parih, ki so že narazen število jezdecev višje kot pri tistih, ki so še skupaj, so lahko naslednji:

- Pri parih, ki so narazen, je dejansko opaziti več jezdecev, saj se po končani zvezi ljudje veliko bolj zavedajo vsega, kar je šlo v sami zvezi narobe, s čimer niso bili zadovoljni in kaj jih je motilo pri partnerju in v samem odnosu.
- V intervjuju sem imela pripravljeno za pare, ki so že narazen, 8 vprašanj več kot za pare, kateri so še vedno v odnosu. Vprašanja bi lahko bila eden izmed razlogov za to, zakaj je pri parih, ki so že narazen opaziti več jezdecev (menim pa, da ni to glavni in edini razlog).

- Pri obeh parih, ki sta že narazen in pri katerih je število jezdecev najvišje, ima eden izmed partnerjev prevladujoči preokupiran stil navezanosti. Za osebe s prevladujočim preokupiranim stilom je namreč značilno, da zelo veliko povedo o sebi, partnerju, samem odnosu. Kobal (2001: 342) pravi, da so pretirano obremenjeni z odnosom. Možnost, da bo več jezdecev v parih, kjer ima vsaj eden izmed partnerjev prevladujoči preokupiran stil navezanosti, je tako višja (več povedanega – večja možnost jezdecev).

- Razlog, zakaj je pri parih, kateri so že narazen, opaziti več jezdecev apokalipse, se lahko nahaja v enem izmed problemov parov, kateri gredo narazen. To je namreč ta, da se velikokrat pokaže, da pari zelo dolgo ne opazijo težav, pred katerimi se je znašla njihova zveza. Ko pa vidijo težave pa je velikokrat lahko zanje že prepozno.

Najmanj jezdecev je opaziti pri parih, ki so še skupaj. Število jezdecev je pri parih, ki so še skupaj, približno enako. Najmanj jih je opaziti v paru 1S (20 izjav), sledi mu par 2S (21 izjav) in par 3S (22 izjav).

Kombinacija stilov navezanosti, ki se je v moji raziskavi izkazala za najboljšo glede na pojavljanje jezdecev v odnosu, je kombinacija zavračajočega (odklonilnega) in izogibajočega stila navezanosti. Posameznika s tema stiloma navezanosti sta v razmerju, katero še vedno traja. V njunem odnosu je 20 izjav, ki govorijo o pojavljanju jezdecev.

Po Bartholomewu in Horowitzu (1991, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 58-59) je to dobra kombinacija, saj se posameznik z izogibajočim stilom izogiba bližini, kar mu omogoča, da se zavaruje pred nepričakovano zavrnitvijo drugih. Po drugi strani pa se tudi oseba z zavračajočim (odklonilnim) stilom navezanosti počuti dobro brez tesnih odnosov z drugimi, saj sta zanjo zelo pomembna občutek neodvisnosti in samozadostnosti. Ne želijo se zanašati na druge, prav tako pa jim ni všeč, če se drugi zanašajo nanje. Da ne bi bili razočarani, se izogibajo odnosom, ki zahtevajo bližino in intimnost ter tako ohranjajo občutek, da so neodvisni in neranljivi.

Zavračajočemu (odklonilnemu) in izogibajočemu stilu navezanosti sledi par, ki je sestavljen iz varnega in izogibajočega stila navezanosti in je prav tako v razmerju, ki še traja. Število jezdecev je v tej kombinaciji stilov samo za 1 izjavo višje (21 izjav) kot pri predhodno omenjenem paru. Za varno navezanega posameznika je značilno, da se lahko z drugimi zbliža brez čustvenih težav. Lahko se zanese na drugega. V odnosih občutijo varnost. Ne bojijo se, da bi jih drugi zapustili, da jih ljudje ne bi sprejemali ali da bi se jim preveč približali

(Bartholomew in Horowitz 1991, Hazan in Shaver 1987, Mikulincer 1995, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 56). Za osebe z izogibajočim stilom navezanosti pa velja, da v situacijah, kjer so odvisni od drugih in kadar partnerji ali drugi želijo njihovo podporo, izražajo več jeze (Rholes idr. 1999, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 58). To je lahko razlog, zakaj se je pri tem paru pokazalo večje število jezdecev; izogibajoč partner se namreč lahko z jezo, katera se lahko pojavlja v obliki jezdecev apokalipse, odziva na potrebe partnerja z varnim stilom navezanosti.

Na tretjem mestu glede na pojav jezdecev v določeni kombinaciji stilov navezanosti je par, katerega sestavljata posameznika z varnim stilom navezanosti. Tudi ta dva posameznika sta še v razmerju, število izjav, ki nakazujejo na jezdece pa je pri njima 22.

Skleпам, da je razlog, zaradi katerega se pojavlja v odnosu malo jezdecev, podoben kot v prejšnjem primeru. Ugotovila sem (kar sem prikazala tudi s pomočjo ene od naslednjih tabel), da je velika verjetnost, da se pri osebi, ki se sama smatra kot varno navezano, skriva zadaj zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti. Zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti je namreč zelo težko prepoznati, saj se le-ta velikokrat skriva za varnim stilom. Oseba lahko v vsakdanjih situacijah sicer deluje kot varno navezana, v konfliktnih in stresnih situacijah oz. situacijah, kjer obrambe popustijo, pa lahko človek prevzame značilnosti zavračajočega (odklonilnega) stila navezanosti in se vede v skladu s tem stilom.

Kombinacija tega para je v primeru, če smatram varnega posameznika kot zavračajočega (odklonilnega) zelo podobna prejšnji oz. prejšnjemu paru. Obema posameznikoma, izogibajočemu in zavračajočemu (odklonilnemu), je skupno, da jima bližina z drugimi ljudmi ni najbolj prijetna. Težko zaupata drugim in se težko zaneseta nanje (Hazan in Shaver 1987, po Žvelc, M. in Žvelc, G. 2006: 57-58). Razlika med njima je v večji meri samo v tem, da zavračajoči posameznik za vzdrževanje pozitivnega samospoštovanja ne potrebuje drugega.

Med vsemi tremi kombinacijami stilov navezanosti ni bistvenih razlik v pojavljanju jezdecev. Prav tako se zgoraj opisane kombinacije vse pojavljajo v parih, kateri so še vedno v partnerskem razmerju.

Največ jezdecev je pri tistih kombinacijah stilov navezanosti, katere imajo pari, ki so svoje partnersko razmerje že zaključili.

Največ jezdecev pri parih, ki so svoje razmerje že zaključili, je pri paru, ki je sestavljen iz varnega in preokupiranega stila navezanosti. Število izjav, ki govorijo o pojavljanju jezdecev v odnosu, je 63.

S šestimi izjavami manj (57 izjav) sledi par, katerega sestavljata posameznika prav tako s preokupiranim in varnim stilom.

Najmanj jezdecev med pari, kateri so že končali svoje razmerje, je pri paru, ki je sestavljen iz varnega in izogibajočega stila navezanosti. Število izjav, ki govorijo o pojavljanju jezdecev v odnosih je v tej kombinaciji 33.

Menim, da lahko za pojav večjega števila jezdecev apokalipse pri parih, kateri so že končali razmerje, pojasnim z naslednjimi razlogi:

- Pari so končali partnersko razmerje prav zaradi tega, ker so se jezdec apokalipse (pre)večkrat vklapljali v sam odnos.
- Pari, kateri so končali svoje razmerje, so lahko veliko bolj ozaveščeni o svoji sedaj že razpadli zvezi. S tem govorim o tem, kot sem že omenila zgoraj, da pari, kateri so že končali razmerje, sedaj lahko veliko jasneje vidijo katere so bile težave v odnosu. Pomembno je, da težave najprej prepoznamo, kajti šele zatem jih bomo lahko tudi reševali. Reševati pa jih moramo še preden se razvijejo v destruktivne vzorce, ki ogrožajo odnos.
- Razlog, zaradi katerega je pri parih, kateri so že narazen, moč opaziti več jezdecev, je lahko tudi posameznikova občutljivost zaradi razpada partnerskega odnosa. Kljub temu, da je pri vseh parih od zaključka partnerskega razmerja minilo že več mesecev, ponekod tudi leto, ne morem zagotovo vedeti, koliko se posameznik še čuti zaradi same prekinitev odnosa prizadetega. Sklepam, da je verjetnost, da bo več govora o jezdecih v tistih primerih, kjer še posamezniki niso predelali razlogov za razpad. Tisti, ki so zapustili, so lahko govorili več o jezdecih preprosto zaradi tega, ker so bili jezdec eden izmed glavnih razlogov za prekinitev razmerja in se še živo spominjajo kako so nesoglasja izgledala (lahko so tudi sami malo napihnili svojo pripoved, da bi izpadli boljši od svojega partnerja). Tisti, ki pa so bili zapuščeni pa so mogoče povedali več o jezdecih zaradi preprostega dejstva, da so se sedaj, ko je zveze že konec, bolj zavedali problemov. Velikokrat se namreč zgodi, da posamezniki v zvezi ne vidijo problemov ali pa jih ne želijo videti, vse dokler ni že prepozno. Preprosto rečeno je količina jezdecev odvisna tudi od tega, koliko časa je minilo od razpada partnerskega razmerja in intervjujem. Kritika in govorjenje o jezdecih apokalipse sta lahko tudi izraza velikega nezadovoljstva, katerega še partner čuti zaradi razpada zveze.

- Število jezdecev je pri parih, kateri so že končali svoje razmerje, večje zaradi problematičnih stilov povezovanja. O značilnostih ljudi s prevladujočim posameznim stilom navezanosti sem že govorila, zato bom tukaj navedla samo še kratke povzetke oz. bistvene lastnosti, katere bi po mojem mnenju znale ogroziti partnerski odnos.

Kadar je oseba s prevladujočim varnim stilom navezanosti v odnosu z osebo, ki vase ni gotova (osebe s preokupiranim in izogibajočim stilom navezanosti), se lahko zgodi, da oseba, katera ima negativni model sebe, išče pri drugem (varnem posamezniku) veliko ljubezni in potrditve. Varno navezan posameznik lahko dobi občutek, da si s partnerjem nista več enakovredna in tako lahko sčasoma izgubi občutek spoštovanja do drugega partnerja. Osebe s prevladujočim preokupiranim stilom navezanosti imajo tudi velik strah pred zanemarjenostjo, zapuščenostjo ter imajo veliko potrebo po bližini. Vse to so lahko razlogi, ki lahko pripeljejo do odvisnosti od partnerja oz. partnerskega odnosa. O odvisnosti lahko govorimo takrat, kadar posameznik ni sam sposoben zadovoljiti svojih potreb ali pa meni, da jih ne more. Odvisen človek potrebuje druge ljudi, je zelo občutljiv za njihove želje in mu je vseč, kadar skrbijo zanj. Varen posameznik lahko vse to občuti kot breme in se začne oddaljevati, umikati. Preokupiran partner, ki rabi za vzdrževanje dobrega mnenja o sebi potrditev pomembnega drugega, lahko nato še bolj pritiska na varnega partnerja, kar lahko izzove pri slednjem še več umika. Začaran krog, dokler enemu od njiju ne prekipi in ga prekine s končanjem razmerja.

Kombinacija stilov navezanosti v moji raziskavi, v kateri se pojavlja najmanj jezdecev, je kombinacija zavračajočega (odklonilnega) in izogibajočega stila navezanosti (par 1S). Razlog, zakaj je v tej kombinaciji opaziti manj jezdecev v primerjavi z drugimi pari, je med drugimi lahko tudi ta, da se osebe s tema prevladujočima stiloma navezanosti izogibata konfliktom. Oba se čustveno ne želita preveč zblížati z drugim, zato se večjim konfliktom tudi izogneta.

Kombinacija stilov navezanosti, v kateri pa se pojavlja največ jezdecev v moji raziskavi, je kombinacija varnega in preokupiranega stila navezanosti. Para, kjer se pojavljata omenjena stila sta dva in sicer 1N in 3N. Obema je skupno to, da sta posameznika partnerski odnos že končala. Prav tako pa imata omenjena para opraviti z največ jezdecem v svojem odnosu; pri paru 3N se pojavijo 63 krat, pri paru 1N pa 57 krat.

Jezdec, kateri se največkrat pojavlja v odnosih, je ograjevanje oz. umik. V odnosih ga je moč zaslediti kar 82 krat. Pri parih, ki so že končali razmerje, se pojavlja kar 64 krat, medtem ko se pri parih, ki so v partnerskem razmerju, pojavlja le 18 krat. Razlog, zakaj se pri parih, ki so

že narazen ograjevanje oz. umik pojavlja 3,5 krat več kot pri parih, ki so še v razmerju je lahko ta, da so se posamezniki, ki so bili v razmerju, ki se je končalo, velikokrat proti koncu odnosa raje umaknili, kot pa odnos zaključili ali pa se podali na pota reševanja le-tega. Izjave, ki pričajo v prid gornjim vrsticam so npr. *»Na koncu veze pa sem jaz itak raje delala za šolo, ker se mi ni dalo težiti. Sem se raje sama zaposlila z določenimi nujnimi zadevami.«*, *»Hotu sem naredit konec in sem se ogradil. Nisem ji več rekel lahko noč, nisem ji več dal lupčka za lahko noč.«*, *»Zadnjih štirinajst dni je ona spala drugje kot jaz.«*, itn.

Po številu izjav je kritika tista, ki se takoj za ograjevanjem oz. umikom pojavlja v odnosu. Kritika se je v moji raziskavi pojavila 64 krat. Tako kot pri ograjevanju oz. umiku, je tudi kritike možno več zaslediti pri parih, ki so svoje razmerje že zaključili. Kritika se pri parih, ki so razmerje že zaključili, pojavi 44 krat, medtem ko se pri parih, ki so še vedno v razmerju pojavi 20 krat. Kritika se tako pri parih, ki so že narazen, pojavlja približno dvakrat več kot pri parih, kateri so še vedno v razmerju. Razlogi zakaj se pojavlja več kritike pri parih, ki so že narazen, lahko iščem v tem, da se pari, ki se proti koncu svojega razmerja vedno bolj umikajo drug od drugega, s tem vedno bolj tudi čustveno oddaljujejo. Običajno je eden izmed partnerjev tisti, ki se bolj umika, drugi pa ta, ki to opazi in kateri občuti nek primanjkljaj v smislu manjše partnerjeve pozornosti, nezadovoljene potrebe ali/in želje. Odgovor na to je velikokrat lahko kritika. Marsikomu je namreč lažje reči: *»Nikoli več mi ne spečeš pite«* kot pa *»Pogrešam tvojo pito. Želim si, da bi mi jo spet kdaj naredil/-a.«*

Več kritike se v odnosu običajno začne pojavljati takrat, ko romantična ljubezen izgublja na svoji moči in v ospredje vedno bolj stopa igra moči. To je obdobje, kjer začnemo kritizirati partnerjeve lastnosti, katere so nas na začetku privlačile. Po besedah Hendrixa Harvilla (1999: 55) sedaj ni več dovolj, da je partner ljubeč, bister, privlačen in razigran. Sedaj od njega pričakujemo, da bo izpolnil vrsto naših pričakovanj; nekaj takih, katerih se zaveda, toda večino takih, ki jih sploh ne pozna.

4.5 POJAVLJANJE JEZDECEV PRI PARIH, KI SO ŠE SKUPAJ IN TISTIH, KI SO SVOJ ODNOS ŽE ZAKLJUČILI

	SKUPAJ	NARAZEN	
Kritika	20	44	64
Prezir, zaničevanje, poniževanje	12	29	41
Reagiranje z obrambo	13	16	29
Ograjevanje, umik	18	64	82
	63	153	216

Tabela 4.5: Število jezdecev pri parih, ki so še skupaj in parih, ki so že narazen

Največja razlika v jezdecih med pari, ki so skupaj in tistimi, ki so že narazen, se vidi pri ograjevanju oz. umiku. Pri parih, ki so narazen se ograjevanje oz. umik pojavlja 3,5 krat več kot pri parih, ki so še skupaj.

Rezultat ni nič presenetljivega, če se oprem na Gottmanovo raziskavo. Ta nam v svoji študiji opisuje, da ignoriranje interakcije ali negativno odgovarjanje na njo ustvarja in pogloblja med partnerjema distanco in ločenost, medtem ko tudi najmanjši odgovor pripomore k večji čustveni povezanosti in prijateljstvu. Njegove raziskave so pokazale, da srečni pari le redko ignorirajo partnerjev poskus interakcije. Približno 85 % jih na partnerjevo pobudo po vzpostavitvi komunikacije odgovori na pozitiven način. Sem lahko uvrstimo tudi nebesedno komunikacijo h kateri prištevamo preprosto gesto, kot je pogled in nasmeh (Driver, Tabares, Shapiro, Nahm, Gottman 2003: 493-513).

Sklepam lahko, da so pari, kateri so zaključili svojo ljubezensko zvezo, spadali med tistih cca. 15 %, ki na partnerjevo pobudo po interakciji niso odgovorili oz. niso odgovorili na pozitiven način. Gottman govori o preprostih lepih gestah, kot sta pogled in nasmeh, sama pa lahko dodam še nekaj primerov iz svoje raziskave, ki govorijo o ograjevanju oz. umiku:

»Zadnje leto nisva sexala zaradi konfliktov. S tem sem ga htela kaznovat.«,

»Če sva se na začetku ful pogovarjala, se potem na koncu nisva več tolk, ker sem enostavno pustila stvar stat. Zaprla sem se v en svet, en zidek sem si postavla in čakala da mine.«,

»...sem imel občutek, da je ves moj trud letel na gluha ušesa...«, »Jaz sem še vedno silo v odnos, v neko povezanost, druženje, pogovor, medtem, ko je ona bežala v službo in dolgo ostajala v službi.«, »Pasivna je bla. Dajala mi je vtis, da ji je vseeno. Bilokaj je blo, je ona vedno rekla, da »bo že«.«, itn.

Najmanjša razlika med pari, ki so skupaj in tistimi, ki so že narazen, je v številu izjav pri reagiranju z obrambo. Pari, ki so narazen, imajo samo 3 izjave več kot pari, ki so še vedno skupaj. Če upoštevam še dejstvo, da sta posameznika s prevladujočim preokupiranim stilom navezanosti med pari, ki so že narazen, potem lahko sklepam, da se reagiranje z obrambo pojavlja med pari, ki so skupaj in tistimi, ki so že narazen, približno enako.

Pri parih, ki so skupaj, se najpogosteje pojavlja kritika (20 izjav), najmanj pa je zaznati prezir, zaničevanje in poniževanje (12 izjav). Do podobnih rezultatov je prišel tudi Gottman (2003: 493-513), ki pravi, da tudi prepiri srečnih parov občasno vsebujejo kritiko, reagiranje z obrambo in ograjevanje, vendar zelo redko poniževanje, prezir, zaničevanje. Slednje namreč naredi partnerskemu odnosu največ škode.

Pri parih, ki so že narazen, pa se najpogosteje pojavlja ograjevanje oz. umik (64 izjav), najmanj pa je reagiranja z obrambo (16 izjav).

4.6 PREVERJANJE STILA NAVEZANOSTI (Z IZJAVAMI)

	Govori o sebi	Govori o partnerju	Govori o splošnem	
1aS-Z	4	4	4	12
1bS-I	5	5	8	18
2aS-V	6	2	7	15
2bS-I	0	4	9	13
3aS-V	6	2	5	13
3bS-V	8	2	3	13
1aN-V	7	13	6	26
1bN-P	11	19	3	33
2aN-V	12	7	1	20
2bN-I	6	10	2	18
3aN-P	21	21	10	52
3bN-V	4	13	13	30
	90	102	71	263

Tabela 4.6: Število izjav posameznika

Prevladujoči stil navezanosti sem pri osebah ugotavljala s pomočjo vprašalnika lestvice odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994) in s pomočjo vprašalnika o medosebnih odnosih.

Pri vprašalniku lestvice odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994) se je oseba pri tridesetih vprašanjih opredelila z 1 do 5, koliko določena izjava velja zanjo. Pri vprašalniku o medosebnih odnosih pa si je oseba sama na podlagi podanih opisov izbrala ustrezen stil navezanosti, nato pa s številkami od 1 do 7 označila, koliko so posamezni stili navezanosti, ki so bili zgoraj opisani, veljali zanjo.

Sama sem za prevladujoči stil navezanosti osebe izbrala tisti stil, katerega si je na podlagi opisa stilov oseba izbrala sama. Pri nekaterih osebah se prevladujoči stil navezanosti iz vprašalnika lestvice odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994) in vprašalnika o medosebnih odnosih ujema, ponekod ne.

Glede na to, da se prevladujoči stil navezanosti, katerega sem dobila s pomočjo lestvice odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994) in s pomočjo vprašalnika o medosebnih odnosih, pri nekaterih osebah razlikuje, sem se odločila stile preveriti s pomočjo intervjujev in izjav. Zanimalo me je, koliko so posamezniki povedali o sebi, o drugem in koliko je bilo govora o splošnem.

Posamezniki, ki imajo prevladujoč varen stil navezanosti, imajo razvit pozitiven model sebe in pozitiven model drugega (jaz sem pomemben, ti si pomemben).

Za varno navezane posameznike je namreč značilno, da bodo približno enako povedali o sebi in o partnerju. Število izjav v kategoriji »Govori o sebi« bi tako naj bilo približno enako številu izjav v kategoriji »Govori o partnerju«.

V moji raziskavi se je 6 posameznikov s pomočjo vprašalnika o medosebnih odnosih opredelilo za varen stil navezanosti. Ti posamezniki so: 2aS-V, 3aS-V, 3bS-V, 1aN-V, 2aN-V in 3bN-V. 4 posamezniki (2aS-V, 3aS-V, 2aN-V in 3bN-V) so dobili enak rezultat (prevladujoči varen stil navezanosti) tudi z lestvico odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994), pri ostalih dveh (1aN-V in 3bS-V) pa je lestvica odnosov pokazala prevladujoči zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti. Razlog za odstopanje lahko iščem v tem, da se zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti lahko obnaša kot da je varen. Zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti se namreč zelo težko pokaže, saj se v ozadju velikokrat vidi varen stil navezanosti. Posameznik sicer lahko deluje kot varno navezan, vendar ko pride do stresne situacije in je pod pritiskom, se lahko obnaša kot zavračajoč (odklonilen). Za zavračajoče oz. odklonilno navezane posameznike je značilno, da imajo razvit pozitivni model sebe in negativni model drugega. Za mojo raziskavo to pomeni, da bi se pri posameznikoma, ki sta se sicer sama opredelila kot varno navezana (1aN-V in 3bS-V), na lestvici odnosov pa sta dobila prevladujoč zavračajoč (odklonilen) stil, lahko pokazala razlika v številu izjav v kategoriji »Govori o sebi« in kategoriji »Govori o partnerju«. Za zavračajoče (odklonilno) navezane posameznike praviloma velja, da bodo več govorili o sebi in manj o partnerju.

Gornja predpostavka se je izkazala za resnično v primeru osebe 3bS-V. Število izjav, v katerih govori o sebi je namreč štirikrat večje (8 izjav) od števila izjav, v katerih govori o partnerju (2 izjavi). Sklepam lahko, da oseba sicer deluje kot varno navezana (kot se je tudi sama opredelila), vendar kadar je pod pritiskom, lahko stopi v ospredje zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti.

Pri drugi osebi (1aN-V), ki se je prav tako opredelila kot varno navezana, lestvica odnosov pa je pokazala prevladujoč zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti, pa s pomočjo izjav ne morem pokazati, da se za varnim stilom navezanosti lahko skriva zavračajoč (odklonilen) stil. Število izjav, v katerih govori o sebi je namreč manjše od števila izjav, v katerih govori o partnerju. Število izjav v katerih govori o sebi je 7, o partnerju govori v 13 izjavah, o splošnem pa je govora v 6 izjavah.

Osebe s prevladujočim izogibajočim stilom navezanosti imajo razvit negativni model sebe in negativni model drugega. Sami sebe vidijo kot nevredne ljubezni, druge pa kot nevredne zaupanja. Doživljajo strah pred intimnostjo, izogibajo se socialnim stikom. Za osebe, ki so se opredelile kot izogibajoče navezane je značilno, da o sebi in o partnerju povedo malo.

Gornja trditev se v moji raziskavi izkaže kot resnična v dveh primerih. Oseba 1bS-I je največ govorila o splošnem (8 izjav), manj pa je povedala o sebi (5 izjav) in o partnerju (5 izjav). Pri osebi 2bS-I je razlika med izjavami še večja; o splošnem je bilo govora v 9 izjavah, o partnerju je oseba govorila 4 izjavah, medtem ko v nobeni izjavi ni govorila o sebi.

Gornja predpostavka, da bo pri osebah z izogibajočim stilom navezanosti več izjav v kategoriji »Govori o splošnem« in manj v kategorijah »Govori o sebi« in »Govori o partnerju«, ne velja v primeru tretje osebe (2bN-I) z izogibajočim stilom navezanosti. Ta govori največ o sebi (10 izjav), sledijo izjave, v katerih je govora o partnerju (6 izjav), na zadnjem mestu pa so izjave, v katerih je govora o splošnem (2 izjavi).

S pomočjo tabele lahko prikažem tudi značilnost posameznikov s preokupiranim stilom navezanosti. Zanje velja, da imajo razvit negativni model sebe in pozitiven model drugega, kar pomeni, da sebe vrednotijo nizko, druge pa visoko. Običajno imajo negativno samopodobo, ki je enostavno strukturirana in manj integrirana. Imajo veliko potrebo po bližini, veliko govorijo o sebi, strah jih je, da jih drugi ne cenijo toliko, kot oni njih, čustva so potencirana, itn.

Osebe s preokupiranim stilom navezanosti so največkrat tiste, katere izmed vseh stilov največ povedo tako o sebi kot tudi o partnerju. To trditev lahko potrdim z obema posameznikoma iz svoje raziskave, ki imata prevladujoč preokupiran stil navezanosti. Oseba 3aN-P ima med vsemi osebami največje skupno število izjav, in sicer 52. Od tega je 21 izjav v kategoriji »Govori o sebi«, prav tako 21 v kategoriji »Govori o partnerju« in 10 v kategoriji »Govori o splošnem«. Druga po številu vseh izjav je prav tako oseba s preokupiranim stilom

navezanosti. Oseba 1bN-P v 11 izjavah govori o sebi, v 19 izjavah govori o partnerju in v 3 izjavah govori o splošnem.

Kot zanimivost sem osebo 3bS-V s pomočjo predhodnjih ugotovitev predstavila v zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti in dobila naslednje rezultate:

4.7 ŠTEVILO OSEB Z DOLOČENIM STILOM NAVEZANOSTI (OSEBO 3BS-V ŠTEJEM KOT ZAVRAČAJOČE (ODKLONILNO) NAVEZANO)

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
SKUPAJ	2	2	0	2	6
NARAZEN	3	1	2	0	6
	5	3	2	2	12

Tabela 4.7: Število oseb z določenim stilom navezanosti

Skupno število oseb ostane enako, to je 12. Spremeni se število varno navezanih, katerih je sedaj 5 (prej 6) in število zavračajoče (odklonilno) navezanih, katera sta sedaj 2 (prej je bila samo ena oseba). Število izogibajoče navezanih oseb je ostalo enako (3 osebe), prav tako se ni spremenilo število oseb s preokupiranim stilom navezanosti.

4.8 POJAVLJANJE JEZDECEV V DOLOČENEM STILU NAVEZANOSTI PRI POSAMEZNIKU (OSEBO 3BS-V ŠTEJEM KOT ZAVRAČAJOČE (ODKLONILNO) NAVEZANO)

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
Kritika	5,8	3	10	3	5,3
Prezir, zaničevanje, poniževanje	5,8	1	2,5	2	3,4
Reagiranje z obrambo	1,8	2,3	4,5	2	2,4
Ograjevanje, umik	6,0	3	18,5	3	6,8
	19,4	9,3	35,5	10	18

Tabela 4.8: Število izjav v določenem stilu navezanosti pri posamezniku

Opazim lahko, da za mojo raziskavo ni bistvenih sprememb pri varno navezanih osebah. Varno navezani posamezniki so še vedno tisti, kateri so nekje v povprečju govorili o štirih jezdecih apokalipse. Prav tako ni nobenih sprememb pri preokupiranem stilu. Posamezniki s preokupiranim stilom navezanosti so še vedno tisti, ki so v povprečju govorili o jezdecih dvakrat več. O razlogih sem govorila že zgoraj. Do spremembe mest pa je prišlo pri izogibajočem in zavračajočem (odklonilnem) stilu. Povprečno število izjav zavračajočih (odklonilno) navezanih je bilo prej 7, sedaj je 10. To je še sicer vedno pod povprečjem, vendar sedaj niso več zavračajoči (odklonilni) posamezniki tisti, ki so najmanj govorili oz. pri katerih so se jezdeci najmanj pojavljali, ampak so to izogibajoči posamezniki. Prej so bili zavračajoči (odklonilni) tisti, ki so v povprečju povedali najmanj o jezdecih (7 izjav), sledili so izogibajoči (9,3 izjave), varni (18,3) in preokupirani (35,5). Sedaj so izogibajoči posamezniki tisti, ki so v povprečju govorili najmanj o jezdecih (9,3), sledijo jim zavračajoči (10 izjav), varni (18,3 izjave) in preokupirani (35,5).

4.9 POJAVLJANJE JEZDECEV ZNOTRAJ POSAMEZNEGA STILA NAVEZANOSTI (OSEBO 3BS-V ŠTEJEM KOT ZAVRAČAJOČE (ODKLONILNO) NAVEZANO)

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
Kritika	29,9 %	32,1 %	28,2 %	30,0 %	29,6 %
Prezir, zaničevanje, poniževanje	29,9 %	10,7 %	7,0 %	20,0 %	19,0 %
Reagiranje z obrambo	9,3 %	25,0 %	12,7 %	20,0 %	13,4 %
Ograjevanje, umik	30,9 %	32,1 %	52,1 %	30,0 %	38,0 %
	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Tabela 4.9: Pojavljanje jezdecev znotraj posameznega stila navezanosti

Pri ugotavljanju pojavljanja posameznega jezdeca pri intervjuvancih, po premiku osebe 3bS-V iz varno navezane med zavračajoče (odklonilno) navezane, ni prišlo bo bistvenih sprememb.

Sprememba se je pokazala samo pri kritiki. Pred prenosom osebe 3bS-V je bilo največ kritike zaznati pri zavračajoče (odklonilno) navezanih posameznikih (42,9 %), sledili so izogibajoče navezani posamezniki (32,1 %), varno navezani posamezniki (29,1 %) in na koncu še preokupirani posamezniki (28,2 %). Sedaj se pojavlja največ kritike pri posameznikih s prevladujočim izogibajočim stilom navezanosti (32,1 %), sledijo jim posamezniki z zavračajočim (odklonilnim) stilom navezanosti (30,0 %), varno navezani posamezniki (29,9 %) in nazadnje še preokupirani posamezniki (28,2 %).

Kot sem že omenila, lahko razlog za dobljene rezultate povežem tudi z besedami Žvelc, M. in Žvelc, G. (2006: 58), ki pravita, da lahko jezo pri ljudeh s prevladujočim izogibajočim stilom navezanosti razumemo kot nekak kontrolni mehanizem, saj z njegovo pomočjo vzpostavljajo v medsebojnih odnosih emocionalno distanco. Potreba po vzpostavitvi emocionalne distance

pa izhaja iz izogibanja bližini drugih, saj jim je le-ta neprijetna.

5. SKLEPI

S pomočjo svoje raziskave sem prišla do naslednjih ugotovitev:

- ⇒ Ljudje se zaljubljajo in vstopajo v partnerske odnose ne glede na starost, mesto, kjer so se spoznali, trajanje poznanstva, ljubezensko preteklost in stil navezanosti.
- ⇒ Vsak partnerski odnos je kronološko sestavljen iz naslednjih faz: zaljubljenosti, prevzgoje, v kateri začnejo posameznika motiti stvari, ki so mu bile prej všeč na partnerju in se začne igra moči, ter zrelega odnosa.
- ⇒ Največ jezdecev se začne pojavljati v fazi prevzgoje, kjer se konča romantična ljubezen in se med partnerjema začne igra moči in boj za prevlado.
- ⇒ Vsak partnerski odnos ima svoje vzpone in padce, svojo pozitivno, zadovoljujočo stran, s katero sta partnerja zadovoljna in hkrati tudi slabo stran, v kateri se partnerja oddaljujeta, saj potrebe enega ali drugega ostanejo nezadovoljene.
- ⇒ Vsak posameznik opiše svojo ljubezensko zgodbo skozi svoje oči, kot jo je sam videl in doživel.
- ⇒ V vsakem partnerskem odnosu prihaja med partnerjema do nesoglasij in konfliktov.
- ⇒ Partnerski odnos je sestavljen iz dveh različnih posameznikov, ki imata vsak svoj pogled na svet, različne želje, interese, potrebe in filozofijo partnerstva.
- ⇒ Jezdec apokalipse (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z obrambo in ograjevanje, umik) se pojavljajo v vseh partnerskih razmerjih, ne glede na stil navezanosti posameznikov.
- ⇒ Največ jezdecev imajo osebe s prevladujočim preokupiranim stilom navezanosti oz. so le-te o njih največ povedale, najmanj jezdecev pa se pojavlja pri prevladujočem zavračajočem (odklonilnem) stilu navezanosti.

- ⇒ Pri osebah s prevladujočim varnim stilom navezanosti se v partnerskem odnosu pojavlja največ ograjevanja in umika ter najmanj reagiranja z obrambo.
- ⇒ Osebe s prevladujočim izogibajočim stilom navezanosti v partnerskem odnosu največkrat kritizirajo in se ograjujejo, umikajo ter najmanjkrat prezirajo, zaničujejo in ponižujejo.
- ⇒ Preokupirani posamezniki se v partnerskem odnosu največkrat ograjujejo in umikajo, najmanjkrat pa uporabljajo prezir, zaničevanje in poniževanje.
- ⇒ Pri prevladujočem zavračajočem (odklonilnem) stilu navezanosti se posamezniki v partnerskem odnosu največkrat odzovejo s kritiko, najmanj pa uporabljajo prezir, zaničevanje in poniževanje ter reagiranje z obrambo.
- ⇒ Pri vse posameznikih v moji raziskavi se jezdec apokalipse pojavljajo v naslednjem vrstnem redu: največ je ograjevanja in umika, sledita kritika ter prezir, zaničevanje in poniževanje, najmanj pa je reagiranja z obrambo.
- ⇒ Največ ograjevanja in umika se pojavlja v obdobju pred razpadom partnerskega razmerja, ko se partnerja že čustveno oddaljita drug od drugega oz. kadar se en partner čustveno zapre pred drugim in se oddalji.
- ⇒ Največ jezdecev se pojavlja pri parih, ki so že končali partnersko razmerje – jezdec je v teh razmerjih dejansko več in tudi posameznika sedaj bolj realno gledata na sam odnos; najmanj jezdecev pa je pri parih, ki so še v partnerskem razmerju.
- ⇒ Vsaka izmed kombinacij stilov navezanosti ima svoje prednosti in prav tako svoje pomanjkljivosti; kombinacija stilov navezanosti, pri kateri je bilo opaziti najmanj jezdecev, je partnerski odnos, v katerem sta posameznika s prevladujočim zavračajočim (odklonilnim) in izogibajočim stilom navezanosti, največ jezdecev pa lahko opazimo v partnerskem odnosu, katerega sestavljata posameznika s prevladujočim preokupiranim in varnim stilom navezanosti.

⇒ Konflikti in nesoglasja se pojavljajo v vseh partnerskih odnosih. Pogostost uporabe jezdecev v poskusih reševanja le-teh pa nakazuje na to, ali bosta partnerja svoj odnos nadaljevala, ali ga bosta prekinila.

Omejitve raziskave, zaradi katerih moram svoje dobljene rezultate jemati z rezervo, so naslednje:

⇒ Na samo uspešnost in obstoj partnerskega odnosa poleg jezdecev apokalipse vpliva tudi veliko drugih stvari, katere nisem raziskovala.

⇒ Ne morem zagotovo vedeti, da so pari, ki so sedaj skupaj in ki sami sebe opisujejo kot srečne z visoko oceno na lestvici od 1 do 10, res srečni, saj se velikokrat zgodi, da imajo ljudje slepe pege, kar pomeni, da partnerja ne vidita težav in se smatrata kot srečna, dokler se te ne stopnjujejo do te mere, da jih sama ne želita oz. ne zmoreta več razrešiti.

⇒ V raziskavi sem zajela 6 parov (3 skupaj in 3 narazen), kar je po mojem mnenju premalo, da bi lahko posploševala in delala kakšne večje zaključke, čeprav lahko že sedaj svoje dobljene rezultate podprem s teorijo. Raziskovanje v tej smeri bi lahko dalo večjo pestrost odgovorov s sodelovanjem večjega števila parov.

⇒ Drugi raziskovalec bi lahko dobil z enakim vzorcem ljudi drugačne rezultate, saj ima to, da sem posameznike poznala na videz ali vsaj po imenu, lahko svoje prednosti in tudi slabosti. Ljudje namreč radi dajejo navzven sliko, kot da so srečni in da jim gre v življenju dobro. Zato lahko večkrat kaj opišejo lepše kot je to v resnici. Mogoče želijo pomanjkljivosti skriti pred drugimi, lahko pa tudi, da tudi sami sebi ne priznajo, da niso tako srečni kot si želijo, da bi bili in kot kažejo navzven. Veliko je tudi nezavednega, katerega ljudje enostavno ne morejo ubesediti. Posamezniki, ki so skupaj, so mi tako lahko povedali več lepega in prikazali lepšo sliko, po drugi strani pa so tisti, kateri so že narazen, lahko predstavili svoj odnos kot bolj slab in sebe predstavili v boljši luči kot partnerja.

⇒ V raziskavi sem zajela posameznike, ki so stari med 20 in 31 let. Pri starejših posameznikih, ki imajo enak stil navezanosti, bi lahko dobila drugačne rezultate. Zavedam

se, da leta niso edini pokazatelj. Veliko bolj pomembne so namreč življenjske izkušnje kot na primer, koliko dolgih zvez ima posameznik že za seboj, koliko je posameznik že delal na sebi (svojih slepih pegah, obrambah, itn.), število uspešno ali neuspešno razrešenih konfliktov, katere ima že za seboj, pričakovanja od odnosa, itn. Sklepam, da imajo starejši ljudje za seboj več takšnih izkušenj, zato bi lahko bili rezultati pri starejši populaciji tudi drugačni.

6. PREDLOGI

- ⇒ Da bi dobili realnejšo sliko podane problematike v moji raziskavi (povezave med stilom navezanosti in komunikacije), predlagam spremljanje večjega števila parov v daljšem časovnem obdobju ter hkrati tudi primerjavo med pari, ki se nahajajo v različnih starostnih obdobjih (mlajša generacija, srednja generacija in starejša generacija).
- ⇒ Več socialnih delavcev, ki so usposobljeni za izvajanje družinske in partnerske terapije ali pa imajo kontakte družinskih in partnerskih terapevtov, h katerim bi lahko usmerili ljudi, ki bi se s takšnimi težavami obrnili nanje.
- ⇒ Več praktičnih vaj s področja svetovanja ter družinske in partnerske terapije v okviru rednega izobraževanja na socialnem delu za vse študente (ne samo v določeni smeri).
- ⇒ Vzpostavitev skupin študentov pod vodstvom mentorja (tutorja), katere bi se redno srečevale tekom celotnega izobraževanja v okviru študija socialnega dela. Namen skupin bi v prvi vrsti bila osebna rast (ozaveščanje svojih vzorcev doživljanja, čustvovanja, vedenja v bližnjih odnosih, itn.) in osebna izkušnja, s pomočjo katere bi bodoči socialni delavci dobili več pripomočkov za nadaljnje delo z ljudmi in prav tako za svoje osebno življenje.
- ⇒ Vzpostavitev skupin za posameznike in za pare, kjer bi se lahko srečevali ljudje, kateri iščejo rešitve za problemske situacije, opisane v moji nalogi. Cilj skupin ne bi bila v prvi vrsti predavanja določenih strokovnjakov s tega področja, temveč medosebna izkušnja v procesu aktivnega izboljševanja ključnih ravni odnosa.
Nekaj takih skupin je pri nas že mogoče zaslediti, vendar je večina njih v okviru Frančiškanskega družinskega inštituta. Te skupine so lahko posamezniku v veliko pomoč, vendar ostajajo v veliki meri tudi neizkoriščene, saj se posamezniki, kateri so pripadniki drugih ver ali so ateisti, težje odločajo zanje ali pa se sploh ne.
- ⇒ Vzpostavitev manjših, preventivnih skupin za pare pod vodstvom usposobljenega socialnega delavca, kateri bi se na daljši rok redno srečevali in znotraj katerih bi partnerja osebno rastla in se tako lahko naučila bolje poskrbeti zase, za partnerja ter prav tako tudi za njun odnos.

7. OPOMBE

⇒ Stil navezanosti, katerega sem na podlagi rezultatov pripisala posamezniku, je prevladujoči stil navezanosti. To so tisti vzorci človekovega vedenja, čustvovanja, komuniciranja, približevanja in oddaljevanja v medosebnih odnosih, kateri se najpogosteje pojavljajo pri posamezniku oz. so zanj najbolj značilni. Vsak posameznik je namreč kombinacija vseh stilov navezanosti, le da se ti pri vsakem od nas pojavljajo v različnem razmerju.

S tem, ko sem posamezniku pripisala določen stil navezanosti, nisem izključila možnost pojavljanja ostalih stilov v življenju posameznika (npr. težave pri ugotavljanju zavračajočega oz. odklonilnega stila navezanosti, saj se ta velikokrat lahko skriva za varnim).

⇒ V Sloveniji je na področju stilov navezanosti dalj časa trajala zmešnjava glede poimenovanja zavračajočega stila navezanosti. V obdobju, v katerem je nastajalo moje diplomsko delo, je prišlo med slovenskimi avtorji in strokovnjaki, ki se ukvarjajo z navezanostjo, do dogovora, da se namesto "zavračajoč" uporablja beseda "odklonilen". Sama še imam v diplomski nalogi napisani obe možnosti, torej zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti.

⇒ V diplomski nalogi govorim o partnerskem odnosu. Ta lahko vključuje posameznika, katera sta lahko ali v zakonskem ali v zunajzakonskem razmerju.

⇒ Besedna zveza "jezdec apokalipse" ali na kratko samo "jezdec" opisuje 4 oblike vedenj oz. ravnanj v partnerskem odnosu. To so:

1. kritika;
2. prezir, zaničevanje, poniževanje;
3. reagiranje z obrambo;
4. ograjevanje, umik.

8. LITERATURA

- Blumenthal, Erik. 1987. To understand and be understood: A practical guide to successful relationships. Oxford: Oneworld.
- Brajša, Pavao. 1982. Človek, spolnost, zakon. Ljubljana: Delavska enotnost.
- Brajša, Pavao. 1986. Se da živeti v dvoje?. Ljubljana: Delavska enotnost.
- Chapman, Gary. 1998. 5 jezikov ljubezni. Ljubljana: Založba Tuma.
- Chapman, Gary. 2002. Zmaga ljubezni – premagovanje zakonskih težav. Ljubljana: Založba Tuma.
- Cugmas, Zlatka. 2001. Vloga očeta kot objekta otrokove navezanosti. Psihološka obzorja 10, 3: 89-104.
- Cugmas, Zlatka. 2003. Navezanost je dinamičen sistem. Psihološka obzorja 12, 1: 85-102.
- Čačinovič Vogrinčič, Gabi. 2006. Socialno delo z družino. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- De Vries, Sjef, Bouwkamp, Roel. 2002. Psihosocialna družinska terapija. Logatec: Firis.
- Driver, J., Tabares, A., Shapiro, A., Nahm, E. Y., Gottman, J. M. 2003. Interactional patterns in marital success or failure. V: Froma Walsh (ured.), Normal Family Processes: Growing Diversity and Complexity. New York/ London: The Guildford Press.
- Fromm, Erich. 1974. Umevanje ljubezni. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Gostečnik, Christian OFM. 1997. Človek v začaranem krogu. Ljubljana: Založba Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.

- Gostečnik, Christian OFM. 2001. Poskusiva znova. Ljubljana: Brat Frančišek in Frančiškanski družinski inštitut.
- Griffin, Dale, Bartholomew, Kim. 1994. Models of the Self and Other: Fundamental Dimensions Underlying Measures of Adult Attachment. *Journal of Personality and Social Psychology* 67, 3: 430-445.
- Hauck, Paul. 1986. Kako ljubiti in biti ljubljen. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Hauck, Paul. 1987. Uspešen zakon. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Hauck, Paul. 1988. Ljubosumje. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Hendrix, Harville. 1999. Najina ljubezen: Od romantične ljubezni do zrelega partnerstva. Ljubljana: Založba Orbis.
- Hrnjica, Sulejman. 1982. Zrelostčnosti. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.
- Kahlil, Gibran. 2006. Prerok. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Khavari, A. Khalil, Williston Khavari, Sue. 1993. Together forever: A Handbook for Creating a Successful Marriage. Oxford: Oneworld.
- Kobal, Leonida. 2001. "Zlimam se z ljudmi": Ugotavljanje terapevtskih učinkov pri prostovoljcih z vidika teorije navezanosti. *Socialno delo* 40, 6: 335-353.
- Kobal, Leonida. 2001. Razvoj diadnih odnosov v kontekstu prostovoljske organizacije. Ljubljana: Filozofska fakulteta (magistrsko delo).
- Košiček, Marijan. 2000. Ne boj se ljubiti!. Radovljica: Založba Didakta.

- Kurdek, A. Lawrence. 2002. On being insecure about the assessment of attachment styles. *Journal of Social and Personal Relationships* 19, 6: 811-834.
- Lobsenz, M. Norman, Blackburn, W. Clark. 1969. *How to stay married: A modern approach to sex, money and emotions in marriage*. New York: Cowles Book Company, Inc.
- Lukas, Elizabeth. 1993. *Družina in smisel*. Celje: Mohorjeva družba.
- McGraw, Phillip C. 2004. *Reševanje odnosov*. Ljubljana: Založba Orbis.
- Mesec, Blaž, Cigoj–Kuzma, Nika. 2003. *Navodilo za pisanje diplomske naloge in opravljanje diplomskega izpita*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Milivojević, Zoran. 2002. *Formule ljubezni*. Pivka: Založba Noemi.
- Milošević Arnold, Vida, Poštrak, Milko. 2002. *Uvod v socialno delo – študijsko gradivo*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo Univerze v Ljubljani.
- Moeller, M. Lukas. 1995. *Resnica se začne v dvoje*. Celje: Mohorjeva družba.
- Musek, Janek. 1982. *Osebnost*. Ljubljana: DDU Univerzum.
- Musek, Janek. 1995. *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: Educy.
- Pečjak, Vid. 1987. *Misliti, delati, živeti ustvarjalno*. Ljubljana: Državna založba Slovenije.
- Powell, John. 1995. *Skrivnost vztrajanja v ljubezni*. Ljubljana: Založba Župnijski zavod Dravlje.
- Ramovš, Jože. 1995. *Slovenska sociala med včeraj in jutri*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka za psihologijo, logoterapijo in antropohigieno.

- Rijavec, Majda, Miljković, Dubravka. 2002. Psihologija ljubezni: Srce & ljubezen. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.
- Robbins, Anthony. 2000. Prebudite velikana v sebi: Kako prevzeti nadzor nad svojo duševno, čustveno, telesno in finančno usodo!. Ljubljana: Lisac & Lisac.
- Rozman, Sanja. 2004. Sprememba v srcu. Ljubljana: Studio Moderna.
- Satir, Virginia. 1995. Družina za naš čas. Ljubljana: Cankarjeva založba.
- Skynner, Robin, Cleese, John. 1993. Družine in kako v njih preživeti. Ljubljana: Založba Tangram.
- Stern, N. Daniel. 1995. The Motherhood Constellation. New York: Basic Books.
- Stritih, Bernard. 1994. Prispevki za študij socialnega dela. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
- Tirabassi, Becky, Tirabassi, Roger. 2006. Kako živeti s partnerjem, saj brez njega ne gre?!. Ljubljana: Založba Učila International.
- Tomec, Erika. 2005. Navezanost v odraslosti. *Anthropos* 1, 4: 399-415.
- Tomori, Martina. 1994. Knjiga o družini. Ljubljana: EWO.
- Trstenjak, Anton. 1985. Človek bitje prihodnosti: Okvirna antropologija. Ljubljana: Slovenska matica.
- Varga, Renata. 2003. Teorija motivacije Abrahama Maslowa v humanistični psihologiji. *Socialna pedagogika* 3, 7: 339-360.
- Welwood, John. 1997. Ljubezen in prebujenje: Odkrivanje svete poti v intimnih odnosih. Ljubljana: Založba Tangram.

- Welwood, John. 1999. Potovanje srca. Ljubljana: Založba Tangram.
- Willi, Jürg. 1991. Was hält Paare zusammen?: Der Proceß des zusammenlebens in psycho-ökologischer Sicht. Hamburg: Rowohlt.
- Žvelc, Maša, Žvelc, Gregor. 2006. Stili navezanosti v odraslosti. Psihološka obzorja 15, 3: 51-64.

ELEKTRONSKI VIRI

- Ask the eConsultant. Tony Robbins Six Human needs. (Maj 2009),
<http://www.econsultant.com/articles/tony-robbins-six-needs.html>.
- Bretherton, Inge. 1992. The origins of attachment theory: John Bowlby and Mary Ainsworth. Developmental Psychology, 28. (November 2008),
http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/inge_origins.pdf.
- Edelstein, S. R., Alexander, K. W., Shaver, P. R., Schaaf, J. M., Quas, J. A., Lovas, G. S., Goodman, G. S. 2004. Adult attachment style and parental responsiveness during a stressful event. Attachment and Human Development, 6 (1). (December 2008),
<http://psychology.ucdavis.edu/labs/Shaver/projects/Responsiveness%20paper%202004.pdf>.
- Fraley, R. Chris. 2005. Information on the Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Adult Attachment Questionnaire. (Ferbuar 2009),
<http://www.psych.uiuc.edu/~rcfraley/measures/ecrr.htm>.
- Fraley, Waller, Brennan. 2000. The Experiences in Close Relationships-Revised (ECR-R) Questionnaire. (Februar 2009),
<http://www.psych.uiuc.edu/~rcfraley/measures/ecrritems.htm>.

- Gottman, J. Mordechai. 1994. What predicts divorce?: The relationship between marital processes and marital outcomes. (November 2008),
<http://books.google.si/books?id=tRJqkrR05j4C&printsec=frontcover>.
- Hunt, Marjorie. 2003. The Smithsonian Folklife and Oral History Interviewing Guide. Smithsonian Institution. (December 2008),
<http://www.folklife.si.edu/resources/pdf/interviewingguide.pdf>.
- Self –Development Resource Center. 2008. Anthony Robbins 6 Core Needs Sumarized. (Maj 2009), <http://www.self-improvement-to-personal-development.com/6-core-needs.html>.
- Shaver, R. Phillip, Belsky, Jay, Brennan, A. Kelly. 2000. The adult attachment interview and self-reports of romantic attachment: Associations across domains and methods. *Personal Relationships*, 7. (December 2008),
<http://psychology.ucdavis.edu/labs/Shaver/Publications/belskybrennan00.pdf>.
- Shaver, R. Phillip, Fraley, R. Chris. 2004. Self-Report Measures of Adult Attachment. (Februar 2009), <http://www.psych.uiuc.edu/~rcfraley/measures/measures.html>.
- Waters, Everett. 2002. The "Goddness" of Attachment Assessment: There Is A "Gold Standard" But It Isn't As Simple As That. *Attachment Theory and Research at Stony Brook*. (November 2008),
<http://www.psychology.sunysb.edu/attachment/online/goodness%20of%20attachment%20measures.pdf>.

9. POVZETEK

V svojem diplomskem delu sem želela ugotoviti povezavo med stilom navezanosti posameznika in pojavljanjem štirih najbolj uničujočih komunikacijskih vedenj v odnosu oz. štirih jezdecih apokalipse. Zanimalo me je, kako pari komunicirajo med seboj in ali obstaja razlika med pari, ki so še v partnerskem razmerju in tistimi, ki so svoje razmerje že zaključili. V veliko pomoč pri raziskovanju mi je bil vsak izmed dvanajstih posameznikov, s katerimi sem naredila intervjuje. Ne samo, da so odgovorili na raziskovalna vprašanja; odgovorili so tudi na marsikatero vprašanje, na katerega sem tudi sama že dolgo iskala odgovor.

Ugotovila sem, da ni nekega recepta, po katerem bi lahko z vso gotovostjo napovedali, katera kombinacija stilov navezanosti je "prava". Vsaka kombinacija stilov navezanosti ima namreč svoje prednosti in prav tako svoje slabosti. Kombinacija stilov, ki se je pokazala v moji raziskavi za najuspešnejšo, je kombinacija izogibajočega in zavračajočega (odklonilnega) stila navezanosti; najmanj uspešno kombinacijo glede na pojavljanje štirih jezdecov apokalipse v odnosu pa sta sestavljala posameznika z varnim in preokupiranim stilom navezanosti. Ugotovila sem, da se jezdec apokalipse pojavljajo v vseh razmerjih ne glede na to ali sta partnerja skupaj ali pa sta svoje razmerje že zaključila ter pri vseh stilih navezanosti. Jezdec, ki se je najpogosteje pojavljal v odnosih, je ograjevanje in umik. Sledita mu kritika ter prezir, zaničevanje in poniževanje, najmanj pa je bilo zaslediti reagiranja z obrambo.

Konflikti se pojavljajo v vseh odnosih. Kot pravi Carl Gustav Jung, se odnos redko ali nikoli ne razvije v kakovosten odnos brez poprejšnje krize. Zavest se pač ne rodi brez bolečin. Koliko pa smo pripravljeni prenesti pa je odvisno samo od nas. Biti srečen v odnosu, pomeni spoznavati sebe, delati na sebi in vedno znova stopati v skrite kotičke svoje duše. Le takrat, kadar se oba partnerja srečata s svojimi ranljivostmi in jih z vero ter zaupanjem položita drug pred drugega, gradimo dobre temelje za ljubeč in trajen partnerski odnos.

Medsebojna komunikacija, ki izključuje vklapljanje jezdecov apokalipse, terja odkritost do samega sebe ter vključuje tudi vživljanje v drugega partnerja, je naporno vsakodnevno delo. Živeti življenje pomeni živeti odnos, živeti odnos pa pomeni, da si želimo in smo se sposobni o njem tudi pogovoriti. Le če nekaj poznamo, imamo to možnost tudi spremeniti. Spoznanje in možnost za spremembo pa se začne s pogovorom.

Partnerski odnos ni trdno zakoličena zveza med posameznikoma, ki se nikakor ne bi mogla spreminjati in razvijati. Je popotovanje, ki se začne z vznemirljivo medsebojno privlačnostjo, kateri sledi trnova pot odkrivanja samega sebe in partnerja ter se končuje v tesni in ljubeči zvezi. Ali bosta prišla do konca ali pa omagala kje na sredi poti, ni odvisno od tega, koliko sreče sta imela pri izbiri pravega partnerja, ampak je odvisno od njune pripravljenosti za odkrivanje skritih kotičkov svoje lastne osebnosti.

*Skupaj sta bila rojena in za vselej bosta ostala skupaj.
Ostala bosta skupaj, ko bodo bela krila smrti razpršila vajine dni.
Da, skupaj bosta ostala celo v tistem božjem spominu.
Toda naj bo v vajinem sožitju dovolj prostora in naj
med vama zaplešejo vetrovi neba.*

*Ljubita drug drugega, toda iz ljubezni ne delajta spon:
naj med obalama vajinih duš raje valuje morje.
Napolnjujta čašo drug drugega, toda ne pijta iz iste čase.
Delita si kruh, toda ne jejta od istega hleba.
Pojta in plešita skupaj in veselita se, toda vsak naj ostane sam,
podobno kot je vsaka struna na lutnji sama, pa vendar skupaj odzvanjajo isti napev.
Podarita si srci, toda ne izročajta jih drug drugemu v posest.
Kajti le roka Življenja zmore zaobseči vajini srci.
In hodita skupaj, pa le ne pretesno:
kajti vsaksebi stoje stebri v svetišču
in hrast in cipresa ne moreta rasti v senci drug drugega.*

Kahlil Gibran

10. PRILOGE

10.1 INTERVJUJI IN VPRAŠALNIKI

a) PARI SKUPAJ

- 1. Kako se je vajina zveza začela? Kako bi opisal(-a) vajino ljubezensko zgodbo? Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kaj se je dogajalo?**
- 2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?**
- 3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?**
- 4. Stvari, ki delujejo v odnosu – zdaj se osredotoči samo na dobre plati odnosa. Če je le možno, se poskušaj za vsako področje (npr. komunikacija, prosti čas, delitev dela, intimnost...) spomniti primera – pozitivnega!**
- 5. Kako je s komunikacijo v odnosu? Kaj ti je všeč pri komunikaciji s partnerjem? Kako rešujeta konflikte, ko se le-ti pojavijo? Primer konflikta, ki sta ga po tvojem mnenju dobro rešila?**
- 6. Kaj misliš, da bi partner rekel glede dobrih strani vajinega odnosa?**
- 7. Kaj misliš, da bi partner rekel glede vajine komunikacije, konfliktov (dobre strani)?**
- 8. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najbolje. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja (npr. komunikacija, prosti čas, delitev dela, intimnost...) tako, kot bi si želel(-a).**
- 9. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem? Primer konflikta, za katerega bi si želel(-a), da bi ga drugače rešila?**
- 10. Kako in koliko se pojavljajo v vajinem odnosu 4 jezdec apokalipse? Se mogoče spomniš kakšnega primera vsakega izmed jezdecov (če se so le-ti kdaj pojavili v vajinem odnosu)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov?**

a) Kritika

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

c) Reagirane z obrambo

d) Ograjevanje, umik

11. Kaj misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

12. Kako bi od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil(-a) vajin odnos s partnerjem?

13. Kaj misliš, kako pa bi partner od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?

14. Kaj bi moralo biti drugače v vajinem odnosu, da bi ga ocenil(-a) z 10?

15. Kaj misliš, da bi partner rekel, da bi moralo biti v odnosu drugače, da bi ga on(-a) ocenil(-a) z 10?

16. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

17. Kaj misliš kakšna je partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

18. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

b) PARI NARAZEN

1. Kako se je vajina zveza začela? Kako bi opisal(-a) vajino ljubezensko zgodbo? Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kaj se je dogajalo?

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

4. Stvari, ki delujejo v odnosu – zdaj se osredotoči samo na dobre plati odnosa. Če je le možno, se poskušaj za vsako področje (npr. komunikacija, prosti čas, delitev dela, intimnost...) spomniti primera – pozitivnega!

5. Kako je s komunikacijo v odnosu? Kaj ti je všeč pri komunikaciji s partnerjem? Kako rešujeta konflikte, ko se le-ti pojavijo? Primer konflikta, ki sta ga po tvojem mnenju dobro rešila?

6. Kaj misliš, da bi partner rekel glede dobrih strani vajinega odnosa?

7. Kaj misliš, da bi partner rekel glede vajine komunikacije, konfliktov (dobre strani)?
8. Zdaj bi te pa prosila, če bi mi lahko kaj povedal o stvareh, ki so se začele stopnjevati v smeri oddaljevanja? Kdaj si opazil(-a), da se s partnerjem oddaljujeta? Se spomniš konkretnega dogodka, kjer si se začel spraševati, če ima ta veza še prihodnost? Primer?
9. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, kdaj sta se pričela oddaljevat? Kaj misliš, kdaj je on opazil, da stvari med vama niso takšne, kot so bile?
10. Kdaj sta opazila, da postajajo stvari resne pri oddaljevanju?
11. Kaj si poskušal(-a) narediti, da bi se stvari med vama s partnerjem izboljšale?
12. Kaj misliš, kaj je partner poskušal narediti, da bi rešil zvezo?
13. Kaj pa sta poskušala narediti skupaj, da bi rešila zvezo?
14. Kaj bi se po tvojem mnenju moralo spremeniti, da bi ti rekel, da se splača ostati v odnosu?
15. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, da bi se moralo spremeniti, da bi se po njegovem mnenju splačalo ostati v odnosu?
16. Zdaj pa če pogledava negativne stvari zveze. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najboljše. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja tako, kot bi si želel(-a)?
17. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem?
18. Kako so se v vajinem odnosu oz. konfliktu kazali 4 jezdec apokalipse (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z obrambo; ograjevanje)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov?
- a) Kritika
 - b) Prezir, zaničevanje, poniževanje
 - c) Reagiranje z obrambo
 - d) Ograjevanje, umik
19. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?
20. Kako bi danes od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?
21. S kolikor misliš da bi partner ocenil vajin odnos?

22. Kaj bi po tvojem mnenju moralo biti drugače v odnosu, da bi ga ocenil z 10?

23. Kaj misliš, bi partner rekel, da bi moralo biti drugače, da bi ga on ocenil z 10?

24. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

25. Kaj misliš kakšna je bila partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

26. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon izgledal pri njih?

LESTVICA ODNOSOV
(Griffin & Bartholomew, 1994)

Prosimo, da preberete spodnje trditve in ocenite, kako dobro vsaka trditev opisuje vaše bližnje odnose.

	Sploh mi ni podobno		Delno mi je podobno		Zelo mi je podobno	
1. Nera(-a) sem odvisen(-a) od drugih.	1	2	3	4	5	
2. Zelo pomembno mi je, da se počutim neodvisno.	1	2	3	4	5	
3. Z ljudmi se zlahka čustveno zblížam.	1	2	3	4	5	
4. Z drugim se želim popolnoma zlit.	1	2	3	4	5	
5. Strah me je, da bom prizadet(-a), če dovolim, da se z drugimi preveč zblížam.	1	2	3	4	5	
6. Dobro mi gre brez bližnjih čustvenih odnosov.	1	2	3	4	5	
7. Nisem prepričan(-a), da mi bodo drugi vedno stali ob strani, ko jih bom potreboval(-a).	1	2	3	4	5	
8. Z drugimi si želim popolne čustvene bližine.	1	2	3	4	5	
9. Strah me je samote.	1	2	3	4	5	
10. Brez težav se zanašam na druge.	1	2	3	4	5	
11. Pogosto me skrbi, da me moj(-a) partner(-ka) v resnici ne ljubi.	1	2	3	4	5	
12. Drugim težko povsem zaupam.	1	2	3	4	5	
13. Strah me je, da bi se mi drugi preveč približali.	1	2	3	4	5	
14. V odnosih si želim čustvene bližine.	1	2	3	4	5	
15. Ne moti me, če so drugi odvisni od mene.	1	2	3	4	5	
16. Skrbi me, da me drugi ne cenijo toliko kot jaz njih.	1	2	3	4	5	
17. Kadar koga potrebuješ ti ni nikoli na voljo.	1	2	3	4	5	
18. Moja želja po tem, da bi se z drugimi povsem zlit(-a), včasih ljudi odžene.	1	2	3	4	5	
19. Občutek, da nikogar ne potrebujem , mi je zelo pomemben.	1	2	3	4	5	
20. Nemiren(-a) sem, kadar se mi kdo preveč približa.	1	2	3	4	5	
21. Pogosto me skrbi, da moj(-a) partner(-ka) ne bo hotel(-a) ostati z mano.	1	2	3	4	5	
22. Raje vidim, da drugi niso odvisni od mene.	1	2	3	4	5	
23. Bojim se, da me bodo drugi zapustili.	1	2	3	4	5	
24. Bližina z drugimi mi ni prijetna.	1	2	3	4	5	
25. Ugotavljam, da si drugi ne želijo tolikšne bližine kot jaz.	1	2	3	4	5	
26. Raje vidim, da nisem odvisen(-a) od drugih.	1	2	3	4	5	
27. Vem, da mi bodo drugi na voljo, ko jih bom potreboval(-a).	1	2	3	4	5	
28. Skrbi me, da me drugi ne bodo sprejeli.	1	2	3	4	5	
29. Moj ljubezenski partner si pogosto želi, da bi si bila bližje, kot prija meni.	1	2	3	4	5	
30. Z ljudmi se dokaj lahko zblížam.	1	2	3	4	5	

VPRAŠALNIK O MEDOSEBNIH ODNOSIH

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 zbližam z drugimi ljudmi. Počutim se prijetno in varno, če se lahko zanesem nanje in oni name. Prav nič me ne skrbi, da bi ostal(-a) sam(-a) ali da me ljudje ne bi sprejeli.

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 zbližati z drugimi ljudmi, toda pogosto ugotovim, da si drugi ne želijo biti tako blizu z mano, kot bi si želel(-a) sam(-a). Brez tesnih odnosov se ne počutim dobro in včasih me skrbi, da me ljudje cenijo manj, kakor jaz njih.

D. Dobro se počutim brez tesnih čustvenih odnosov z drugimi ljudmi. Zame je zelo pomembno, da se počutim neodvisno in samozadostno ter da se drugi ljudje ne zanašajo name, niti jaz nanje.

2. Z vrednostjo od 1 – 7 označite v kolikšni meri je vsak od zgoraj opisanih medosebnih stilov značilen za vas. Obkrožite ustrezno številko ob vsakem stilu vedenja.

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

10.2 PREPIS INTERVJUJEV

Koda: 1aS

Spol: Ž

Starost: 23 let

Čas trajanja zveze: 4 leta 3 meseci

Prevladujoči stil navezanosti: zavračajoč

1. Kako se je vajina zveza začela? Kako bi opisal(-a) vajino ljubezensko zgodbo? Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kaj se je dogajalo?

Bila sma ful dobra prijatla. Tule na štuku sosedu. Meni ni potegnilo. Kot prijatl mi je bil ful v redu, drugače mi pa ni potegnilo. Jaz sem mu bla pa všeč. Skozi sma se ful družla pa to. Pol, pol pa ko je on šel ven iz študenta...pol pa ko sem zvedla, da gre nazaj na gorenjsko pa je mene začelo mantrat. Pol pa nisem vedla kaj bi. Pol pa mi je rekla najboljša kolegica, da se ga naj napijem in če še mi pol vedno ne bo, pol si pa res ne morem nič pomagat. Ja nič. Jaz pa sem se ga mislila napit za njegovo diplomo, ampak se je to enkrat pol slučajju prej zgodilo. Igrali smo človek ne jezi se. Pol sma pa sama z njim ostala. In sma velik spila. No, tak pa se je začelo. Čeprav še pol dolgo nisem bla ziher ali bi bla z njim ali ne. Tak na začetku še ful nisem vedla. Prvih 14 dni ni noben vedel. Sva skrivala, pol za njegovo diplomo pa se je že počasi vidlo.

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

Po mojem zato, ker sem mu ful zaupala. Ne vem, poznala sem ga že od prej, pač prijatla sma bla. To je težko rečt. Ful sma se ujela. Imela sva velik skupnih stvari.

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

To, da sem živa. Da mam velik energije. Da sem zmeraj bla za kake fore. Po mojem najbolj to. No itak, da nisem neka presrana pička. Zdi se mi, da sva obadva preprosta. Tak, obadva sma za žurke.

4. Stvari, ki delujejo v odnosu – zdaj se osredotoči samo na dobre plati odnosa. Če je le možno, se poskušaj za vsako področje spomniti primera – pozitivnega!

Pri sami komunikaciji mi je najbolj všeč ko se lahko menima tak čist iskreno, brez onega zajebavanja, brez vseh fars. Tak, ko se ne braniš, pa tudi obtožuješ ne drugega.

Delitev nalog. Mama kar poštimane stvari. Ni da ni, da nebi keri kaj delal. Ni nikoli, da bi jaz pospravljala za njim. Enkrat eden nekaj, drugič drugi nekaj. Pol bo drugače, ko bova skupaj živela. To še zdaj težko rečem. Zdaj mama stvari kar poštimane.

Pri spolnosti se pomoje kr ujamema.. Jaz lahko njemu komot povem, kaj mi je všeč in kaj ne. Mislim, da on tudi meni to pove, čeprav še ni reko, da mu kaj ni všeč. On ti bo sicer reko, da po moje premalo sexama. Po moje mava kvalitetno spolnost. Je veliko nežnosti. Ne gre se samo zato, da bodo samo od enga potrebe zadovoljene. Ne gre se samo za sex, ampak velikokrat tudi za ljubljenje. Po moje mava kvalitetno spolnost.

Intimnost. Po mojem sem lahko zelo jaz v odnosu. Tipičen primer. Pri bivšem....hm...sploh ne znam opisat. Ne vem, čutla sem, da nisem glih tak sprejeta. On me je hotel spreminjat. Da bi jaz hujšala, se ful lepo oblačla. Pri njemu pa nimam tega občutka. Mislim, ko mu razlagam kaj o psihoterapiji, me ne zastopi tolko, kot bi jaz rada. Na splošno njemu lahko zaupam, lahko pokažem svojo ranljivo plat. Ni problema, da bi mi pol nož v hrbet zabil al pa bilokaj. Enkrat smo....v bistvu tam po enen pol leta najine veze. Bli smo pri njegovem bratrancu, ko se je ločeval. In smo pili in....ful smo se menli o temu, da naj bratranec ne zgubi stike. Takrat je ful nekaj prišlo. Po mojem zaradi ločitve naših....jokala sem se kot pet letni otrok. Eno uro se nisem mogla umirit. Zvita sem bla v klopčič. Totalno me je zdelalo. Taka mučna čustva. Takrat mi je ful stal ob strani....pa me je božal, pa me je objemal. Takrat sem res vidla, da lahko vidi tudi moje šibke plati.

Preživljanje prostega časa. Všeč mi je, ker lahko ful stvari delama skup. Lahko greva rolat, lahko greva v planine, lahko greva plavat, plezat. Pač, mama stvari za počet. Polovico svojega prostega časa, ki ga mam, posvetim njemu. Glih včeraj smo se šli sankat. Štirje smo bli. Smo šli do tromeje peš, pol pa smo se dol spustili. Potreba po bližini. Lahko mu povem, da ga pogrešam. Pogrešam ga prve dneve, ko nisma skup, pol proti koncu pa ne tolko več. Rada mam tudi svoj mir. Če se ne vidiva, se slišiva. Vidima se vsak drug dan in to mi je zadosti. Meje. To pa zelo dobro ve... Jaz mam prijatle za sebe, on tudi. Mela sva veliko usklajevanja. Kak uskladit, da bi lahko bla skup. Na začetku je blo ful komplikacij. Čez vikend sem vodla zbor v domačem kraju in se čez vikend nisma mogla videt. Pol sma se pa več čez tedne vidla. Pol pa se je to obrnilo. Zdaj nama bolj ustreza, da se čez tedn manj vidiva, pa sva za vikend več skupaj. Jaz sem pustila vodenje zbora. Razdalja je tisti faktor, zakaj se nisva mogla več videt.

5. Kako je s komunikacijo v odnosu? Kaj ti je všeč pri komunikaciji s partnerjem? Kako rešujeta konflikte, ko se le-ti pojavijo? Primer konflikta, ki sta ga po tvojem mnenju dobro rešila?

Če je manjši kreg, pa se začne kdo kaj zajebavat, pol se ponavadi niti ne razvije v kreganje.

Sama komunikacija. Najbolj mi je všeč, ne vem kdaj preskoči tak trenutek. Po navadi zvečer, v postli, se lahko menima čist iskreno.

6. Kaj misliš, da bi partner rekel glede dobrih strani vajinega odnosa?

Za spolnost bi menda reko, da premalo sexama. Drugače pa mislim, da mu je spolnost všeč. Reko bi, da sem živa, da nisem neka pasivna. Če ma kaj za sikat, pol mu jaz pač rečem, da če bi rad sexal s hlodom. Pa je debata končana. Njemu bi blo idealno na vsaka 2 dni.

On bi reko, da se da vedno pogovorit. Pa všeč mu je, ko ne sikam in grem po vodo.

Po moje bi partner za intimnost reko isto kot jaz. Lahko mi pokaže svoj ranljivi del. Ni tule da bi se mogla branit en pred drugim al pa skrivat al pa bilokaj.

Prosti čas. Mislim, da je tudi njemu všeč, da lahko skupaj počneva veliko stvari.

Delitev nalog. Mislim da bi on reko, da mi ni težko za nič poprijet. No, upam, da bi to reko.

Glede mej. Zdaj mu je všeč, da sva veliko vikendov skupaj. Po moje bi to reko.

Potreba po bližini. Mislim, da si on želi bit več časa z mano. In da me zelo pogreša.

7. Kaj misliš, da bi partner rekel glede vajine komunikacije, konfliktov (dobre strani)?

On bi reko, da se da vedno pogovorit.

8. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najboljše. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja tako, kot bi si želel(-a).

Recimo pri pogovarjanju. Če njega kaj moti, je tak, da zadržuje v sebi in to mene moti. In pol enkrat eksplodira. Jaz ga probam navadit, da bi sproti razčiščeval. Jaz pa sem drugačna. Se sproti bunitim, da bi sproti razčiščevala.

Problem recimo je bil okrog Božiča. Kje ga bova preživela. Jaz sem si ga želela preživeti doma. In pol sva mela debate. Pol sva prišla do tega, da bom jaz doma, ker mi to preveč pomeni. In pol sva skompenzirala, da sem bla 2 dni pri njemu, potem pa doma. Glede nesoglasij mava te pogovore do neba.

On ma o meni neko sliko. Tudi jaz o njemu. Bil je en članek, kako bi rojstvo vrnil nazaj k babištvu. In jaz sem se s tem strinjala. On pa je članek prebral pa se ni strinjal samo zato, ker sem se jaz strinjala. No, sej potem sva prišla do skupnega konsenza, ampak po dvourni debati.

Pri spolnosti nimam pripomb. Mogoče rahel pritisk, ker on bi večkrat sexal, jaz pa ne. Hudo mi je, ker nisva tukaj čisto usklajena.

Glede prostega časa pa sva se prej non stop kregala glede tega. Zdaj ko sva to poštimala, je to kul. Prej mi je skozi težil, da se premalo vidima in pol niti nisem mela želje, da bi se več vidla. No, zdaj sva na zeleni veji glede tega.

Pri intimnosti pa bi težko kaj rekla. Ni nobene take stvari. Sej kaj malega te kdaj kaj zmoti.

Pri mejah pa pač...Jaz rabim več svobode kot pa on. Tudi več cajta za sebe. Tak da včasih čutim pritisk, ko bi on rad bil več z mano kot jaz z njim. Čeprav se je to zdaj s temi vikendi poštimalo. Jaz rabim več svojega osebnega prostora kot pa on. Jaz bi počela taunžt stvari. S prijatlci bi se dobivala, na perpetum bi hodla, na psihoterapijo bi hodla, zraven pa bi še njega furala. Pol sem pa mogla selekcionirati stvari.

Pri delitvi nalog zaenkrat nimam pripomb. Sem ga na začetku navadla. Nimam tukaj pripomb, včasih se prčkama malo edino, kdo bo šel po kozarec vode, drugega pa ni.

9. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem? Primer konflikta, za katerega bi si želel(-a), da bi ga drugače rešila?

Ni mi všeč, da on želi vsako stvar razglabljat do konca. Včasih se pa lahko skregama za tako bedno stvar. Recimo če jaz postim krtačo kje pa njemu ni všeč in pol morva to razčiščeovat do konca, čeprav meni se ne zdi, da bi mogla. In pol ratam čist živčna. So stvari, ki jih moreš predelat do konca. On pa bi rad vse stvari razstavo na prafaktorje. To me ne moti toliko kot mi najeda.

10. Kako in koliko se pojavljajo v vašem odnosu 4 jezdec apokalipse? Se mogoče spomniš kakšnega primera vsakega izmed jezdecov (če se so le-ti kdaj pojavili v vašem odnosu)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov?

a) Kritika

V našem odnosu jo je zelo malo. Recimo ta tipičen primer je to s kozarcem vode. Itak, da mu jaz kdaj rečem recimo »ti nikol ne skuhaš kave«. Itak da so drobne prčkarije. Ne bi mogla reči da se nenehno kritizirava. Vem, da me kdaj špikne »nič več ne sexama«. Samo ni pa nič kaj takega, da bi kaj prevladovalo.

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

V najinem odnosu pa tega ni. Pri nobenmu.

c) Reagirane z obrambo

Tega je mogoče več kot ostalih dveh jezdecov. »Ti si pa to naredil, ne ti si pa to....«. Velikokrat mama tote. »Ja jaz sem ti skuhala kavico...ja, jaz sem ti pa postlal postlo«. Ne vem, kaj takega. Večkrat mava taka bojevanja.

d) Ograjevanje, umik

To pa sploh ni prisotno v odnosu. Zmeraj sva pripravljena razčiščevati stvari. Nikoli ni tak, da bi se ograjevala. Res mi kdaj kako razglabljanje najeda. Ni pa nikol tak, da se nebi hotla pomenit. Ni tega prisotnega.

11. Kaj misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

Po moje bi reko, da ga jaz kritiziram, čeprav se mi ne zdi. Lahko, da bi to reko. Pa reko bi, da je reagiranje z obrambo, drugo pa po moje ne bi reko.

12. Kako bi od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil(-a) vajin odnos s partnerjem?

7. Ni idealno, je pa kr.

13. Kaj misliš, kako pa bi partner od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?

Haha. Ne vem, ej, ne vem. Po moje bi reko 5. Ker on raje slabše oceni kot pa boljše.

14. Kaj bi moralo biti drugače v vajinem odnosu, da bi ga ocenil(-a) z 10?

Če bi si bla malo bolj podobna. Se mi zdi, da se poznajo razhajanja. On je zelo naravosloven tip. On je zelo racionalen tip. Da bi se bolj zanimal za stvari, za katere se jaz. Da bi se bolj recimo zanimal za psihoterapijo. Rada bi, da bi bil bolj družboslovec po duši in da bi bil malo bolj spontan. Zadnjič smo recimo šli na slap Peričnik. Pri njegovemu bratrancu smo se zadebatirali in bi blo lepega sončnega dneva treba zamudit. In je bil lep sončen dan in mi je pač zapasalo tam bit. Ampak ker sma se zmenla, sma mogla it na tisti Peričnik. Al pa recimo, če se zmenimo, da se gre ob 7h, se gre od 7h. Tu ni odstopanja. Aja, pa da bi super plesal. Sej v redu pleše, samo da bi super plesal. Da bi lahko z njim bolj debatirala stvari o človeški naravi. Da bi bil bolj odprt do vseh družbenih vprašanj.

15. Kaj misliš, da bi partner rekel, da bi moralo biti v odnosu drugače, da bi ga on(-a) ocenil(-a) z 10?

Da bi jaz bla bolj realna. Da ne bi verjela samo v te alternativne stvari, ampak še v kaj, kar se da oprimit in dokazat. Pa da bi več sexala. Pa da bi bla malo bolj tečna, bi reko. Itak pa, da bi mu kuhala in pospravljala pa pomivala pa še ne vem kaj. To bi blo pa to. To si po moje misli, čeprav še ni tega nikoli reko. Čeprav si po moje zaželi, da bi mel kako žensko, ki bi mu stregla.

16. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

Moja filozofija je biti skupaj, a ne pretesno. Rekla bi, da je idealna partnerska zveza taka, da si skup in da si puščaš veliko mero svobode. Na primer, da rečem, da je za mene pomembno, da bi šla za en mesec sama v Indijo,

da mam svobodo, da grem v Indijo. Meni je svoboda v partnerski zvezi zelo pomembna. Morem čutiti tisto svobodo, da če si nekaj sprdnem, da me ne omejuje. V partnerski zvezi izpolnjuješ še tudi svoje lastne cilje. To mi je ful pomembno. Da naš svoje cilje in partnerske cilje. Tu mejo najdit je težko, ampak zelo pomembno za mene. Zaupanje, podpora, razumevanje, spoštovanje...to je ključno.

17. Kaj misliš kakšna je partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

Po mojem mu je zelo pomembno da maš otroke. Po mojem on ne bi mogel bit v partnerstvu brez otrok. To je po moje za njega najbolj pomembno. Družina. Pa ne, da za mene ni, samo jaz še zdaj nisem v teh letih, da bi mi blo to toliko pomembno. Spoštovanje, zaupanje, sprejemanje, podpora....to isto kot pri meni. Da počneš stvari skup. To bi po moje reko.

18. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

Moja dva sta ločena. Pri mojih štirih letih sta šla narazen. Še zdaj mam nekaj stikov z očetom. Vidim ga enkrat na dva do tri mesece. Nikol si nisva bila kaj blizu. Z mamico pa sva si bile zelo. Z babico pa dedkom po očetovi strani pa smo si blizu. Očeta nisem jemala kot del familije. Bol naju z mamico. Družino sem vidla mene pa mamico. Pa staro mamo pa starega ateja.

Pri mojih šestnajstih letih pa se je mami znova poročila. Zdaj mam pa dve sestrici.

Koda: 1bS

Spol: M

Starost: 29 let

Čas trajanja zveze: 4 leta 3 meseci

Prevladujoči stil navezanosti: izogibajoč

1. Kako se je vajina zveza začela? Kako bi opisal(-a) vajino ljubezensko zgodbo? Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kaj se je dogajalo?

Prvo je šlo za prijateljstvo, kasneje po parih žurih, po parih skupnih aktivnostih, pa ratala ljubezenska zveza. Skupaj smo stanovali v študentu, vsakodnevno druženje, par skupnih izletov. Tako sva potem začela.

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

Privlačili so me skupni interesi, skupni hobiji, živost, glasnost, enak smisel za humor, všečnost enak glasbe, veselje do žuranja, veselje do vseh aktivnosti, direktnost.

Skupne hobije mama recimo alpinizem, plavanje, kolesarjenje, tek, hribe in morje. Kar se pa interesov tiče pa greva oba raje v gledališče kot pa v kino al pa greva raje na vaško veselico kot pa na kaki rave party al pa kam, kjer sučejo techno muziko. Kar se pa njene živosti tiče pa mi je blo všeč to, da je komunikativna, da ni sedela pri miru, ampak da je bla polna energije.

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

Hobiji in isti življenjski cilji. Jaz sem tudi bolj živ, mogoče manj kot partnerka, nagajivost, iskrenost, to, da znam poslušat, to, da pomagam v stiski. Tko pač, da sem ustrežljiv.

4. Stvari, ki delujejo v odnosu – zdaj se osredotoči samo na dobre plati odnosa. Če je le možno, se poskušaj za vsako področje (npr. komunikacija, delitev nalog, prosti čas, spolnost, intimnost...) spomniti primera – pozitivnega!

Komunikacija med nama je v redu. Poveva si in dobre in slabe stvari en drugemu. Ko pridejo težave, se pomeniva, ne glede na to kdo je bil »krivec« za težave. Pobudnik je sicer večkrat ona.

Kar se tiče delitve nalog pa nimava delitve glede na moška in ženska opravila, ampak delava vsak vse. Če je težje fizično delo ne pričakujem, da bo to partnerka nardila in ona ne pričakuje od mene da bi delal kakšno delo, ki velja za zelo tipično žensko opravilo. Likanje recimo.

Obadva rada preživljava prosti čas v naravi. Vikende rada preživljava v okviru narave. Nisva doma in da bi nič počela. To so raznorazni izleti. Al so to hribi al je to kolesarjenje al je to kakšna aktivnost, kot je recimo rafting.

Všeč mi je, da veva kdaj kakšna grda beseda v šali pomeni tudi v bistvu lepo. Najine fore. Všeč mi je, da nimava konfliktov v javnosti, ampak počakama do doma. V družbi sva samostojne osebe. Če je družba ljudi se ne obnašama kot sveže zaljubljen par, ampak delujeva samostojno. Ne rabiva bit en zraven drugga.

To, da imava vsak svoj krog prijateljev in da se lahko neomejeno druživa z njimi brez da bi drugi težil zaradi tega.

5. Kako je s komunikacijo v odnosu? Kaj ti je všeč pri komunikaciji s partnerjem? Kako rešujeta konflikte, ko se le-ti pojavijo? Primer konflikta, ki sta ga po tvojem mnenju dobro rešila?

Pobudnik za reševanje problemov je večkrat partnerka. Mogoče dostikrat noče razčistiti problema do konca. Začneva razčiščevati in se obadva že pomirima, in ko pridema do neke točke, ko sva spet prijatla, bi jaz hoto še, da stvar analizirava, da se nebi spet pojavla v prihodnje, ampak do tega ne pride. Če se zaradi ene stvari skregava, ni nujno da se samo pobotava. Morva razčistiti zakaj sva se skregala, v kerem primeru se ne bi skregala pa v kerem primeru bi se mogoče še bolj lahko skregala. V družbi je partnerka dosti bolj komunikativna kot jaz. Sploh če se gre to za družbo s katero se srečaš...npr. če greš na izlet pa srečaš skupino ljudi, je partnerka veliko bolj odprta in komunikativna kot jaz. Ona si zelo hitro nardi prostor v družbi, jaz mam pa recimo ožji krog prijateljev, ampak bolj trdnega.

Dober primer za reševanje problemov je ta, ko vsak lahko naredi korak nazaj. Boljše je, kar tudi probavava, da preden se sekregava, da greva korak nazaj in da pomiriva strasti v sebi. Zadnji primer, ki se ga spomnim in sva ga uspešno rešila je ta, da sva se menila, da greva do nje, jaz sem ji povedal da ta vikend ne bom mogel it do nje domu. Pač partnerka je bila na začetku jezna, hkrati pa je vedla da si nisem tega namislo in je vedla, da je prišlo nekaj vmes. Namesto, da se je začela razburjat, je bila rajše pol ure tiho, pol pa sva se pogovorila o tej stvari, pol pa sva še gledala, če so kake druge opcije, da se nardi ista stvar na kak drug način. Sva se pogovorila in rešila zadevo.

6. Kaj misliš, da bi partner rekel glede dobrih strani vajinega odnosa?

Za komunikacijo bi isto rekla kot jaz. Ne vem kako ona vidi zadevo. Jaz si predstavljam da so ji vseč v odnosu iste stvari kot meni. Partnerki je vseč, da greva z družbo na morje, da ne greva sama na morje. Pa na splošno so ji vseč skupinske aktivnosti, kot pa samostojno preživljanje. Po moje ji je vseč, da jo podpiram pri študiju. Vem, kdaj rabi čas zase in se takrat umaknem. Da vem, kdaj ima seminarje in to dol pojem. Kljub temu da je lep vikend in bi lahko kam šla, ne greva, ker je ona na seminarju. Vseč ji je, če ji skuham kosilo in se pri tem potrudim, da ni navadno kosilo. To pomeni to, da ni nekaj zmrznjenega kupljenega, ampak da morš vse sam pripraviti. Vseč ji je, če gremo z njenima mlajšima sesticama, če počnemo kaj skupaj.

7. Kaj misliš, da bi partner rekel glede vajine komunikacije, konfliktov (dobre strani)?

Mislim, da ji je vseč, da takoj razčistiva, da se stvar ne vleče več dni, ampak da razčistiva recimo 1 uro po konfliktu. To, da se ne dereva en na drugega, ampak si samo poveva. Mogoče glas samo včasih preseže določen ton, ampak se takoj za tem zniža. To da se znava opravičiti en drugemu. To, da se ne kregava v javnosti. Da ne vpletava drugih oseb v najine konflikte, če se le da.

8. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najbolje. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja tako, kot bi si želel(-a).

Pri nama je problem razdalja in posledično to, da nimava družbe s katerimi bi bla skozi celo leto skupaj. Ko sva pri meni se druživa z mojo družbo, ko sva pri njej, se druživa z družbo od nje. Ko pridejo novo leto al morje se morva vedno odločat al greva z družbo iz gorenjske ali z družbo iz štajerske na morje. To je v bistvu najslabše v najinem odnosu. Razdalja. Pa to, če en pride k drugemu na obisk, to pomeni v bistvu preživljanje časa non-stop skupaj, kar ni dobro. Pač če bi bila ustaljena, bi pač lahko počela stvari ločeno in skupne stvari počela samo določen čas. Tako pa če ona pride k meni, je jaz ne morem kr pustiti same in it z mojimi prijatli počet neko stvar in prit čez pol dneva nazaj. Isto je pri njej. Samo zaradi tega se kregava tak.

9. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem? Primer konflikta, za katerega bi si želel(-a), da bi ga drugače rešila?

V primeru slabe volje enega ali drugega, pridejo na dan tudi konflikti iz preteklosti, ki sploh niso vzrok trenutnega prepira, ampak so bli nekje odloženi v duši in v jezi človek reče marsikaj, kar ne bi smel. In mu je mogoče kasneje žal. Zato sva se tudi zmenila, da se rešuje samo trenuten konflikt.

10. Kako in koliko se pojavljajo v vajinem odnosu 4 jezdec apokalipse? Se mogoče spomniš kakšnega primera vsakega izmed jezdecov (če se so le-ti kdaj pojavili v vajinem odnosu)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov?

a) Kritika

Kritika je zelo malo prisotna. Po navadi jo jaz kritiziram, če ni točna. Ker ni nikol točna. Pa ji rečem »spet si zamudila 5 minut pa si rekla, da boš točna...«.

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

Tega pri nama ni.

c) Reagiranje z obrambo

Ta, tretji jezdec, je kr prisoten. Če en enega napade, se braniš, če ne družga z izgovori ali pa je kontranapad. Pač če eden zamudi, si dovoliš da drugič ti zamudiš in rečeš »sej ti si tudi prejšnji teden zamudu«. Včasih hočeš povedat svoje mišljenje, svoje pravilno mišljenje al pa kako je res prav, pa drug o tem noče nič slišat, kljub temu da ve, da ima partner prav.

d) Ograjevanje, umik

To je zelo malo prisotno. Po navadi je tako, da kadar se kregava hoče met ona vedno zadnjo besedo in pač kljub temu da je vrh prepira že davno mimo in so strasti pomirjene, pač je njej zelo do tega da ma zadnjo besedo. Takrat jaz pač utihnem in si mislim svoje.

11. Kaj misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

Včasih bi rekla, da jo malo kritiziram. Glede točnosti, glede kilaže, glede pospravljanja. Prezira ni. Jaz zelo velikokrat reagiram obrambno oziroma z nekim kontranapadom. Če me nekdo napade, pa tudi če ma prav, bom jast tako odreagiral tako, da ne bom tiho, ampak bom že najdo eno stvar, da bom dosegel kontranapad. Kar se mogoče izkaže večkrat da ni vredno, ampak tko je.

Ograjevanje. Ona hoče met zadnjo besedo. To se ona zaveda in ona ve, da jaz utihnem samo zato, da je ona vesela.

12. Kako bi od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil(-a) vajin odnos s partnerjem?

8.

13. Kaj misliš, kako pa bi partner od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?

7-8.

14. Kaj bi moralo biti drugače v vajinem odnosu, da bi ga ocenil(-a) z 10?

Skupna družba, več vedenja o prihodnosti. Da bi se vedlo kje bova stanovala čez 2 leti, družinske zadeve, pač načrtovanje prihodnosti še ni tema pogovora, kar mi je malo moteče. Večja neodvisnost partnerke od njene družine. To, da ne bi rabla it vsak vikend domu. Da ne bi bla tolko navezana na dom. Zdi se mi, kot da še ji doma niso dali blagoslova, da lahko gre od doma. Partnerka doma predstavlja nekakšen steber družine, za kar pa ni pristojna in se počuti odgovorno, kar vpliva na najin odnos.

15. Kaj misliš, da bi partner rekel, da bi moralo biti v odnosu drugače, da bi ga on(-a) ocenil(-a) z 10?

Da bi si jaz mogo najdet malo več aktivnosti. Tko, da bi si zapolnil prosti čas, kar je posledica moje bolezni v lanskem letu, ampak se stvar izboljšuje. Hotela bi, da pristanem na to, da se preseliva na štajersko. To dvojje jo mot po moje. Da bi bil jaz mogoče malo bolj odprt do njenih sovaščanov. Ona ma krog prijatlov, ki meni niso najbolj všeč. Niti ne prijatlov, pivskih prijatlov, do katerih ne čutim nobene obveze, niti da bi se potrudilo sklepat prijateljstva. Njej bi bilo zelo všeč, če bi jih jaz sprejel.

16. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

Da sva skupaj, da mava skupne interese, da mava ločene interese, da spoštujeva en drugega, da si ne mečeva polen pod noge, ampak stvari probava sproti razčiščevat, sklepat kompromise, da sva aktivna – da se ne vleževa ko prideva domu al pa da se zapreva v sobo, da vidiš tudi po 30 letih zakona še veselje do življenja, da maš skupne prijatelje in tudi čas en za drugega, to da si postavljaš več manjših ciljev iz leta v leto. To je to.

17. Kaj misliš kakšna je partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

Skupno življenje z enakovredno porazdelitvijo nalog, časom za sebe (dovolj časa za sebe), kar jaz mislim, da ga rabi partnerka čisto preveč, za neke meditacije in podobne stvari. Skupni krog prijateljev, preživljanje prostega časa skupaj in ločeno za sebe.

18. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

Začetki odnosa so bili v redu. Jaz se ne spomnim točno kak to zgleda. Kasneje pri mojem desetem letu so se odnosi malo lomili. Blo je krnekaj kreganja, ni blo skupnih interesov, ciljev, veliko kreganja je blo tudi zaradi tega, ker sta imela obadva še svoje starše in nista znala najt dogovor, kam se gre za ta vikend, kam se gre za naslednji vikend...al k enim al k drugim, ločeni prijatelji, pivski prijatelji, finančne težave. To je blo v kontekstu kreganja. Pri cca. mojih dvestih letih so se pa stvari znormalizirale in sedaj, ko ne stanujem več doma, sta si zopet dokaj blizu. Brez kreganja, imata skupne prijatelje, imata nek cilj in veselje do skupnih hobijev ter tudi dopuščata drug drugemu dovolj časa, da ga preživljata sama, kot samostojni osebi.

Koda: 2aS

Spol: Ž

Starost: 26 let

Čas trajanja zveze: 7 let 6 mesecev

Prevladujoči vzorec navezanosti: varen

1. Kako se je vajina zveza začela? Kako bi opisal(-a) vajino ljubezensko zgodbo? Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kaj se je dogajalo?

Poznava se že dolgo, iz otroštva. Odraščala sva v isti soseski in se videvala v cerkvi. Leta 2000 sva šla vsak zase na potovanje v Barcelono, na svetovno mladinsko srečanje Taize v Barcelono in se tam na »novo« spoznala. Počasi sva se zbližala in čez pol leta začela resno hoditi skupaj. Sprva sem mislila, da gre za prijateljstvo, nato pa je preraslo v zaljubljenost in ljubezen. Bila sem presenečena, da mi je dal toliko časa kot sem potrebovala, da sem prebolela prejšnjo nesrečno zvezo. In da sva vzdržala zvezo na daljavo, zaradi različnih krajev študija (LJ-MB). Nikoli ni bil vsiljiv ali nadležan, le vztrajen in potrpečljiv. To je omogočilo najino skupno pot.

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

Privlačila me je, in me še vedno, njegova mila narava, oči, polne miline in odražajoče srčno globino, nevsiljiva komunikacija, čut za umetnost, ljubezen do glasbe, igranje klavirja, dar poslušanja ...

Njegove prednosti so bile, da je dal času čas in najprej pocelil rane mojega strtega srca, da super zgleda, da je veren, da me ljubi takšno kot sem, da me inspirira ...

Ko srečaš oz. najdeš tako osebo, veš, da si našel zaklad in ti ni treba več iskati.

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

Mislim, da so ga privlačile naslednje stvari: oči, nasmeh, sproščena komunikacija, odprtost, ljubeznivost, dobrotljivost, čut za glasbo, akcija, divji, živahen temperament.

4. Stvari, ki delujejo v odnosu – zdaj se osredotoči samo na dobre plati odnosa. Če je le možno, se poskušaj za vsako področje (npr. komunikacija, prosti čas, delitev dela, intimnost...) spomniti primera – pozitivnega!

Pri komunikaciji mi je vseč, da me takoj nagovori, ko vidi, da sem slabe volje ali potrta.

Kar se tiče prostega časa, me povabi na zmenek ali pa na kakšen izlet. Vzame si čas za pogovor in skupno branje knjig.

Pred poroko sva se dogovorila, katera »hišna opravila« bo vsak od naju počel. Tega se drživa, zato je to dobra plat.

Všeč mi je, kadar mi ponudi masažo telesa, ko me vse boli ali pa ko si tega želim.

5. Kako je s komunikacijo v odnosu? Kaj ti je vseč pri komunikaciji s partnerjem? Kako rešujeta konflikte, ko se le-ti pojavijo? Primer konflikta, ki sta ga po tvojem mnenju dobro rešila?

Menim, da je komunikacija obojestransko dobra. Všeč mi je, da opazi spremembe v mojem vedenju, odzivanju ... in me nagovori, če so preveč odklonske.

6. Kaj misliš, da bi partner rekel glede dobrih strani vajinega odnosa?

Najverjetneje bi rekel, da se počuti varnega v našem odnosu in da želi ohraniti zvezo ter skrbeti za njeno rast. Morda bi rekel, da je imel srečo, da me je našel.

7. Kaj misliš, da bi partner rekel glede vajine komunikacije, konfliktov (dobre strani)?

Mislim, da bi pohvalil našo komunikacijo, da je obojestransko odprta, da konflikte rešujeva sproti in si hitro odpuščava.

8. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najbolje. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja (npr. komunikacija, prosti čas, delitev dela, intimnost...) tako, kot bi si želel(-a).

Recimo pri komunikaciji sem malo sitna al pa natikljiva, ko se nama mudi in potem povzdignem glas in se razburim. Potem pa se še on razburi.

Delitev dela: Včasih prevečkrat zatežim s kakšnim dodatnim opravilom ali da mu ne povem vnaprej, kam je treba še vse it na obisk, ...

9. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem? Primer konflikta, za katerega bi si želel(-a), da bi ga drugače rešila?

Po prepiru je partner zapustil stanovanje in šel na »svež zrak«. Medtem sem »umirala« v samopomilovanju in žalosti. Bila sva razočarana, da se nama ni uspelo takoj pobotati.

10. Kako in koliko se pojavljajo v vašem odnosu 4 jezdec apokalipse? Se mogoče spomniš kakšnega primera vsakega izmed jezdecov (če se so le-ti kdaj pojavili v vašem odnosu)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov?

a) Kritika

Zelo redko je prisotna. Včasih mu rečem: »Ti vedno zamujaš«! ali pa »Ti moraš imeti vedno prav.«

To seveda ni upravičeno, zato se pogovoriva. Bolj je prisotna pri meni.

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

Kdaj pa kdaj zavijam z očmi ali pa mu namenim mrki pogled. Kdaj pripomnim kaj neprimernega: »Zdaj pa te nimam več rada.« Pojavlja se zelo redko in pri obeh nekako enako.

c) Reagirane z obrambo

On mi včasih reče: »Včasih se mi zdi, da porabiš preveč denarja za kozmetiko!«, jaz pa mu potem odgovorim: »Ti si tudi zapravil denar v tisti trgovini s CD-ji.« Tudi to se pojavlja redko. Bolj je prisotno pri partnerju.

d) Ograjevanje, umik

Ko sem preveč prizadeta, ne morem spregovoriti in nato je potrebno dolgo partnerjevo prigovarjanje in besede tolažbe. To se občasno pojavi v našem odnosu. Je pa pri obeh približno enako prisotno.

11. Kaj misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

Da tu in tam sicer jezdijo, toda kaj hitro jim zmanjka sape.

12. Kako bi od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil(-a) vašin odnos s partnerjem?

9-10.

13. Kaj misliš, kako pa bi partner od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vašin odnos?

9-10.

14. Kaj bi moralo biti drugače v vašem odnosu, da bi ga ocenil(-a) z 10?

Še več potrpljenja in da se ne bi puščala časovnim pritiskom.

15. Kaj misliš, da bi partner rekel, da bi moralo biti v odnosu drugače, da bi ga on(-a) ocenil(-a) z 10?

Morda več razumevanja in zanimanja za njegove hobije.

16. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

Kot predpogoj vidim skupne vrednote, podobne smernice v življenju in ljubezen.

Da ostane zveza intaktna so pomembni redni pogovori, podpora, urejena spolnost, druženje in prijetna presenečenja.

Da pa zveza raste pa se mi zdi pomembna skupna molitev, zakonska skupina, vsaj enkrat na leto duhovne vaje za zakonce, zaupanje in spoštovanje ter samospoštovanje.

17. Kaj misliš kakšna je partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

Mislim da bi rekel podobno kot jaz.

18. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

Žal so moji starši razporejeni. Zakona nisem mogla spremljati konkretno, ker sta se zelo zgodaj ločila. Takrat sem bila stara 4 leta.

Posredno preko mene pa so potekali boji iz obeh smeri za mojo naklonjenost in čustveno podporo. Takšnega vzorca ne bi želela prenašati na svoje otroke.

Koda: 2bS

Spol: M

Starost: 29 let

Čas trajanja zveze: 7 let 6 mesecev

Prevladujoči stil navezanosti: izogibajoč

1. Kako se je vajina zveza začela? Kako bi opisal(-a) vajino ljubezensko zgodbo? Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kaj se je dogajalo?

Zveza se je začela z bežnim poznanstvom, nadaljevala s prijateljstvom (na Taizejskem srečanju mladih) in skupno hojo ter zapečatila s poroko. Pred zvezo sem čutil željo po zvezi in razočaranje, da je tako težko najti »pravo«, ko pa se je zveza začela, sem čutil močno zaljubljenost.

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

Razlogi, da sem se odločil zanjo so bili temperamenten značaj, dobro sva se pogovarjala, po mojem okusu simpatične telesne poteze, geste, mimika, kot je njen smeh ... in še veliko bolj intuitivnih in instinktivnih razlogov, ki se ne dajo opisati.

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

Vztrajnost, ustvarjalnost, ukvarjanje z glasbo, obraz, mil značaj, humor, vrednote ter intuitivni in instinktivni razlogi.

4. Stvari, ki delujejo v odnosu – zdaj se osredotoči samo na dobre plati odnosa. Če je le možno, se poskušaj za vsako področje (npr. komunikacija, prosti čas, delitev dela, intimnost...) spomniti primera – pozitivnega!

Kar se tiče komunikacije, si poskušava čim več povedati, pohvale, opravičila, zahvale, spoštovanje, skupna molitev.

Med prostim časom skupaj obiskujeva svojce in prijatelje, skupaj bereva knjige, gledava filme, poslušava razne koncerte in glasbo.

Kar se tiče delitev del, oba večinoma počneva vse, le da ima kdo na kakšnem področju vodilnejšo vlogo. Na primer eden pri kuhanju in nakupih drugi pri tehničnih stvareh.

Pri intimnosti pa mi je všeč to, da si izkazujeva veliko nežnosti.

5. Kako je s komunikacijo v odnosu? Kaj ti je všeč pri komunikaciji s partnerjem? Kako rešujeta konflikte, ko se le-ti pojavijo? Primer konflikta, ki sta ga po tvojem mnenju dobro rešila?

Pri komunikaciji s partnerjem mi je všeč zaupnost in da se znava pobotati. Konflikte rešujeva s pogovorom, ko se malo umiriva.

6. Kaj misliš, da bi partner rekel glede dobrih strani vajinega odnosa?

Podobno kot jaz.

7. Kaj misliš, da bi partner rekel glede vajine komunikacije, konfliktov (dobre strani)?

Podobno kot jaz.

8. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najbolje. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja (npr. komunikacija, prosti čas, delitev dela, intimnost...) tako, kot bi si želel(-a).

Komunikacija: besedni napad, nepozorno poslušanje. Pri besednem napadu nekdo od naju reagira z jezo, povzdigne glas, namršči obrvi, uporabi besede, s katerimi drugega rani. Nepozorno poslušanje je površno poslušanje, ko ti drugi želi nekaj povedati, hkrati pa razmišljaš o nečem tretjem, pa sploh ne poveš, da nisi v stanju, ko bi lahko pozorno poslušal. Potem te drugi nekaj vpraša in sploh ne veš o čem se gre, kar daje drugemu občutek, da ga ignoriraš.

Prosti čas: prekomerno ukvarjanje z individualno prostočasno dejavnostjo.

Delitev dela: ni bilo prošnje za pomoč pri kakem delu.

Intimnost: pomanjkanje intimnosti zaradi prezaoptenosti s kakšnim delom.

9. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem? Primer konflikta, za katerega bi si želel(-a), da bi ga drugače rešila?

Ob konfliktu sva se izolirala in želela kaznovati z odhodom iz stanovanja, ne da bi povedala kam.

10. Kako in koliko se pojavljajo v vajinem odnosu 4 jezdec apokalipse? Se mogoče spomniš kakšnega primera vsakega izmed jezdecov (če se so le-ti kdaj pojavili v vajinem odnosu)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov?

a) Kritika

Včasih je prisotna. Bolj s strani partnerja. Na primer reče partner »Ti nisi sposoben ...«

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

Prezir, zaničevanje in poniževanje se skoraj nikoli ne pojavljajo v najinem odnosu.

c) Reagirane z obrambo

Včasih oba reagirama z obrambo, vendar redko. Kdaj je za slišat na primer »Tega nisem/to sem naredil, ker si ti ...«.

d) Ograjevanje, umik

To se včasih pojavi v najinem odnosu. Pri partnerki se pojavi pogostejše kot pri meni. Kadar je užaljena, je tiho. Ali pa umik iz stanovanja. To zelo redko oba narediva.

11. Kaj misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

Da jih je treba čim prej izkoreniniti.

12. Kako bi od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil(-a) vajin odnos s partnerjem?

9.

13. Kaj misliš, kako pa bi partner od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?

9.

14. Kaj bi moralo biti drugače v vajinem odnosu, da bi ga ocenil(-a) z 10?

Idealno gledano je lahko vedno še boljše, pa tudi realno je nekaj rezerve.

15. Kaj misliš, da bi partner rekel, da bi moralo biti v odnosu drugače, da bi ga on(-a) ocenil(-a) z 10?

Kaj v stilu »nihče ni popoln«.

16. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

Predstavljam si jo kot zvesto in trajno, ki jo okronaš s poroko, pri čemer je pomembna odločitev tako kot tudi gojenje občutka ljubljenosti, na primer z romantiko. Zahteva odprtost, vero v drugega, sprejemanje šibkosti in zmotljivosti, odrekanje egoizmu, stalno vzdrževanje in učenje, da ne pride do »jezdecev«. Je nekaj svetega – zakon kot zakrament, božji dar, posebna zaveza z Bogom ...

17. Kaj misliš kakšna je partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

Verjamem, da je podobnih misli.

18. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

Mislim, da sta v zakonu kljub težavam dobro shajala drug z drugim.

Koda: 3aS

Spol: Ž

Starost: 26 let

Čas trajanja zveze: 9 let

Prevladujoči stil navezanosti: varen

1. Kako se je vajina zveza začela? Kako bi opisal(-a) vajino ljubezensko zgodbo? Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kaj se je dogajalo?

Začelo se je po tem, ko sva bila prej že tri leta prijatelja. Bila sem vesela, polna hrepenjenja, zadovoljstva, sreče in upanja.

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

Bil je odgovoren, zrel, imel je cilje in želje. Bil je tudi vesel.

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

Mislim da zaradi podobnih stvari, kot sem se jaz zanj. Zaradi odgovornosti, zrelosti, hrepenjenja, veselja...

4. Stvari, ki delujejo v odnosu – zdaj se osredotoči samo na dobre plati odnosa. Če je le možno, se poskušaj za vsako področje spomniti primera – pozitivnega!

Deluje to, da se lahko o vsem pogovoriva, ne glede na temo. Tudi, če potrebujem čas za razmislek, da sploh vem, kaj želim povedati, kaj je tisto pravo čutenje, to razume in mi ta čas tudi da. Trudiva se, da si ne skačeva v besedo, kljub temu, da sva oba zelo temperamentna.

5. Kako je s komunikacijo v odnosu? Kaj ti je všeč pri komunikaciji s partnerjem? Kako rešujeta konflikte, ko se le-ti pojavijo? Primer konflikta, ki sta ga po tvojem mnenju dobro rešila?

Običajno eden govori, drugi posluša, potem pa preverjava, če sva slišano prav razumela in povedano povedala tako, da je drugi razumel tako kot sva želela - počasi se, sloj za slojem, prebije do bistva težave, konflikta. Se pa tudi zgodi, da za to nimava potrpljenja. Menim, da sva dobro rešila problem urejenosti oziroma čistosti stanovanja. Imela sva težavo, da jaz ob službi in otroku nisem zmogla delati večine hišnih opravil, nisem pa za to, da bi mi pomagal, izrazila nobene želje, potrebe. V nekem trenutku sem jaz zaradi obveznosti, na tem področju odpovedala in sva se dogovorila, da se bova izmenjevala, hkrati sva si pa delo razdelila. En teden eden pomiva in ima čez kopalnico, drugi pa sesa in lika, potem se zamenjava. Zaenkrat stvar funkcionira.

6. Kaj misliš, da bi partner rekel glede dobrih strani vajinega odnosa?

Menim, da bi odgovoril podobno kot jaz...

7. Kaj misliš, da bi partner rekel glede vajine komunikacije, konfliktov (dobre strani)?

Tudi podobno. Še imava rezervo, vendar se trudiva konflikte čim prej rešiti v dobro obeh.

8. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najbolje. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja tako, kot bi si želel(-a).

Trenutno gre za manjše konflikte, ki so situacijske narave, s katerimi se soočava pri vzgoji sina.

9. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem? Primer konflikta, za katerega bi si želel(-a), da bi ga drugače rešila?

Ne spomnim se nobenega takega konflikta. Trudiva se, da sva oba zadovoljna, če pa kasneje ugotoviva, da ni bilo tako, pa tudi to razčistiva.

10. Kako in koliko se pojavljajo v vajinem odnosu 4 jezdec apokalipse? Se mogoče spomniš kakšnega primera vsakega izmed jezdecov (če se so le-ti kdaj pojavili v vajinem odnosu)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov?

a) Kritika

V afektu dostikrat uporabim to držo, čeprav se zavestno trudim, da besed, kot so vedno in nikoli, ne bi uporabljala. Jaz jo večkrat uporabim kot partner. V odnosu je pogosta.

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

Mislim, da se resničnega prezira ne poslužujem, vsaj ne namerno. Lahko pa se zgodi, da partner kdaj to tudi tako razume. Pri meni je to redko prisotno, pri partnerju se ne pojavlja.

c) Reagirane z obrambo

To držo tudi včasih uporabim, vendar sem mnenja, da ne vodi do pozitivne rešitve spora. Mislim, da je v trenutkih konflikta potrebno poslušanje in pravilno razumevanje partnerja.

Oba tako reagirava. Pogosto prisotno v odnosu.

d) Ograjevanje, umik

Včasih se mi zdi, da bi to predstavljalo neko rešitev, vendar v tej drži ne zdržim več kot kakšno uro. Konflikte moram rešiti. Uporabljava oba. Pojavlja se občasno, čisto odvisno od težave.

11. Kaj misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

Verjetno podobno kot jaz.

12. Kako bi od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil(-a) vajin odnos s partnerjem?

8.

13. Kaj misliš, kako pa bi partner od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?

7.

14. Kaj bi moralo biti drugače v vajinem odnosu, da bi ga ocenil(-a) z 10?

Morala bi imeti več časa drug za drugega, ker bi se potem bolj »slišala« in bolj razumela.

15. Kaj misliš, da bi partner rekel, da bi moralo biti v odnosu drugače, da bi ga on(-a) ocenil(-a) z 10?

Mislim, da bi bil enakega mnenja, ker skupaj ugotavljava, da morava na tem področju narediti več.

16. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

Predanost drugemu z vsem svojim bitjem, hkrati pa poglobitev vase, da si lahko tam za drugega. Če sebe poznaš, razumeš in sprejmeš, si lahko z drugim v polnosti.

17. Kaj misliš kakšna je partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

Medsebojno spodbujanje, zaupanje, vera drug v drugega in predanost.

18. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

Še vedno so poročeni in menim, da jim v zakonu gre dobro.

Koda:3bS

Spol: M

Starost: 26 let

Čas trajanja zveze: 9 let

Prevladujoči stil navezanosti: varen

1. Kako se je vajina zveza začela? Kako bi opisal(-a) vajino ljubezensko zgodbo? Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kaj se je dogajalo?

Začelo se je s prijateljstvom v gimnaziji. Počasi sva se zbliževala in gradila vedno bolj intimen in trden odnos. Veliko sva se pogovarjala, si pisala pisma in e-pošto. Trenutek, ko sva začela hoditi je bil do neke mere presenečenje in vznemirljiv, poln hrepenenja in veselja. Kar dogajalo se je, kot v najbolj prijetnih sanjah. Občutkov je bilo ogromno in vsi so se med seboj prepletali kot spekter vseh barv mavrice... Hkrati sem doživiljal nek skrivnostni čar, skrivnostno je bilo vse skupaj.

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

Osebnost kot celota. Bila je drugačna, tako kot jaz sam. Vrednote, cilji, duhovna globina in dojemanje sveta in ljubezni.

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

Zaradi podobnih razlogov kot jaz zanjo. Vrednote, usmerjenost k cilju v življenju, plemenitost duha...

4. Stvari, ki delujejo v odnosu – zdaj se osredotoči samo na dobre plati odnosa. Če je le možno, se poskušaj za vsako področje spomniti primera – pozitivnega!

Drug drugemu pripovedujema, kaj se nama je zanimivega, smešnega in prijetnega zgodilo. Drugega spraviš v smeh, ker te z velikim zanimanjem posluša. Všeč mi je tudi vožnja s kolesi ali vandranje naokrog z družino, z ženo in sinom. Kar se same delitve dela tiče, imava sistem rotacije. V gospodinjstvu se izmenjavama pri opravilih. Všeč so mi tudi močni in dolgi objemi.

5. Kako je s komunikacijo v odnosu? Kaj ti je všeč pri komunikaciji s partnerjem? Kako rešujeta konflikte, ko se le-ti pojavijo? Primer konflikta, ki sta ga po tvojem mnenju dobro rešila?

Všeč mi je, če se poslušava do konca in če je pogovoru namenjeno dovolj pozornosti. Všeč mi je, kadar vidim, da se trudi in si želi, da bi me razumela. Všeč mi je, če partnerja začutim, ne samo slišim kaj mi sporoča. Ko se pojavijo problemi je edini cilj in rešitev pogovor.

Primer konflikta: Preobremenjenost z gospodinjskimi opravili; uvedla sva sistem delitve in rotacije in tako se tedensko izmenjujema. En teden en dela nekaj in drugi nekaj in potem se zamenjama.

6. Kaj misliš, da bi partner rekel glede dobrih strani vajinega odnosa?

Verjetno bi bili mnjenji dokaj podobni. Bistvo bi bilo skupno.

7. Kaj misliš, da bi partner rekel glede vajine komunikacije, konfliktov (dobre strani)?

Vedno imaš možnost stvari še izboljšati. Komunikacija je v redu, še več pogovora in bo še boljše! Vedno je še kaj »rezerve«, da je lahko še bolje.

8. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najbolje. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja tako, kot bi si želel(-a).

Zaradi vzgoje otroka prihaja do trenj in razlik glede pristopov in metod, kar je povsem normalno. Želel bi si več prostega časa samo za naju.

9. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem? Primer konflikta, za katerega bi si želel(-a), da bi ga drugače rešila?

Iskanje rešitve v naglici, kadar imaš malo časa na voljo za premislek preden ukrepaš. Potem prihaja do nepotrebnih zaprek in razhajanj. Kratek stik, ki pa se hitro nazaj vzpostavi z naknadnim razčiščevanjem in analiziranjem situacije. Konkretnega primera se ne spomnim, verjetno kaj v zvezi z vzgojo sina.

10. Kako in koliko se pojavljajo v vajinem odnosu 4 jezdec apokalipse? Se mogoče spomniš kakšnega primera vsakega izmed jezdecov (če se so le-ti kdaj pojavili v vajinem odnosu)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov?

a) Kritika

Uporabim jo, kadar sem vznemirjen zaradi stvari, ki me motijo ali pa na splošno ni moj dan in sem usmerjen pretirano kritično nasproti partnerju. Trudim se, da bi se znal zadržati in se pomiriti sam s seboj. Kritika je prevladujoč princip v najinem odnosu. Na splošno je prisotna večkrat pri partnerju kot pri meni.

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

Namenoma nikoli ne uporabljam. Poniževanja se ne poslužujem. Ostalo pa verjetno bolj iz stiske ali utesnjenosti. Kasneje ugotovim, da je delno vzrok bil tudi pri meni samem, samo da se ga nisem takoj zavedal. Pri partnerki se pojavlja zelo redko.

c) Reagiranje z obrambo

Največkrat uporabljeno pri meni. Delno tudi zaradi vzgoje, kakršne sem je bil deležen. Zelo neučinkovito pri graditvi dialoga. Slej ko prej je potrebno spregovoriti o svojih čutenjih iskreno, tako da te drugi lahko začuti in si razumljen. Običajno se prepleta s kritiko. Mislim, da se večkrat jaz poslužujem obrambe kot ona, drugače pa pogost pojav v konfliktnih situacijah.

d) Ograjevanje, umik

Izhod v situaciji, ko nimam volje ali pa ker uberem bližnjico, misleč, da bom imel pol mir. Včasih se predolgo skrivam v »svoji jami« za premišljevanje in tuhtanje, kako bom zadevo sam rešil. Rešitev je pogovor. Pogovor, pogovor, pogovor! Manjkrat uporabljeno sredstvo. Praviloma večkrat pri meni, vendar tudi ona ni imuna na umik.

11. Kaj misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

Da so mu znani, tako kot meni.

12. Kako bi od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil(-a) vajin odnos s partnerjem?

7-8.

13. Kaj misliš, kako pa bi partner od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?

7.

14. Kaj bi moralo biti drugače v vajinem odnosu, da bi ga ocenil(-a) z 10?

Čas. Več časa najprej vsak zase in za naju oba. Skupaj preživeti čas bi pomenil tudi večjo povezanost in »začutenje« partnerja v njegovih čutenjih in kaj se mu oz. se z njim dogaja. Potem sva oba mirna, ker veva drug za drugega, ne glede na naglico vsakdana, prenatrpanega z obveznostmi in skrbmi.

15. Kaj misliš, da bi partner rekel, da bi moralo biti v odnosu drugače, da bi ga on(-a) ocenil(-a) z 10?

Pred nedavnim sva skupaj ugotavljala in prišla do spoznanja. Prišla sva do istega, skupnega zaključka. Da bi imela več časa vsak zase in skupaj.

16. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

Svobodna in hkrati drug za drugega. Zakon je svetinja in je živa stvar, katero je potrebno negovati, da lahko uspeva in raste; nikoli dokončno zaključen proces skupne rasti. »Never ending proces« za srečo in vsestransko rast v vseh sferah biti.

17. Kaj misliš kakšna je partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

Predanost, pot, vera in upanje v ljubezen.

18. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

Zanimiv, pester, nikoli dolgočasen. V določenih trenutkih popolnoma diametralen, glede različnosti njunih osebnosti, vendar kljub razlikam in dinamičnosti funkcionalen in po drugi strani harmoničen. Predan zvestobi in upanju, vztrajnosti. Vera v ljubezen, ki ne mine. Srečno sta poročena že 30 let in želim jima obilo božjega varstva in blagoslova še na mnoga leta.

Koda: 1aN

Spol: Ž

Starost: 23 let

Čas trajanja zveze: 2 leti 6 mesecev

Čas od prekinitve zveze: 1 leto

Prevladujoči stil navezanosti: varen

1. opiši mi svojo ljubezensko zgodbo. Od začetka do konca. Kako se je zveza razvijala. Zaljubljenost, ljubezen, prijateljstvo.... Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kako se je zveza razvijala?

Predstavlja mi ga je kolegica, takrat še sošolka iz maturitetnega. Pač ne, spontana pijača. Pikado smo špilali, se spomnim. Že prvi dan smo šli k njemu en film pogledat. Ni dolgo trajalo, da sva midva začela. Nič dosti pogovorov, da bi vidla če se sploh ujemava. Prijateljstva niti ni bilo, ker se je prehitro začelo. Dokler je človek zaljubljen je blo kul, po pol leta pa je že prišla navada. Po enmu letu pa pol pa pri meni popizditis, ker sem ugotovila, da se skozi z uno bivšo zgovarja, pa skozi oni smsji in te fore. Blo je kul, dokler nisem ugotovila za bivšo.

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

Ne vem kake prednosti bi naj mel. Mogoče sem mela tisto, kako bi rekla....neke sanje o novem začetku. Glih sem končala eno resno zvezo, sem prebolela, pol pa sem misla, da sem bolj zrela pa da bo to to. Mela sem željo po novem začetku...od vseh tipov je bil najbolj zainteresiran zame.

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

Nimam blage. Zihér zato, ker ne zna bit sam, pa sem bla pač tam.

4. Sedaj pa se osredotočiva na dobre stvari v odnosu. Poskušaj se spomniti stvari, ki so delovale v samem odnosu? Kaj je delovalo na začetku in kaj ti je bilo na začetku všeč? Pozitivne stvari odnosa!!!!

Znal je včasih tako kaj fajnega skuhat. Njegovi kaneloni so mi bli všeč. Zvečer po napornem dnevu sva pogledala kakšen film. Blo mi je všeč, ko sva šla na Veli Lošinj. To je bil tak lušten izlet, za sproščanje.

Vedno mi je poslal sms za lahko noč, dokler nisva začela skup živeti. To je blo to. Take razne malenkosti. Če sem bla pri njemu je kaj skuhal. Recimo on je raje kuhal, večkrat no. Sesala sem jaz. Oba dva sva se izogibala pomivanju posode. Druga je blo bolj tko, kakor kdaj kerí.

Na začetku je spolnost čisto sedla. Blo je čisto kul. Meni je ustrezala pogostost, tehnika. Na sredini je blo že manj pogosto, ker sem se bala, da bi se izven maternična nosečnost ponovila, pa še tablete so ful vplivale na moj libido. Na koncu pa je bla nula. Zadnje leto nisva sexala zaradi konfliktov. S tem sem ga htela kaznovat.

Na začetku sva šla na kak sprehod, tudi kak film sva pogledla. Tudi na sredi še je bil kak film in potem Veli Lošinj. Na koncu veze pa sem jaz itak raje delala za šolo, ker se mi ni dalo težiti. Sem se raje sama zaposlila z določenimi nujnimi zadevami. Kaki fax al pa kaj druga, da se nisem rabla kaj preveč sekirat.

5. Kako pa je bilo pri vama z reševanjem konfliktov? Kako sta jih reševala? A mi lahko poveš primer konflikta, za katerega meniš, da sta ga dobro rešila?

Jaz sem vedno htela pogovor. Naj bi se s pogovorom največ rešil. Ugotovila sem, da fantje za to niso najbolj zainteresirani. Nikoli nisva s pogovorom rešla kake težave. Tega se je striktno izogibal. Če sva bla doma, sem se jaz vsedla na kavč in mu kaj govorila, on pa je šel za računalnik, dal slušalke na glavo in igrce špilal al pa na internetu visel. Enostavno nič, ignore čisto, kot da me ni blo.

6. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o tem, kaj je bilo v redu v vajinem odnosu (npr. delitev nalog, spolnost, intimnost, preživljanje prostega časa, potreba po bližini, meje...)?

On bi reko, da se konfliktov ni dalo rešit, ker jaz nisem hotla. Sigurno. Čeprav zanj so bli konflikti nekaj drugega kot tisto, kar je mene težilo. Glede bivše, da bi nehal govorit z njo in da bi omejil stike. Njemu se ni zdelo, da pogovori z bivšo vplivajo na njegovo vezo. Tisto kaj pa je blo zanjga konfliktno, pa se meni ni zdel. Kul mu je blo, da je kuhal, bi pa zihér rad, da bi jaz vse ostalo naredila poleg stalnega sesanja. Na začetku mu je bla spolnost v redu, pol pa ko je ni blo, pa bi reko, da mu je nucala, ampak jaz pač nisem bla za stvar. Po moje bi on reko, da sva bla intimna, čeprav ne vem. Njemu se je vsaka taka malenkost zdela že intimnost...objem, poljub. Ful se je zadrževal. Ni znal pokazat. Za prosti čas bi reko, da ga ni mel dosti, ker je skozi delal. Bližina mu je bila dosti tolko kot je je bilo. Ni dajal tolko pomena temu. Glede mej pa bi reko, da je mel tudi svojo svobodo. Je povedal kam gre pa sem rekla ok pejt.

7. Kaj misliš, da bi partner rekel, kako je bilo s komunikacijo v odnosu, z reševanjem konfliktov (dobre strani)?

Ne vem, če bi reko kaj dobrega. Dvomit da kaj. Ker se ni dalo menit z njim. Reko bi, da je raje šel delat kaj druga, ker se ni dalo pomenit z mano.

8. Zdaj bi te pa prosila, če bi mi lahko kaj povedal o stvareh, ki so se začele stopnjevati v smeri oddaljevanja? Kdaj si opazil(-a), da se s partnerjem oddaljujeta? Se spomniš konkretnega dogodka, kjer si se začel spraševati, če ima ta veza še prihodnost? Primer?

Čist slučajno sem mu poslala sms. On je doli prav avto, meni se pa ni dalo dol hodit ga vprašat, kdaj pride in sem mu poslala sms in mobitel je zapiskal zraven mene. Nato sem želela nepotrebno sporočilo izbrisati in pol sem vidla, da so vsa ostala sporočila bla na ime bivše. Pol sem pa čakala da gor pride in sem htela načet temo pa je zgledalo, da je že nekak opazo, da njegov mobi ni na istem mestu in je vedo zakaj se gre pa še jaz nisem gledala takrat najlepše. In potem so ble tiste slušalke in hop za računalnik. Po tem pogovoru, ki ga niti ni bilo sva se začela oddaljevat. Z njegove strani ni blo niti a rečeno.

9. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, kdaj sta se pričela oddaljevat? Kaj misliš, kdaj je on opazil, da stvari med vama niso takšne, kot so bile?

Po moje tudi to, kaj sem jaz rekla, ker ko sem ga dobla, da se pogovarja z bivšo, od takrat dalje ni več dobo. Ko sem ga začela s tem kaznovat.

10. Kdaj sta opazila, da postajajo stvari resne pri oddaljevanju?

Vsekakor prepozno sem to ugotovila. Ene tri mesce ko sem se odselila. Nisva niti spala več skupaj. Jaz sem raje na tleh spala v drugi sobi kot on kot pa z njim.

11. Kaj si poskušal(-a) narediti, da bi se stvari med vama s partnerjem izboljšale?

Nič nisva naredila. Če sem se jaz htela pogovoriti sem bla tečna in se je umaknil za računalnik al pa h kolegom. On in jaz sva verjetno že zgubla upanje, da se bo sploh kaj popravilo.

12. Kaj misliš, kaj je partner poskušal narediti, da bi rešil vezo?

Kar se tiče pogovora in reševanja konfliktov ni naredil nič. Zadnje tri mesce ga je blo malo doma.

13. Kaj pa sta poskušala narediti skupaj, da bi rešila vezo?

Nič nisva naredila. Jaz sem predlagala kakšen pogovor s kerim svetovalcem, ampak je on reko, da se itak ne splača, ker še nimava familije in te fore.

14. Kaj bi se po tvojem mnenju moralo spremeniti, da bi ti rekel, da se splača ostati v odnosu?

Spremenit bi se moglo, da bi se znal pogovarjat in se s tem reševati konflikte. Da bi se vsedel pri pogovoru, ne pa da bi šel takoj za kompjuer in dal slušalke gor. Da bi se pogovorila in skušala najt nek kompromis. Da bi držal obljube. Na primer, če si postavi en datum pri kajenju, da se tega tudi drži. In glede bivše. Prekinit bi moral stike z njo. Za bivšo je imela zelo velik vpliv nanj. Poslušal jo je bolj kot mene.

15. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, da bi se moralo spremeniti, da bi se po njegovem mnenju splačalo ostati v odnosu?

Da mu nebi več postavljala pogojev, čeprav to zame niso bli nobeni pogoji. Glede cigaret in bivše. Ta dva pogoja sta ga vrgla iz tira. Pa da bi mu manj težila.

16. Zdaj pa če pogledava negativne stvari veze. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najboljše. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja tako, kot bi si želel(-a)?

Ma on se je skozi zgovarje z ono bivšo. To je blo čisto mimo. Pri delitvi nalog sva se skozi kregala, kdo bo pomil posodo. Na koncu nisem imela želje po spolnosti in sem ga s tem kaznovala. Pri intimnosti me je motilo, da se je ful nabiralo v njem. Vse je tiščal v sebi in ni znal izjokati tega ven. Jezo je potem name spravljal. Prostega časa je blo premalo, zato ker je delal popoldne. Blo ga je premalo. Zaradi jeze ni hotel sprejeti objema ali pa lupčka in tudi obratno. Kar se pa mej tiče pa je znorel, kaj sem mu mela stikat po mobitelu.

17. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem?

Konfliktov se itak ni dalo rešiti z njim. On je skozi bežal za računalnik.

18. Kako so se v vajinem odnosu oz. konfliktu kazali 4 jezdec apokalipse (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z obrambo; ograjevanje)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov?

a) Kritika

Kritizirala sva se pri pomivanju posode. Za slišati je blo »ti nikoli ne pomiješ posode«, z obeh strani.

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

Na koncu, zadnja dva do tri mesece, preden sem se odselila, sem zaradi te jeze, ko se mu ni dalo nič dopovedati, sem mu rekla »gnusiš se mi«. To ga je takrat, se mi zdi, kar šokiralo.

c) Reagiranje z obrambo

Tega pa v vezi ni blo. Se ne spomnim, da bi bil kak tak primer.

d) Ograjevanje, umik

Že od začetka se je ograjeval. Vedno se je umikal v tiste njegove slušalke. Mislo je, da če me bo zignoriral že takoj na začetku, da mu bom nehala težiti zaradi tega.

19. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

On bi rekel, da sem ga kritizirala zaradi posode. Ograjevanje...pa je že vedo kaj dela s temi slušalkami in računalnikom.

20. Kako bi danes od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?

6.

21. S kolikor misliš da bi partner ocenil vajin odnos?

6.

22. Kaj bi po tvojem mnenju moralo biti drugače v odnosu, da bi ga ocenil z 10?

Da bi prekinil stike z bivšo in nehal kadit – tako kot je obljubil.

23. Kaj misliš, bi partner rekel, da bi moralo biti drugače, da bi ga on ocenil z 10?

On bi reko več sexa. To sigurno. Pa da bi mu nehala postavljat pogoje, ki se meni sploh niso zdeli pogoji. Držala sem se samo tega, da si je on določil datum, ki se ga ni držal.

24. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

Da se lahko 100% zanesesh na partnerja in on nate, da ni nobenih skrivnosti v vezi, varanja... Pač da lahko 2 človeka uživata eden z drugim, ne da bi se mogel kateri od njiju bolj truditi kot drug za obstanek veze. Pač pogovor »nasprotja se privlačijo« zame ne drži – ta pogovor bi jaz raje zamenjala s stavkom »nasprotja se odbijajo«. Menim, da morata biti partnerja prej čim bolj enak karakter in imeti čim bolj enako razmišljanje, sicer se zelo hitro najdejo problemi.

25. Kaj misliš kakšna je bila partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

Verjetno ne ista kot zame, saj je nekatere stvari prikrival, med drugim pa, ko so se pojavile težave, jih niti ni hotel rešiti na nikakršen način.

26. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

Starši so imeli dokaj normalen odnos mojih prvih 10 let življenja. Nato je mami izvedela (takrat sem imela 11 let), da jo moj oči vara. Odselil se je k ljubici, a se je po 4 letih ponovno vrnil nazaj. Od takrat sicer nimata več nekega telesnega stika, ampak bi lahko rekla, da živita kot prijatelja – iz mojih oči videno isto kot preden se je oče odselil. Se pravi brez večjih kreganj, zmerjanj, vedno sta se oba ukvarjala z mano in mi pomagala... Se mi je pa po tem odnosu v dno duše zamerilo oz. lahko rečem, da ne prenesem varanja. Seveda lahko po tem sklepam, da je propadla ta 2,5 letna veza. Tudi če ni bilo iz partnerjeve strani stikov z bivšo – varanje je zame že samo, če partner partnerki prikriva, neke vsakdanje stike z drugo punco (pa tudi če je samo pogovor). Sploh če ni partnerka ljubosumna na ostale punce, bi se ji lahko vsaj povedalo, ne pa da se ji prikriva 1 leto za hrbtom – itak bi znorela vsaka partnerka, ki bi to sama izvedela.

Koda: 1bN

Spol: M

Starost: 28 let

Čas trajanja zveze: 2 leti 6 mesecev

Čas od prekinitve zveze: 1 leto

Prevladujoči stil navezanosti: preokupiran

1. Opiši mi svojo ljubezensko zgodbo. Od začetka do konca. Kako se je zveza razvijala. Zaljubljenost, ljubezen, prijateljstvo.... Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kako se je zveza razvijala?

Spoznala sva se preko kolegice in sva se naprej malo menla po smsjih, ampak nič tako konkretnega. Pol pa smo se zmenil skupaj, da gremo na pikado. In pol smo tam špilali pikado in je bilo ful smešno, ker je ona ful zlomila

enih pikad. Jaz sem jo pa hecal. No pol pa tisti večer ni bilo še nič. Pol pa sva se čez dva dni dobila. Tako sva se spoznala. Po cirka...kaj jaz vem...mislim da je bilo manj kot en mesec, sva že živela skupaj. Dejansko je zadeva zelo lepo tekla.

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

Prva stvar, ki sem jo opazil, je bil njen ful lep nasmeh. Tak iskren, ful otroški nasmeh ima. Pa hudo postavco. Kot drugo je tudi študirala in sem predpostavljala, da ima kaj v glavi. Pa prijazna je bila, ful prijazna.

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

Mislim, da moja prijaznost. Rekla je, da sem bil ful prijazen in da sem ji bil všeč. Lepe oči, lepi lasje....baje. To je meni rekla takrat. Zame se je odločila po moje zato, ker sva se ujela. Lahko sva se pogovarjala po šest ur skupaj. O vsemu. Od avtomobilov do računalnikov, ljubezni...o vsem.

4. Sedaj pa se osredotočiva na dobre stvari v odnosu. Poskušaj se spomniti stvari, ki so delovale v samem odnosu? Kaj je delovalo na začetku in kaj ti je bilo na začetku všeč? Pozitivne stvari odnosa!!!!

Na začetku je bilo vse kot v pravljici, res. Pogovor. Če kaj ni bilo prav, sva si vse povedala. Vedno sva govorila, da če ti kaj leži na duši, da to poveš. Pogovorila sva se. Zaupala sva si. To je delovalo. Pri njej skozi. Niti enkrat nisem pomislil, da bi ona...ne vem...me hotela prevarat ali pa karkoli. Tudi doma je vse delovalo. Malo je ona pospravljala, malo sem jaz pospravljala. Jaz sem kuhal, ona pa je pomivala posodo. Sex je bil krasen na začetku. Vklupil sem se v njeno družbo.

Nekega preveč prostega časa nisva imela. Prosti čas zanjo je bil, ko še je hodila na salso, moj prosti čas pa, ko sem šel v delavnico, h kolegu. Nič nisva imela zmenjeno. Dnevi so bili bolj tak monotoni, vedno vse isto. Zjutraj sva se vstala, sem jo jaz peljal domov, šel na šiht, jo po šihu pobral in sva bila potem pri meni. Skupaj nisva imela kaj prostega časa, da bi kaj počela. Ona je mela za sebe kaj al pa je bla doma, jaz pa za sebe. Sem šel na kako dirko al pa h kolegu v delavnico al pa kam ven proti koncu, samo da sem mel mir.

Veliko sva se cartala. Jaz sem čutil, da sem imel blazno potrebo po bližini. Rad sem jo stiskal k sebi. To sem vedno delal. Še posebej fajn je blo, predn sem šel spat, da sem jo stisnil k sebi. Sem pa pogrešal to pri njej. Ona ni bila nikoli prva, ki bi pokazala da rabi kak moj objem. No, res redko, redko kdaj me je prva objela. Vedno je pravla, da ona pač tega ne bo delala.

5. Kako pa je bilo pri vama z reševanjem konfliktov? Kako sta jih reševala? A mi lahko poveš primer konflikta, za katerega meniš, da sta ga dobro rešila?

Midva nekih konfliktov nisva imela. Najin edini konflikt so bili moji cigareti, moje konstantno zapravljjanje denarja. Nisem znal šparat. Pa ok, moja bivša, s katero sva se pogovarjala, njej pa to ni blo všeč.

Konflikt, ki sva ga lepo rešila pa je bil glede denarja. Nisma vedla, kam gre ves denar, ki ga zaslužim čez mesec. Potem pa sva se zmenila tako, da je ona začela vse mesečne izdatke, karkoli sem porabil, zapisovat. V zvezek je zapisovala vse, od tega koliko sem zaslužio, do tega, kolko sem porabo. To je bilo zanimivo za videt. Dejansko mi je bilo to všeč.

6. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o tem, kaj je bilo v redu v vajinem odnosu (npr. delitev nalog, spolnost, intimnost, preživljanje prostega časa, potreba po bližini, meje...)?

Jaz mislim, da bi našela iste stvari. Mogoče bi še dodala to, da sva se znala zelo lepo pogovarjat, da sem znal prisluhniti, da sem jo znal spraviti v smeh, da sem bil zelo pozoren. Sem kuhal, sem ji prnesel kdaj kako rožco domov. Znal sem jo potolažit, če je blo kaj narobe. To je bilo na začetku in na sredini. Na koncu bi rekla, da sem se distanciral od vsega.

Mislim, da bi rekla, da mi je vedno lahko vse zaupala. Za druga pa dejansko ne vem. Mislim, da bi rekla, da me je imela ful rada.

7. Kaj misliš, da bi partner rekel, kako je bilo s komunikacijo v odnosu, z reševanjem konfliktov (dobre strani)?

Rekla bi, da na začetku ni bilo nobenih posebnih konfliktov, kasneje pa se je trudila samo še ona.

8. Zdaj bi te pa prosila, če bi mi lahko kaj povedal o stvareh, ki so se začele stopnjevati v smeri oddaljevanja? Kdaj si opazil(-a), da se s partnerjem oddaljujeta? Se spomniš konkretnega dogodka, kjer si se začel spraševati, če ima ta veza še prihodnost? Primer?

Prva stvar zaradi katere sva se začela oddaljevat, je bil sex. Na začetku je bil krasen sex, potem pa ga več ni bilo. Vse živo je bilo krivo. Enkrat jo je glava bolela, enkrat je mela ranico v ustih. Tisoč in en izgovor je imela za to. Ta sex je potegnil ostalo še za sabo. Jaz sem mogoče preveč dal na to. Vse težave, ki so prišle po tem, so bile povezane s tem.

Recimo pogovor. Po sexu sva se pač pogovarjala in sva tako lahko marsikaj rešla. Potem pa ni bilo več sexa in tudi ni bilo takih pogovorov.

Motilo me je tudi, da v družbi nikoli ni potegnila z mano. Enkrat smo se nekaj pogovarjali z enim kolegom, ko ful napihuje vsako stvar, pa sem si mislo, zakaj pa te jaz zdaj ne bi. Pa sem se malo pohvalo, da sem zaslužio v kazinoju 15 evrov več, kot sem plačal, ona pa je trdila, da je blo samo pet. In pol je vse čudno izpadlo. Pač ni potegnila z mano, ko bi lahko. Pa ni mi blo fajn, ko sva šla k mojim na obisk, da je ona se vedno tam pogovarjala z mamo pa sestro pa se tam hihitala. Jaz sem htel it čim prej domov, ona pa si je ful vzela časa in da se nama ne mudi in kaj kompliciram. To me je ful motlo. Na moji strani pa so bili ti pogovori z bivšo. Verjetno bi to lahko prekinil pa nisem. Kar najprej mi je zaradi tega težila, pol pa sem se spraševal, če to zdaj neham, kaj bo še potem zahtevala od mene.

Da se oddaljujema pa sem opazil avgusta, ko sva šla na morje. Začel sem na skrivaj kaditi, pa sploh ni porajala. Sva bla na nudistični plaži en teden, zvečer pa greš spat zraven svoje punce, s katero se maš krasno in se ne daš dol.

Nisem si predstavljal, da bom jaz z njo še dolgo časa, ker me je delala živčnega. Pasivna je bla. Dajala mi je vtis, da ji je vseeno. Bilokaj je blo, je ona vedno rekla, da »bo že«.

9. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, kdaj sta se pričela oddaljevat? Kaj misliš, kdaj je on opazil, da stvari med vama niso takšne, kot so bile?

Ona bi izpostavila kajenje. Vedno mi je govorila, da oče njenih otrok ne bo kadilec. Pa rekla bi, da naju je ziher htela narazen spraviti moja bivša. Pa to, da sem dal preveč na avtomobile. To je bla blazno jezna. Jezna je bla, ker dam kao ful preveč na avtomobile. Da bi zapravljal ves denar za to, da bi zrihtal avto.

10. Kdaj sta opazila, da postajajo stvari resne pri oddaljevanju?

Takrat, ko sem dojel, da me živcira že samo to, da jo slišim. Lahko sem imel tolik slab dan, da bi najraje videl, da je tisti dan ne bi videl.

Prišel sem domov in je bil takoj prepirljiv zaradi ne vem česa. Če drugega ne pa zaradi tega, ker sem za svojega fotra delal in sem ful manj zaslužil kot takrat, ko sem sam delal. In zakaj jaz fotru ne rečem, da bi več zaslužil. Pa ne vem. Ko sem se vlegel v posteljo sem se vprašal »kaj mi je tega vsega treba?«.

11. Kaj si poskušal(-a) narediti, da bi se stvari med vama s partnerjem izboljšale?

Poskusil sem nehati kaditi. Nehal sem kaditi za eno štirinajst dni. Pa nehal sem se pogovarjati z bivšo. Bil je ultimat in sem pristal na njega. Zakaj pa ne, če bi to rešilo zadevo. Pa ni bilo nobenega efekta. Ni bilo več intimnosti, ni bilo več seksa. Nič ni bilo. Sem mislil, da če bom prekinil stike in nehal kaditi, da bo več intimnosti in več seksa. Glavni problem je bil, da ni bilo več seksa. Probal sem se ji približati zvečer. Jo začel objemati, poljubljati... ona pa nič. Potem pa me je minilo in se nisem več trudil. In se na koncu nisem čisto nič več trudil. V bistvu sem vse še samo delal, da bi bilo slabše. Tisto, kar jo je motilo, sem še bolj delal. Še bolj sem se pogovarjal z bivšo. Še enkrat toliko kot prej. Nisem mel jake verjetnosti, da bi jo pustil.

12. Kaj misliš, kaj je partner poskušal narediti, da bi rešil vezo?

Ona pa je začela ful urejati stanovanje. Mislim, da je s tem reševala zvezo. Začela je barvati okna, vrata. Porihtala je celo balkonska vrata. Pobrusila jih je, pokitala. S tistimi vrati se je ful potrudila. Forsirala je toliko, da sva kupila zavese za spalnico. Jaz pa sem se počutil kot hinavc, ker sem čutil, da ne bo šlo do konca pa sem ji vseeno pustil, da je rihtala. Živčen sem bil, ker je ona to rihtala.

13. Kaj pa sta poskušala narediti skupaj, da bi rešila vezo?

Nič nisva poskušala skupaj. Sej to je bil problem. Če bi reševala skupaj zadeve, bi jih rešila.

14. Kaj bi se po tvojem mnenju moralo spremeniti, da bi ti rekel, da se splača ostati v odnosu?

Njena potreba po bližini. Da mi pokaže potrebo po moji bližini, da mi neha utrujati za denar in da mi zaupa. Pač, da mi pokaže, da mi zaupa. Da če se jaz pogovarjam z bivšo punco, da to še ne pomeni, da jaz nekaj naklepam. Tak občutek mi je ona pač dajala. Da če bi jo kaj mučilo, da bi to povedla najprej meni, ne pa svoji mami. Da me ne bi izsiljevala s pakiranjem kovčkov vsakokrat, ko je blo kaj narobe, jaz pa sem jo moral pol ustavljati in miriti. Pa da bi znala delati kompromise. Ker ko si je kaj zabila v glavo, je blo tako. Pa da bi potegnila z mano. Te stvari. Pa seveda spolnost.

15. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, da bi se moralo spremeniti, da bi se po njegovem mnenju splačalo ostati v odnosu?

Da bi jaz nehal kadit. Da bi več denarja domov nosil, da bi več zaslužil. Da bi znal šparat. Da ne bi dal toliko na avtomobile in da se ne bi pogovarjal s svojo bivšo. To bi po moje prvo rekla. Ne glede na to, kaj je blo narobe, vedno je bla kriva bivša in cigareti.

16. Zdaj pa če pogledava negativne stvari veze. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najboljše. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja tako, kot bi si želel(-a)?

Pri reševanju konfliktov je bila težava njena mati. Sva se skregala in sem jaz šel ven na balkon na en čik, se ohladit. In namesto, da bi prišla ven, me objela, da bi se probala pogovoriti. Ko je vidla, da kadim čik, me je nadrla, češ, da zdaj bom še pa kadil. In vedno ko so bili problemi, je mat poklicala. In je mati pritekla na vrat na nos, da se bo zdaj ona z nami pogovarjala. Glede delitve dela. Njej je blo vse, da je enkrat na teden posesala po hiši pa oprala tiste cunje in jih obesla. V bistvu me niti ni tolko motlo, da ni tolko pospravljala. Največji minus je bil to, da nikoli ni dala zraven denarja za karkoli. Spolnosti zadnje leto itak ni bilo. Intimnosti neke velike tudi ne. Glede prostega časa. Ona na koncu ni imela nič več, kaj bi počela. Ni več hodla na salso, ni se več dobivala s kolegicami. Skozi je bila sama doma, zaprta med štiri stene, niti ven na sprehod ni šla. Pa sem ji reko, da naj gre kaj ven s kom pa ni htela. Rekla je, da ji tak paše, da ma mir. Negativno je blo to, da za vse, kar je naredila, da je hotela nekaj v zameno. Največji problem pa so bili itak cigareti. Za njo ne vem, kje je mela meje. Zнала je popizdit za najmanjšo malenkost, včasih pa je znala bit za ful vlko stvar čisto tiho. Pa če je mela kaj prav, je znala to do onemoglosti ponavljat in stvari pogrevat. Ona mojih mej zgleda ni poznala, jaz pa njenih tudi ne.

17. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem?

Kaj je kdo rekel je zdaj težko govoriti. Konflikti so bili večinoma vezani na porabo denarja, šparanje in na bivšo punco. Po navadi je bilo tako, da je bila jezna, kričala sva drug na drugega, vsak je trdil svojo stvar, ona je še jokala. Po tem je po navadi pričela pakirati, pa sem jo ustavil in sva se nekako pomirila, nisva pa nekako težav nikoli rešila. Meni je pač takrat v vezi manjkalo sex, nek mir doma, njej, ko sedaj gledam nazaj, moje razumevanje in podpora. Oba sva ga srala po svoje.

18. Kako so se v vajinem odnosu oz. konfliktu kazali 4 jezdec apokalipse (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z obrambo; ograjevanje)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov?

a) Kritika

Ona je znala vedno kritizirati. Mene, mojo mat, mojga fotra. Ko pa sva bila tam pa je vedno blo vse super. Kritika je vedno letela na to, kak sem. Da delam cele dneve in premalo zaslužim, da bi lahko več zaslužil. Da bi moral rečt fotru za več denarja.

Jaz pa sem po navadi odreagiralo s kritiko na račun kakega sexa ali pa takrat, ko ni htela potegniti z mano.

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

Prezira, zaničevanja in poniževanja ni blo iz moje strani nikoli. Dejansko je nisem nikoli poniževal ali pa karkoli. Vsej ne z besedami. Mogoče pa kako drugače pa jaz ne vem. Ona pa mi je velikokrat kaj rekla. Sem bil

ničvreden, da sploh ne ve, kaj išče z mano, da sem brezvezen. Tako je po navadi odreagirala, ko sem jo prizadel. Karkoli mi je rekla, mi je šlo skozi ušesa. Nisem se sekiral.

c) Reagiranje z obrambo

Jaz sem velikokrat reagiral z obrambo. Če sem kaj narobe naredil, nisem priznal, ampak sem napadel nazaj, češ »ti si pa to in to narobe naredila«.

d) Ograjevanje, umik

Jaz sem se na koncu ogradil. Čustveno. Nalašč, ker sem vedel da to ni to. Hotu sem naredit konec in sem se ogradil. Nisem ji več rekel lahko noč, nisem ji več dal lupčka za lahko noč. Zadnjih štirinajst dni je ona spala drugje kot jaz. Ona pa se je ogradila glede samega sexa. Nisva več sexala pa gotovo. Al jo je bolel zob, al jo je bolela glava al to ni blo o kal ono. Vse druga je blo krivo.

19. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

Verjetno kaj podobnega kot jaz.

20. Kako bi danes od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?

To pa je ful težko rečt, ker sta ble dve popolnoma različne plati najine veze. Ena stran je bla za čisto 10, druga pa za 1. Vse skupaj pa bi ocenil še vedno dosti v redu, ker mislim, da sem se dosti naučil v tej vezi. 7 bi dal.

21. S kolikor misliš da bi partner ocenil vajin odnos?

Mislim da bi ona boljše ocenila. Ne vem, 8 bi mogoče dala.

22. Kaj bi po tvojem mnenju moralo biti drugače v odnosu, da bi ga ocenil z 10?

Prvo kot prvo bi morala imeti vsak svoj čas zase. Ona sama s svojo družbo nekje, pa jaz sam s svojo. Potem sex. Definitivno to. Sexat bi mogla. In potem cigareti. Da ne bi bilo prepirov glede cigaret in glede tega, koga jaz kličem. In podpret bi me mogla. V mojih ciljih, mojih željah. Pa prispevat bi mogla več denarja v gospodinjstvo. Pa da bi hodila več skupaj ven. Da bi šla recimo večkrat v kino ali ven v družbo.

23. Kaj misliš, bi partner rekel, da bi moralo biti drugače, da bi ga on ocenil z 10?

Po njenem bi se moglo spremenit to, da jaz ne bi smel več met nobenih telefonskih klicev. Takih, ki njej ne odgovarjajo. Da jaz ne bi kadil in da ne bi dajal toliko denarja za avtomobile. Da bi znal šparat in da bi hodil v šolo. Da bi ves prosti čas preživel z njo doma in da bi ji dal mir takrat, ko se mora ona učit.

24. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

Moja filozofija... To je pa težko vprašanje... Da se lepo razumeš. Prvo, da je, če živiš skupaj, neka oaza miru, ne bojno polje. Naj bi bilo tako, da sta partnerja enakovredna, si povesta svoje težave in podobno.

25. Kaj misliš kakšna je bila partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

Otroci, finančno neodvisna uspešna poslovna ženska, precej se je zgledovala po svoji mami, ki je imela precej nadzora oziroma besede pri vsaki stvari.

26. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

Mama se je po smrti mojega očeta, ko sem bil še otrok, potem po parih letih ponovno poročila. Na začetku sta se odlično razumela, potem sta imela neke težave, zdaj pa sta nekje v zlati sredini. Imata svoje vzpone in padce.

Koda: 2aN

Spol: Ž

Starost: 26 let

Čas trajanja zveze: 3 leta 3 meseci

Čas od prekinitve zveze: 1 leto 6 mesecev

Prevladujoči stil navezanosti: varen

1. Opiši mi svojo ljubezensko zgodbo. Od začetka do konca. Kako se je zveza razvijala. Zaljubljenost, ljubezen, prijateljstvo.... Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kako se je zveza razvijala?

Ja, najin začetek je bil v bistvu prav hecn. Bila sva že prijatelja prej. Veliko sva se pogovarjala, potem pa sva se začela dobivat zjutraj na kavicah. In jaz sem se takrat večkrat naslonla na njega, ker sem bila žalostna, on pa me je tolažil. Potem pa je njemu to postalo všeč in nisem vedla. Potem še me je vmes na kosilo povabil k sebi, ki ga je on skuhal pa zvečer sva še šla par krat ven. Vsak dan mi je prinesel francoske rogljičke na kavo, ker je vedel, da jih imam ful rada. Sploh se mi sanjalo ni, da bi rad bil z mano, kljub vsemu temu. On mi je nekaj govoril o eni puncici, ko sta nekaj srala okrog, jaz pa njemu o enmu, ki sem ga tudi skušala pozabit. Nisem vedla, da sem postala potem jaz aktualna. Potem pa mi je enkrat rekel, ko sva se dobila, da se morajo ti objemi in to naslanjanje nehat, ker bi rad več od mene. Takrat sem se mogla pol odločit ali bi bila z njim ali pa sva samo kolega in sem se potem odločila, da bi probala.

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

Ful je bil pozoren do mene. Delal je take malenkosti, ki so mi bile všeč. Na primer, prinesel mi je rogljičke zjutraj, ko je vedel, da jih mam rada. Lahko sem mu zaupala. Tolažil me je, ko sem bila žalostna. Nekako varno sem se počutila ob njem. Pa nasmejati me je vedno znal.

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

Mislim, da to, da sem lepo dišala. Vonj kože mu je bil všeč in las. Pa to mu je bilo všeč, da sva se veliko pogovarjala. Všeč mu je bilo tudi to, da sem znala bit hkrati nežna in strastna. Sama se nisem tega nikoli zavedala, ker sem bila pač taka, kot sem bila, ampak mi je večkrat rekel, da mu je bilo to ful všeč. Pa to mu je bilo verjetno všeč, da sem se naslanjala nanj, dotik.

4. Sedaj pa se osredotočiva na dobre stvari v odnosu. Poskušaj se spomniti stvari, ki so delovale v samem odnosu? Kaj je delovalo na začetku in kaj ti je bilo na začetku všeč? Pozitivne stvari odnosa!!!!

Na začetku mi je bilo zelo všeč, ker je bil zelo pozoren in ker si je vzel čas zame. Vsako jutro, ko sva se dobila na kavi, mi je prinesel francoski rogljiček, ker je vedel, da jih mam rada. To mi je zelo veliko pomenilo. Pa tudi zaupala sem mu lahko in se pogovarjala z njim o vsemu. Veliko sva se cartala. Všeč mi je bilo tudi, ker ni silil vame.

Veliko sva se pogovarjala. Lahko sem mu zaupala. Kdaj sva si kaki vikend vzela za sebe in si kaj skuhala, potem pa sma še šla na kavo.

Delitve nalog so nama kar šle. Delo sva si enostavno razdelila. En je posesal, drugi pomil kopalnico in wc... Bilo je nekak pravično porazdeljeno.

Kar se spolnosti tiče ni bilo nikoli kakšnih problemov. Na začetku je mogoče malo več zadržanosti, ko se še spoznavaš, na sredini je blo super, na koncu pa je bla to edina stvar, ki še je praktično štimala, samo problem je bil, ker je tudi tega bilo na koncu vedno manj.

Mislim, da sva bila dokaj intimna. Vem, da sem včasih pogrešala občutek popolne sprejetosti. Bilokakšna da bi bila...ali žalostna, jezna, vesela...kakršnakoli...da bi bila sprejeta.

Na začetku sva prosti čas, ki sva ga imela, posvetila drug drugemu. Na sredini sem jaz tudi še večino prostega časa želela preživeti z njim in tudi na koncu. Vendar sem imela občutek, da je on na koncu rabil več prostega časa zase in za prijatelje, kar mi ni bilo všeč, ker sem jaz v prvi vrsti namenila prosti čas njemu.

5. Kako pa je bilo pri vama z reševanjem konfliktov? Kako sta jih reševala? A mi lahko poveš primer konflikta, za katerega meniš, da sta ga dobro rešila?

Konflikte sva na začetku še uspešno reševala, ko so bili manjši. Proti koncu pa je šlo vedno težje. Reševala sva jih tako, da sva se pogovarjala. Največkrat sva jih reševala pred spanjem, ker jaz nisem mogla zaspat, če je bilo vse v luftu in sva se potem pred spanjem poskušala pogovoriti in dogovoriti. Zmenla sva se, kaj je katerega motlo od naju in kako sva želela da bi v prihodnje oba odreagirala na podobne situacije. Pa tudi zmenla sva se, česa si več ne želiva oziroma sma probala najt kako alternativo kako bi si želela da bi ravnala v prihodnje ob taki situaciji, če bi slučajno še prišlo do nje.

6. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o tem, kaj je bilo v redu v vajinem odnosu (npr. delitev nalog, spolnost, intimnost, preživljanje prostega časa, potreba po bližini, meje...)?

Glede konfliktov mislim da bi rekel, da je bilo fajn, da tisto, kar sva se enkrat že zmenila, da se ni skozi ponavljalo, ker sva se res poskušala držat dogovora. Delitev nalog mu je tudi bila všeč. Da je bilo fer, sva oba mela za delat eno opravilo, katerega nisva najbolj marala. Jaz sem likala, on pa je pomil wc. Glede spolnosti bi rekel, da je bla super, edino proti koncu jo je blo manj, ker je bilo manj želje zaradi kreganja. Glede prostega časa bi najverjetneje rekel, da je blo fajn, ko sva kdaj kaki dan preživela skupaj, brez obveznosti in sva si kaj skuhala in mogoče še šla kam. Všeč mu je bilo veliko cartanja in dotikov.

7. Kaj misliš, da bi partner rekel, kako je bilo s komunikacijo v odnosu, z reševanjem konfliktov (dobre strani)?

Mislim, da bi rekel, da sva se znala kar lepo pogovoriti, ko sva bila oba mirna. Če sem bila pa jaz žalostna ali pa prizadeta, pa sem znala kdaj potegniti kako stvar iz preteklosti na plano. Kar seveda ni blo ok, ampak tega nisem

delala nalašč. Pač v navalu čustev rečeš kdaj kaj preveč. Drugače pa mislim, da mu je bilo všeč, da se stvari niso pometale pod preprogo, ampak da sma res želela rešit vse konflikte ali pa če se kdaj nisva kaj razumela.

8. Zdaj bi te pa prosila, če bi mi lahko kaj povedal o stvareh, ki so se začele stopnjevati v smeri oddaljevanja? Kdaj si opazil(-a), da se s partnerjem oddaljujeta? Se spomniš konkretnega dogodka, kjer si se začel spraševati, če ima ta veza še prihodnost? Primer?

Prvič sem res vidla, da se oddaljujema takrat, ko se je v bistvu odločil, da gre sam na dopust s šefom, čeprav sva se midva zmenila, da bova šparala denar in da letos ne bova šla, ker sva se ravno vselila skupaj. On pa se je nato odločil, da gre s šefom in mi niti ni povedal. Slučajno sem zvedla, ko se je pogovarjal po telefonu. Takrat sem ga tudi rabla ob sebi in ga ni bilo. Takrat po moje je bil prvi taki resni znak, da se oddaljujema. Drugi taki pokazatelj pa je bil ta, ko me je prevaral, potem pa še mi lagal. Vidla sem sliko, kako se poljublja z eno punco v diskoteki. Ko sem mu pokazala in povedla pa me je obtožil, da šnofarim za njim.

9. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, kdaj sta se pričela oddaljevat? Kaj misliš, kdaj je on opazil, da stvari med vama niso takšne, kot so bile?

Mislim, da bi tudi rekel po tistem, ko se je odločil za dopust s šefom. Od takrat dalje sva se večkrat kregala.

10. Kdaj sta opazila, da postajajo stvari resne pri oddaljevanju?

Mislim da je to bilo takrat, ko me je nekaj ful prizadelo in sem se jokala in me takrat ni potolažil. Enostavno mu je bilo vseeno, da sem žalostna. Takrat sem mislim da prvič res dojela, da je nekaj hudo narobe, ker me je enostavno zignoriral. Prej je vedno pokazal vsaj zanimanje, karkoli je že bilo, takrat pa je ostal mrtvo hladen in se je obnašal kot da nič ni bilo.

11. Kaj si poskušal(-a) narediti, da bi se stvari med vama s partnerjem izboljšale?

Poskušala sem se bolj iskreno pogovoriti z njim, mu zaupala svoje strahove, čustva, brala sem knjige. Želela sem si, da bi šla na kak izlet, kjer bi lahko bila samo midva, brez drugih obveznosti, vendar do tega ni prišlo.

12. Kaj misliš, kaj je partner poskušal narediti, da bi rešil vezo?

Prebral je tudi kako knjigo, poskušal me je razumeti.

13. Kaj pa sta poskušala narediti skupaj, da bi rešila vezo?

Pogovarjala sva se in se trudila držati tega, kar sva se zmenila. Poskušala sva biti čim bolj odkrita drug z drugim in bolj strpna.

14. Kaj bi se po tvojem mnenju moralo spremeniti, da bi ti rekel, da se splača ostati v odnosu?

Partner bi si moral želeli preživeti več časa z mano in kaj početi skupaj z mano. Da bi imela kak skupen hobi in da bi občasno šla na kak izlet, kjer bi se lahko posvetila drug drugemu. Imeti bi morala občutek, da me ima rad takšno kot sem, ne takšno kot si želi, da bi bila.

15. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, da bi se moralo spremeniti, da bi se po njegovem mnenju splačalo ostati v odnosu?

Da ne bi bila več nesramna do njega in da bi ga bolj poskušala razumeti.

16. Zdaj pa če pogledava negativne stvari veze. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najboljše. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja tako, kot bi si želel(-a)?

Tisti konflikti, ki so se vedno znova ponavljali, lahko smatram, da so bili negativni. Recimo eden takih je konflikt glede partijev, na katere je hodil in zaradi katerih nisva mogla kam iti za vikend. Pri prostem času je bilo tak, da ga je s časom on vedno manj namenjal meni, jaz pa sem ga imela zanj enako in potem sem rinla vanj, on pa se je umikal. In več kot sva se prepirala, manj sva bila intimna in manj je bilo potrebe po bližini, saj sva se zelo prizadela. Hote ali nehote.

17. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem?

Ja, se spomnim. Čez teden sva se bolj malo vidla in sem ga že pogrešala. Potem pa je mel v soboto cel dan turnir in sem misla, da se boma potem zvečer pa le vidla. In ko sva se slišala po telefonu mi je potem rekel, da študira, da bi šel na party v Izolo, jaz pa sem mu rekla, da bi se rada dobila. In sva se zmenla, da se slišiva malo kasneje, da se bova nekak uskladila. Potem pa me je poklical in mi povedal, da je že v Postojni in da se je odločil, da gre v Izolo. Takrat sem bila pol še tri dni tak jezna na njega, da sem ga ignorirala. Niti odpisala mu nisem, niti ga nisem nazaj poklicala. On je potem šel na party pol pa ko je prišel nazaj pa je bil celi sladki, jaz pa sem bila takrat ful jezna in sem ga v bistvu tri dni ignorirala. Po treh dnevih, ko sva se potem slišala, pa sva se nekak zmenla.

18. Kako so se v vašem odnosu oz. konfliktu kazali 4 jezdec apokalipse (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z obrambo; ograjevanje)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov?

a) Kritika

Jaz sem bila tista, ki sem kritizirala. Običajno sem rekla recimo, da nikoli česa ne nardi, čeprav vem, da je nardil. Samo tisti nikoli je pomenil to, da je bilo tega premalo in sem si želela več in mu očitno nisem znala na drugač način povedat.

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

Sem bi lahko štela moj sarkazem in cinizem, katerega sem uporabljala, ko me je v bistvu zelo prizadel, vendar sem mu nekako na ta način vrnila. To ni bilo namerno, ampak je to enostavno letelo ven iz mojih ust.

c) Reagiranje z obrambo

Da bi tako reagirala kdaj pa se ne spomnim. Mislim pa, da je partner kdaj obrambno reagiral, ko sem ga s čim soočila. Branit se je začel, čeprav nisem imela občutka, da bi ga napadala. V moji glavi je to zgledalo samo tako, da sem mu povedala določene stvari. Nisem potem pričakovala, da se bo branil. Želela sem samo, da me posluša.

d) Ograjevanje, umik

Večkrat sem tako reagirala, kadar je prišel iz partija. Ko je šel, ga ni kaj preveč brigalo zame in je enostavno kar šel, ker je bilo njemu fajn, ko pa je prišel nato drugo jutro nazaj pa je bil celi sladek in se je dobrikal. Takrat sem bla ful jezna in sem ga kar ignorirala ali pa sem bla nesramna. Raje sem ga pol ignorirala, ker takrat vsaj nisem bila nesramna v smislu, da bi bila sarkastična in cinična.

19. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

Mislím da kar podobno kot jaz. Sej ti 4 jezdecí so bili v bistvu glavni problem najine veze kot zdaj vidim. Okrog tega je skozi tekla debata, samo da nisem prej vedla, da za te stvari dejansko obstaja ime.

20. Kako bi danes od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?

7.

21. S kolikor misliš da bi partner ocenil vajin odnos?

7.

22. Kaj bi po tvojem mnenju moralo biti drugače v odnosu, da bi ga ocenil z 10?

Sprejeti bi me moral takšno kot sem, brez da bi me poskušal narediti v popolno punco. Preživeti bi morala več kvalitetnega časa skupaj. Ne da sva šla na kavico in je to kvalitetni čas. Ampak da bi šla na kak izlet, skupaj na počitnice. Da bi imela kako skupno stvar, ki bi se je oba veselila, ne da bi bila to obveznost.

23. Kaj misliš, bi partner rekel, da bi moralo biti drugače, da bi ga on ocenil z 10?

Da ne bi bila več nesramna do njega.

24. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

Partnerska zveza pomeni v prvi vrsti odločitev in zavezanost. Ja, na začetku je zaljubljenost in je fajn bit z nekom. Potem pa, ko to mine pa je čas, da nastopi ljubezen. Ampak sem mnenja, da ljubezen ni samo neko globoko čustvo, katero je ali pa ni po zaljubljenosti, ampak je predvsem odločitev, da boš deloval v dobro odnosa, tudi ko ne bo vse rožnato. Ko se odločiš, si skupaj v dobrem in slabem in se trudiš. Veliko nežnosti, dotikov, preživljanje prostega časa skupaj, skupni izleti, odkrivanje novih stvari, podpora tudi v težkih časih, spoštovanje, skupni mali obredi, ki so samo najini in naju še bolj povežejo, skupni prijatelji, razumevanje, preživljanje časa vsak sam zase, iskrenost, skupni cilji, da imata skupno vizijo prihodnosti, prizadevanje za ljubeč odnos, kompromisi, iskreni pogovori, kasneje tudi otroci, da si stojita ob strani v dobrem in slabem, da sta v prvi vrsti prijatelja in zaveznika a hkrati tudi ljubimca, da drug pri drugem občutita varnost in sprejetost.

25. Kaj misliš kakšna je bila partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

Da si skupaj in se maš fajn in uživaš. Skupaj si dokler gre, če pa vidiš da ne gre, pa končaš. V njegovi filozofiji ni bilo tiste zavezanosti.

26. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

Starša nimata nekega ljubečega odnosa. Večkrat se kregata in to za bedarije. Med njima ni za videt neke intimnosti in povezanosti. Meni deluje kot da sta skupaj zaradi navade in ker se bojita biti sama.

Koda: 2bN

Spol: M

Starost: 30 let

Čas trajanja zveze: 3 leta 3 meseci

Čas od prekinitve zveze: 1 leto 6 mesecev

Prevladujoči stil navezanosti: izogibajoč

1. Opiši mi svojo ljubezensko zgodbo. Od začetka do konca. Kako se je zveza razvijala. Zaljubljenost, ljubezen, prijateljstvo.... Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kako se je zveza razvijala?

Začela sva kot prijatelja. Nato pa sva vedno več časa preživela skupaj. Pač...na začetku sicer nisem čutil nič....ampak ob njenih dotikih s časoma nisem več mogel bit ravnodušen. Ko sva se pogovarjala na kavi, se je naslonila name. Vedno več sem premišljeval o njej in se na koncu odločil, da to nikamor ne pelje in ji reko, da sma lahko še vedno prijatelja, ampak brez dotikov in muckanja in podobnih zadev. Pač ona se s tem ni strinjala in tako sva postala par.

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

Všeč mi je bila njena nežnost. V bistvu skupaj tista nežnost, ki jo je kazala in strast na drugi strani. Zelo lepo je vedno dišala. Njeni lasje in koža so vedno tako lepo dišali, po njej. In tega vonja nisem več spravil z glave. To, da nama nikol ni zmanjkalo tem za pogovarjat in v glavi sem mislil, da z njo ne bom imel problemov. To zadnjo je prevladalo v bistvu.

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

Po moje zato, ker sem bil pač glih takrat ob njej, ko je najbolj nekoga rabla. Ne kot fanta, ampak nekoga kot tolažbo, prijatelja in da preživiš s kom nekaj časa.

4. Sedaj pa se osredotočiva na dobre stvari v odnosu. Poskušaj se spomniti stvari, ki so delovale v samem odnosu? Kaj je delovalo na začetku in kaj ti je bilo na začetku všeč? Pozitivne stvari odnosa!!!!

To je težko rečt. Na začetku je blo vse v redu. Pogovori, dotiki, preživljanje časa skupaj, svoboda.... Občutek, da imaš nekoga rad in ima on na enak način rad tebe. To je blo glavno. Občutke pripadnosti, varnosti.

Kar se dela tiče... Če sva se obadva lotla dela, sva obadva delala. Na primer, je blo treba pospraviti stanovanje, pa sva se zmenla, da en pospravi kopalnico, en posesa, en zlika. Zdi se mi, da je blo enakomerno porazdeljeno.

Na začetku je bila spolnost malo zadržana. Nisva še drug drugega poznala in nisva točno vedla kaj drug drugemu paše. Potem je blo vedno boljše, na koncu pa je blo najboljše. Bolj ko sva drug drugega poznala, več stvari sva počela. Pač stopnjevalo se je. Na začetku je bil sex dober, potem pa odličen.

Ja, jaz sem res bil jaz jaz, kaj se tiče intimnosti, ampak, ona tud. Najbolj blizu sem se ji čutil takrat, ko se je ona izpovedala v kakšni zadevi, ko ji je blo res težko. Zdi se mi, da je blo veliko intimnosti, da ni blo problema s tem. Jaz sem bil praktično čist intimn. Lahko sem ji zaupal vse. V določenih momentih sem se čuto blizu, v določenih momentih pa ne. Več je blo tistih prvih.

Na začetku je bil ves moj prosti čas namenjen njej, na sredini sem ga rabil več zase, na koncu pa sem ga rabil ful več zase. Na začetku sem bil ful zaljubljen pa sem itak htel ves prosti čas bit z njo in mi je blo vseeno kaj počneva. Na sredini veze sem pa hotel tudi početi kake svoje stvari. Na koncu pa mi je blo všeč, da ko sva šla spat, da sva se malo pomuckala in sem dobil nazaj občutek, da mogoče pa ni vse tako slabo.

S pogovarjanjem pa z dotiki sva si izkazovala pozornost. Z muckanjem in pogovarjanjem. To je šlo samo od sebe, noben ni rabil nič reči.

5. Kako pa je bilo pri vama z reševanjem konfliktov? Kako sta jih reševala? A mi lahko poveš primer konflikta, za katerega meniš, da sta ga dobro rešila?

Konflikte sva kar sproti reševala. Konflikt je bil zaradi računalniških igr. Na začetku ji ni blo tolik v redu pol pa sva ga nekako rešla. Sprijaznila se je s tem, da je to meni pri srcu in. Jaz pa sem se trudo, da je nisem zaradi tega preveč zapostavljal.

6. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o tem, kaj je bilo v redu v vajinem odnosu (npr. delitev nalog, spolnost, intimnost, preživljanje prostega časa, potreba po bližini, meje...)?

Mislim da bi rekla, da je blo v redu, da sem se bil pripravljen pogovarjat ob 5h zjutraj, če je blo treba. Po moje da ji je blo kar všeč, da pucam sekret, pa da sem v redu kuhal. Po moje bi rekla za spolnost, da sem bil najboljši od vseh. Pa da sem bil nežen. Hja, dobre stvari pri intimnosti....ja, lahko mi je zaupala vse.

7. Kaj misliš, da bi partner rekel, kako je bilo s komunikacijo v odnosu, z reševanjem konfliktov (dobre strani)?

Mislim, da bi rekla, da se da normalno pogovoriti z mano. Pa da se potrudim jo razumet. In da se normalno pogovarjava, kot dve odrasli osebi.

8. Zdaj bi te pa prosila, če bi mi lahko kaj povedal o stvareh, ki so se začele stopnjevati v smeri oddaljevanja? Kdaj si opazil(-a), da se s partnerjem oddaljujeta? Se spomniš konkretnega dogodka, kjer si se začel spraševati, če ima ta veza še prihodnost? Primer?

Zdelo se mi je, da se ne razumeva, da bi rada druge stvari v življenju. V bistvu sem se jaz oddaljeval, ona pa je se bolj silila vame, kar pa je doseglo ravno obraten učinek. Jaz bi rabil več časa zase, pa ga nisem dobil.

Konkreten primer. Včasih je ni motilo, da sem hodil na partije, ona je bila pa doma. Potem jo je kar naenkrat začelo to motiti, se posebej takrat, ko sem zamenjal službo in sem začel hoditi ven s šefom.

9. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, kdaj sta se pričela oddaljevat? Kaj misliš, kdaj je on opazil, da stvari med vama niso takšne, kot so bile?

Takrat ko sem jo lepo prosil naj ne bo nesramna do mene, pa je še vedno bila.

10. Kdaj sta opazila, da postajajo stvari resne pri oddaljevanju?

Takrat, ko sem ji natančno povedal, kaj vse me moti in če se bo to nadaljevalo ne bom hotel biti več z njo. To je bilo bolj proti koncu veze.

11. Kaj si poskušal(-a) narediti, da bi se stvari med vama s partnerjem izboljšale?

Trudil sem se ji razložiti katere stvari me resnično motijo. Jaz pa sem ji poskušal nameniti več časa oz. preživeti več časa z njo. Se pravi se med tednom nisem prav veliko menil s prijatelji, ampak sem bil rajši doma z njo. Recimo z neta sem potegnil dol vse sezone Aliasa, ker sem vedel, da jih bova oba gledala in bila takrat skupaj.

12. Kaj misliš, kaj je partner poskušal narediti, da bi rešil vezo?

Poskušal je kontrolirati svoje izpade. Vendar mu ni najbolje uspelo. Primer je ta, da je bla nesramna do mene takrat, ko je bla v bistvu jezna.

13. Kaj pa sta poskušala narediti skupaj, da bi rešila vezo?

Prebrala sva nekaj knjig o vezah in poskušala upoštevati nasvete, ki so bili notri. Poskušala sva se pogovoriti, da bi ugotovila kaj je jedro problema in na kakšen način ga rešiti. Po navadi sva se sicer potem dogovorila, vendar dostikrat tisto dogovorjeno potem ni držalo. Na primer, rekla je, da ne bo jezna, če bom šel ven, pa je bila potem vseeno.

14. Kaj bi se po tvojem mnenju moralo spremeniti, da bi ti rekel, da se splača ostati v odnosu?

Morala bi mi pustiti svoj čas, kontrolirati svojo nesramnost, razumeti kaj ji hočem povedat, ne kaj ji govorim. Ne bi smela vsega posploševat, recimo, če grem enkrat na teden na kavo s prijatelji to ne pomeni, da nisem nič z njo in da hodim samo na kavice.

15. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, da bi se moralo spremeniti, da bi se po njegovem mnenju splačalo ostati v odnosu?

Posvetiti bi ji moral več kvalitetnega časa. Najti kakšen skupen interes, kjer bi preživljala čas skupaj.

16. Zdaj pa če pogledava negativne stvari veze. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najbolje. Primeri, za katere meni, da nista rešila naslednja področja tako, kot bi si želel(-a)?

Ona je hotela več časa preživeti z mano, kot sem ga jaz bil sposoben z njo. Začel sem se umikati, ona je pa samo še bolj rinila vame. Efekt je bil ravno obraten. Pri reševanju konfliktov je dostikrat prišlo do nesramnosti z njene strani, kar pa meni res ni bilo všeč.

Spolnost je bila ena od redkih zadev kjer ni nikoli bilo problemov.

17. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem?

Smo bli enkrat na badmintonu še z enim parom. In potem ko sma se sama peljala domov je bla neke čudne volje in ni nič kaj konkretno povedla zakaj. Nisem točno vedel, kaj je narobe, ona pa je bla cela nasikana. In potem je bla nekaj nesramna in tisto večer bi naj pri njej prespal, ampak ker je bla nesramna, sem šel raje domov spat. In potem sploh ni bil več problem badminton, ampak to, da sem raje šel domov kot pa da bi šel spat k njej. Sma se potem še naslednji dan malo čudno gledala, potem pa, ko sma se ohladila, pa sma se pogovorla. Težko mi je povedla, če je bla žalostna zaradi česa, ker je takoj postala jezna. Bilo bi lažje, če bi bla žalostna, bi jo potolažilo, ne pa da je bla potem skozi jezna. Ker takrat sem potem šel raje stran, kot pa da je bla nesramna do mene.

18. Kako so se v vajinem odnosu oz. konfliktu kazali 4 jezdec apokalipse (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z obrambo; ograjevanje)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov? PRIMERI!!!!

a) Kritika

Dosti je blo tega. Celo soboto sem z njo, potem pa v nedeljo popoldne rečem, da grem igrat igrice in dobim nazaj, da nikoli nič časa ne preživim z njo. In jasno se mi sname.

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

Sarkazem je bil pri njej kar zelo prisoten. Vidim lepo zensko in mi reče, naj grem kar z njo.

c) Reagiranje z obrambo

To je bilo bolj prisotno pri meni. Dostikrat sem na tak način reagiral, vendar se trenutno ne spomnim nobenega konkretnega primera. Pri njej tega ni bilo zaznati.

d) Ograjevanje, umik

To je bilo pri njej po navadi prisotno, če sem naredil kaj takega kar ji ni bilo všeč. Recimo sem šel ven na party, čeprav tega ni hotela in naslednji dan, ko sem prišel domov, se ni hotla pogovarjat z mano. Jaz sem se sicer trudil navezat stik, vendar večinoma neuspešno. Če pa se je že začela pogovarjat z mano, je bil takoj na vrsti prepir.

19. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

Verjetno podobno kot jaz.

20. Kako bi danes od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?

8.

21. S kolikor misliš da bi partner ocenil vajin odnos?

7.

22. Kaj bi po tvojem mnenju morale biti drugače v odnosu, da bi ga ocenil z 10?

Če bi jaz uspel dešifrirati kaj mi hoče ona s svojo jezo povedati in če bi ona resno vzela kar sem ji govoril, ne bi prihajalo do konfliktov in veza bi se verjetno obdržala.

23. Kaj misliš, bi partner rekel, da bi moralo biti drugače, da bi ga on ocenil z 10?

Več časa bi morala preživeti skupaj.

24. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

Da se oba razumema na nekem podzavestnem nivoju. Da razmišljata na enak način, da ne prihaja do konfliktov zaradi čisto drugačnega načina razmišljanja. Jasno pa mora biti iz obeh strani prisotna ljubezen in spoštovanje do drug drugega.

25. Kaj misliš kakšna je bila partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

Lepo vezo, kjer bi se oba dopolnjevala, imela rada in imela veliko skupnih hobijev, dejavnosti in preživela veliko časa skupaj.

26. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

Nista bila za skupaj. Popolnoma drugačen način razmišljanja. Preveč kreganja. Dejansko sta bila skupaj zaradi mene in moje sestre. Ko sva bila oba dovolj stara, sta se razšla.

Koda: 3aN

Spol: Ž

Starost: 31 let

Čas trajanja zveze: 5 let

Čas od prekinitve zveze: 1 leto

Prevladujoči stil navezanosti: preokupiran

1. Opiši mi svojo ljubezensko zgodbo. Od začetka do konca. Kako se je zveza razvijala. Zaljubljenost, ljubezen, prijateljstvo.... Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kako se je zveza razvijala?

Spoznala sva se za novo leto. Z najboljšim prijateljem sva organizirala skupaj novo leto in je vsak od naju povabil svoj krog ljudi. In on je bil najboljši prijatelj od mojga prijatelja. Malo smo pili, malo smo se zabavali in potem sva se znašla tam na enih bundah in sva se noro poljubljala. Normalno, vsak od naju je imel že v riti enih pet, šest, sedem al pa osem pirov in pol je pač prišlo do tega. Midva sva se kar poljubljala in meni je blo čisto vseeno, kaj se tam dogaja in kaj se bo zdaj razvilo iz tega. Pač bla je taka prilika tam, človek mi je bil luškan, veliko smo spili in je tako nanoslo. Januar, ki pa je sledil pa je bil eno tako romantično dobivanje. Jaz sem se učila na faksu ali pa v knjižnici in potem je on prišel zraven in potem sva šla malo naokoli in se držala za rokce, hodla na kavice in se tam cmokala. Lepo je blo. Mama mi je takrat rekla, če sem ga dobila na piškote in mleko, ker je bil pet let mlajši. Jaz sem bla takrat absolventka, on pa je bil na začetku faksa in najprej sem misla, da to pa ne bo šlo, da je to prevelika razlika. Pri njemu se pa ta razlika ni opazla. Bil je zrel pa smejala sva se lahko veliko skupaj. Lepo sva se poklikala. Jaz sem bla tolk zaljubljena. Lahko sem sedela v knjižnici osem ur in nisem vedla kaj sem prebrala, ker sem skozi v iste dve strani gledla. Potem pa sva bla itak zmenjena. In ko sva kam prišla sva tako lepo skupaj zgledala. On je bil tak luškan in sexy dečko in meni je blo to všeč. Luškana

zveza je bla. Pol pa sva se navadla drug na drugega. Pač vedlo se je, kdaj grema na morje, kdaj grema pozimi smučat... Ni blo več tistih metuljkov, ampak je blo že vse tak samoumevno. Vedlo se je, kam se gre, s kom se gre. Jaz sem bla takrat kar aktivna...taborniki, karate. Hotla sem, da ga vsi spoznajo. On je bil takrat ljubezen mojega življenja. Tak gledano je bila zveza na začetku ful dobra, pol je pa nekako zamrla.

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

Po moje mi je prav dišal. Odgovarjal mi je njegov vonj in me je privlačil zaradi tega. Men so bile ful dobre njegove učke. Njegove učke so me čist omamle. Vizuelno mi je bil ful vred. Po moje, da je blo samo zaradi vizuelnosti na začetku, da sva se zapletla. Ko pa sva začela hodit pa je bil njegov karakter tisti, ki mi je bil blazno všeč. Bolj zrel je zgledal, pa bolj tak razgledan, načitan, nekaj je hotel iz sebe narest. Take visoke ambicije je mel. To mi je blo všeč. Pa bil je lepo vzgojen pa hotel je met družino... take vrednote je mel vcepljene, ki so mi ble všeč. Pa bil je zelo vljuden. Triger, da sva se zapletla je bil samo vizuelen, pol pa ko sva se spoznala pa sem vidla da mava ful kompatibilen karakter in da bi se lahko dobro ujela.

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

Nimam pojma. Spomnim se, da mi je rekel, da sem mu bla simpatična. Všeč so mu ble podobne zadeve, kot meni na njemu. Da sem bla zgovorna, da sem veliko razlagala. Po moje da je začel z mano zaradi momenta in zaradi alkohola.

4. Sedaj pa se osredotočiva na dobre stvari v odnosu. Poskušaj se spomniti stvari, ki so delovale v samem odnosu? Kaj je delovalo na začetku in kaj ti je bilo na začetku všeč? Pozitivne stvari odnosa!!!!

Na morje sva hodila, izlete sva planirala, z njegovo družino smo skozi hodli na večerje pa izlete – sprejeli so me, počutla sem se kot doma

Veliko sva hodila skupaj na različne stvari. Če je kdo koga povabil, sva enostavno šla. Velikokrat sva bla v kinu, velikokrat sva šla na kakšen koncert, veliko sva se družila in veliko sva se pogovarjala. To mi je blo blazno dobro. Pogovarjala sva se drug o drugemu, kaj kdo pričakuje, kakšen je svet. Pogovarjala sva se tudi o banalnih stvareh, kot recimo, kaj si počel čez dan, ampak bolj me je zanimalo kakšen je kot človek, se pravi o čem razmišlja, česa si želi, česa ga je strah, kaj bi rad dosegel zase, kaj bi rad dosegel z mano. Veliko sva se pogovarjala tudi o prijateljih.

Ujela sva se tudi glede finančnih zadev, kar pomeni, da je on pojedjo ta svoj ponos. Večino stvari sem jaz plačevala, ker sem bila tista, ki sem delala, on pa tisti, ki ni. Ko sma šla kam, sem jaz financirala zadevo. Pa me ni nič motilo. Njemu je pa blo nerodno in težko je to sprejel in se spijazno in je potem vedno reko, da ko bo on delal, da bo vse vrno. To se mi je zdelo lepo. Meni pa ni blo čist nič važno, kdo plača. Hotla sem se met lepo in hotla sem se met lepo z njim in zato sem jaz plačevala za te zadeve.

Pogovarjala sva se veliko. Slišala sva se na vsake dve do tri ure. Takrat sem bla jaz pripravnik in mi je šlo to skozi. Všeč mi je bilo, ker je prevzel te gentlemanske zadeve. Vrečke je recimo nosil, odnašal je smeti. Kuhal pa ni, kar je blo super, ker sem jaz zelo rada kuhala in mi je blo v čast in potem je vse še tako z veseljem pojedjo, da mi sploh ni bil problem narest.

Ful me je razvajal. To še danes pogrešam. To je bil edini tip, ki sem ga spoznala, ki je znal prnest vsak dan eno malenkost in skoz neke smsje pošiljal in skoz me je zasipal z nekimi romantičnimi sporočili.

Spolnost je bila ful vroča. Vse se je kresalo. Prvo leto je blo nenormalno in tudi oba sva mela tako visoko stopnjo poželenja. Prav zgledlo je, da je to veza stoletja. Prostega časa je on mel v bistvu več kot jaz. Jaz sem mela en kup enih dejavnosti pa mi on nikol ni oporekal. Nikol mi ni nobene žal besede rekel in je blo tudi obratno. Kadar si je on zaželel it na kakšen fuzbal al pa karkol s kolegi, to sploh ni bil problem. Nisem mu težila zaradi tega in on meni tudi ne. Je včasih reko, da me bo pogrešal, ko sem šla za kak teden kam, ni blo pa tak, da bi rekel, da ne smem it. Tisto, kolko pa sva mela prostega časa, pa sva ga skup preživela. Kdaj sva šla v kakšno savno, pa šla sva malo plavat, hodila sva smučat, hodila sva na kakšen sprehod. Velikokrat smo šli na izleti, še skupaj z njegovimi. Foter je popokal celo famijlo v avto in smo se nekam peljal, nekaj pojedel, nekaj videl. Fajn mi je bilo tudi, da sva se vsak dan vidla.

5. Kako pa je bilo pri vama z reševanjem konfliktov? Kako sta jih reševala? A mi lahko poveš primer konflikta, za katerega meniš, da sta ga dobro rešila?

Spomnim se enga primera iz morja, ko sem za brezveze nekaj nos stegnila. Na Pagu sva iskala eno plažo in sma mela s sabo milijon stvari. Furala sma se tam neki in pol je bla tam plaža in sma mela milijon stvari za nosit in jaz sem mela tam po tistem soncu za nosit vse to

in mi je vse dol padlo in sem tako nos stegnila. Za brezveze v bistvu, ker ni on nič naredo. In potem sma tam hodla in me je nekaj prcal. Ponavljal je moje besede, popačil je nekaj, kar sem rekla al pa je s popačenim glasom to reko in takrat sem bla pol užaljena in sem hodla pred njim. In pol sem se jaz užaljeno vsedla tam na plaži in on me je gledal in jaz sem furala ono »morem bit užaljena«. Vse mi je šlo na živce. Še sama sebi sem šla na živce. In potem ko sem tam sedela na plaži in gledla morje, sem se malo ohladila in je on stopil do mene in mi rekel da kaj mi te je in da če sem v redu in da če lahko kaj nardi. In to je blo na tak prijazen način in jaz sem pol rekla, da me on ne razume in krnekaj. Skratka, ful sem pretiravala.

Drugače pa čist odvisno od narave konflikta. Včasih sem jaz pristopla do njega, včasih on do mene. On je vedno vztrajal, da se ne smeva razit jezna, medtem, ko je blo meni včasih čist vseeno, če se razidema jezna al ne. On je bil vedno tisti, ki je hoto razrešit, jaz pa sem včasih bla tako besna, da sem samo želela it domov in prespat vse.

6. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o tem, kaj je bilo v redu v vajinem odnosu (npr. delitev nalog, spolnost, intimnost, preživljanje prostega časa, potreba po bližini, meje...)?

Po moje energija, dinamika, s kero sem hodila po svetu. Zelo raznolik človek sem, on pa tudi in tako sva lahko veliko stvari počela skupaj. Al je bil to šport, al je bil to romantičen večer nekje al je blo to branje knjig. Povezala sva se lahko pri veliko stvareh in mislim, da mu je blo to všeč. Vedno me je sicer zafrkaval, da preveč govorim, ampak mislim, da mu je blo to tudi všeč. Mislim, da mu je blo tudi všeč, da sem ga zasipala s pozornostmi. S smsji, darilci. Skozi sem neke čokoladke nosila s sabo in mu jih pol skrivala po žepih.

7. Kaj misliš, da bi partner rekel, kako je bilo s komunikacijo v odnosu, z reševanjem konfliktov (dobre strani)?

Jaz mislim, da bi on rekel, da je večinoma prevladala moja. Zaj ne vem, če je to reševanje konfliktov, če je eno mnenje prevladalo. On bi se verjetno spomno enga novega leta, ko sem nama šla jaz zajtrk naredit dol v kuhno in

potem sem nardila tam zajtrk kar za vse. Pač jaz rada vedno skrbim za vse in on je popizdo zaradi tega. Njemu to ni blo prav, ker je htel ostat z mano v postli in se stiskat, jaz pa sem se vstala tam in skrbela ko ena mama za vse. Zaradi tega sva se fejest skregala. Sva se pol sicer tudi pogovorila in jaz sem mu razložila, da jaz to potrebujem za svojo dušo, če poskrbim za druge in takrat je nekak razumel to in sprejel. Povedal je tudi svoje, ampak se nisem z njim strinjala. Ful sma mela konflikt zaradi tega in sva se pogovorila, ampak prevladala je pa moja. On bi po moje reko, da sem bila včasih malo preveč ukazovalna.

8. Zdaj bi te pa prosila, če bi mi lahko kaj povedal o stvareh, ki so se začele stopnjevati v smeri oddaljevanja? Kdaj si opazil(-a), da se s partnerjem oddaljujeta? Se spomniš konkretnega dogodka, kjer si se začel spraševati, če ima ta veza še prihodnost? Primer?

Jaz sem bila njegova prva punca s katero je sexal in sem ga jaz vsega priučila. In na začetku sem bla še jaz cela vroča, potem pa je to prehajalo v neko navado. Na koncu pa sem vedno bolj imela občutek, kot da sva brat in sestra, ni blo tistega spolnega nagona, ki za moje pojme mora bit. Matralo me je, da si ga nisem niti slučajno več želela toliko kot na začetku. To je bilo tam po treh in pol letih nekje. Takrat sem že orenk študirala kaj se dogaja zdaj s tem. Pa tudi motit me je pol začelo, da nisem mogla pri njemu prespat. Nikoli. Njegov foter je reko, da si morem to zaslužiti. Na začetku mi je blo za to vseeno, ker ko si na začetku zaljubljen, ti je vseeno, al se dobivaš tam v enmu kotu, pol pa mi je to že blo pomembno.

Dogodek pa je bil malo pred koncem, ko sma šli z njegovo grupo na morje. Na plaži sma z enim fantom igrala kitaro in so se nama začeli režat. In to so se nama režali v obraz, ni jih blo sram. In takrat sem si misla kak daleč sva že prišla, če se mi lahko brez sramu s kolegi reži v obraz. In to sem mu takrat tako na smrt zamerla. Rada sem igrala kitaro in takrat je že dolgo nisem in to mi je ful pomenlo in to sem rada počela, on pa se mi je takrat režal v obraz. Užaljena sem bla in sem se jokat začela in sem šla kar stran. Takrat sem razmišljala, da ne vem, če še to spada v vezo in če je to ok. No, to ni bil glih prvi trigger, ampak tisti odločilni. Drugače pa se je začelo krhat mogoče vse skupaj, ko se je tu in tam pojavil kak človek, ki se je malo spogledoval z mano in mi je bil kar všeč. Na začetku, tam do treh let pa ni blo osebe, ki bi me tam kaj osvajala pa bi me navdušila. Potem pa se je vedno večkrat dogajalo, da sem opazila tudi druge fajn moške. Ne da bi kaj nardila, ampak enostavno so mi bli všeč. In tega prej ni blo čist nič.

Pa zdelo se mi je, da mu začenjam it vedno bolj na živce s tem jamranjem o tem, kar se doma dogaja.

9. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, kdaj sta se pričela oddaljevat? Kaj misliš, kdaj je on opazil, da stvari med vama niso takšne, kot so bile?

Mogoče takrat, ko sem bla zaposlena bolj sama s sabo kot pa z njim. Mislim, da bi eno podobno obdobje izbral kot jaz. Ena 3 leta in pol po tistem, ko sva začela hodit.

10. Kdaj sta opazila, da postajajo stvari resne pri oddaljevanju?

Ja, to je blo čudno. Midva sva v moji glavi končala tisto poletje, ko je bil tisti dogodek s kitaro. Takrat je v meni vse umrlo. Sicer sva še bila pol skupaj, samo to ni blo to. Takrat sem mu pol rekla septembra, da to ne bo šlo. In takrat sva se potem še samo dobivala par krat na teden. Sexala nisva več skupaj. Pol pa sem mu jaz dvakrat en dolg mail poslala, v katerem sem mu nanizala vse stvari, ki so zame nepremostljive. Rekla sem mu, da je dobro

za oba, da končava, dokler še mava spoštovanje drug do drugega, da se ne pokoljeva. Končala sva pa ene štiri mesece za tem, ko sem mu rekla, da pa to ne bo šlo več tak naprej.

11. Kaj si poskušal(-a) narediti, da bi se stvari med vama s partnerjem izboljšale?

Jaz sem probala predvsem na sebi spremenit. Nisem pa naredila nič v smeri, da bi skupaj kaj naredila. Recimo matrala me je spolnost in sem preštudirala vse živo, kaj sem našla. Vse sem preštudirala, samo tega nisem z njim delila. Nič pametnega nisem naredila, da bi rešla. Razmišljala sem al je to tisto prelomno obdobje, ko maš krizo in greš čez to in to kar mine. V bistvu sem ga še bolj silila, naj gre več s svojimi kolegi ven. Nisem vedla al bi rabla prostor zase al bi rabla, da sva midva skupaj. Nisem vedla kaj naj sploh nardim.

12. Kaj misliš, kaj je partner poskušal narediti, da bi rešil vezo?

Marsikaj. Vabil me je na izlete, na vikend. Hotel se je pogovoriti, ampak zdelo se mi je, da je bil ene pol leta prepozen. Drugače pa nič druga.

13. Kaj pa sta poskušala narediti skupaj, da bi rešila vezo?

Mislím, da nisva nič probala nardit skupaj, da bi rešla vezo.

14. Kaj bi se po tvojem mnenju moralo spremeniti, da bi ti rekel, da se splača ostati v odnosu?

Želet bi si ga mogla. Meni je bla to tako huda ovira. Spolna privlačnost je manjkala. Tisto, kar sem mu napisala v mailu, so bile malenkosti. Vse skupaj je zgledalo veliko, ampak vsaka zase sploh ni bila pomembna. Pa še to bi se moglo spremenit, da bi doma mogo glas povzdignit in se postaviti zase ter rečt fotru, da je v redu, če jaz prespim pri njemu. Druga nič.

15. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, da bi se moralo spremeniti, da bi se po njegovem mnenju splačalo ostati v odnosu?

Nimam pojma. Mogoče bi se on želel, da bi se jaz bolj umirila, da ne bi bila prezaposlena. Mislím, da bi si želel, da se bolj posvečama drug drugemu, ne pa da mam jaz čas za vse ostalo, pol je pa on tam zraven.

16. Zdaj pa če pogledava negativne stvari veze. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najboljše. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja tako, kot bi si želel(-a)?

Ja, njemu ni blo ok, da sem htela vse narest. Da sem bla ena mama tam za vse in za vse skrbela. Aja, pa ven nisma nič hodila. Jaz sem si tolk želela it ven plesat pa nisva šla. Na začetku je blo še kul, ker sva tam bla pri njemu in filme gledla in se stiskala, potem pa sva se na to navadla in se nisva spravla nikamor ven. Na začetku se nisem niti tolko pritoževala, ker mi je blo kul, pol na koncu pa mi je blo že ravno. Sama pa tudi nisem šla, ker sem bla navajena, da sva šla skupi nekam. Na živce mi je šlo, da sva bla skozi doma. Pa to, da je bil ful pedanten. Na začetku mi je bla to dobra lastnost, pol pa mi je šla vedno bolj na živce in sem misla, da bom kar znorela. Težil mi je skozi, zakaj nisem zapirala kozarce od oliv al pa marmelade do konca, zakaj sem drobila po postli. Skozi me je opozarjal na nekaj in potem sem jaz mela občutek, da nisem dovolj dobra. V bistvu so ble same take malenkosti. Blo je polno malih stvari, ki so mi šle na živce, nič kaj tak večjega. Na živce mi je šlo tudi to, da če sma kam šla je moglo bit vse lepo zloženo v prtlažniku in nič ni smelo nikol bit na zadnjih zicích. Pa kot

da ni vseeno. On je videl včasih ful pomembnosti v stvareh, ki so bile meni nepomembne. Drugače mislim, da sva bla dober tim in sva dobro delovala, ampak so ble take malenkosti. So ble pa stvari, ki mu jih tudi nisem govorila. On je videl v mojem pogledu, da mi gre na živce, če me sprašuje, če sem zaprla marmelado do konca. Spominjal me je na enga fotra, ki ga jaz nisem mela in skrbel tam, da sem zapirala jaz posode in kozarce in take zadeve. Ni blo nekih negativnih stvari velikih, samo take malenkosti. Edina vlka zadeva je blo tisto poželenje, ki ga ni več blo.

17. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem?

Sva bla na enemu žuru in sem se res napila. In potem sem zaspala tam na bundah. Če se ga fejest napijem ne delam nekega sranja, ampak pač zaspim tam in me mora nekdo potem domov spraviti. Zmanjkalo me je in sem zaspala. Nimam pojma kaj ga ja takrat tam zmotilo. Zbudo me je in se je začel nenormalno dret name kaj sem tam plesala in sma se začela kregat. Meni ni blo jasno o čem govori. Ni se mi zdelo, da ma prav, kar je govoril, pa zmedena sem bla, ker me je zbudil in sem bla cela mačkasta. In potem sma se kregala celo pot do mene domov, ker me je pospremo in se nekaj drl name in jaz sem se pol nazaj začela dret. Takrat sem misla, da ga bom kr naseklala tam pred sabo, ker nisem vedla zakaj mi teži pa v čem je bil problem, pa zakaj morem zdaj to poslušat. Cel konflikt je nastal iz nimam pojma česa, ampak je blo verjetno nekaj, kar ga je moglo že prej motiti. In pol sva to tak razrešila, da sem jaz rekla da grem spat, on pa je reko, da ne smem it spat, da bi se pogovorila in jaz sem pol kar zaprla vrata in sem šla spat in sem ga pustila tam pred vrati. Drug dan pa sem ga poklicala in se mu opravičila in še isti dan sva se potem pogovarjala in nisem razumela v čem je bla fora, ker mi je iste stvari začel razlagat, da preveč pijem, in nisem vidla razloga zakaj mi zdaj to razlaga. To je blo po enmu četrtemu letu. Pa tisti konflikt s kitaro na morju, ko mi je vse dol padlo. Tisto se tudi nisva normalno pomenla. On se je meni nekaj opravičeval, ampak jaz mu nisem bla pripravljena odpustiti. In ko je prišel za mano in se mi tam opravičeval, jaz enostavno nisem hotla tega rešit, ker sem bla enostavno preveč užaljena in nisem hotela, da bi se mi opravičil, nisem hotla sprejet opravičila, ker se mi ni zdelo, da je blo iskreno opravičilo.

18. Kako so se v vajinem odnosu oz. konfliktu kazali 4 jezdec apokalipse (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z obrambo; ograjevanje)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov? PRIMERI!!!!

a) Kritika

Kritika se je občasno pojavljala. Jaz sem jo dojela kot kritiko. Kot kritiko na moje gospodinjske sposobnosti. Al pa kritika na moje obnašanje v smislu, da ničesar ne zapiram. Nikol ni direkt kritiziral moje obnašanje, ampak je rekel na tak način, da se nisem najboljšje počutila in sem to dojela kot kritiko. Pač kot kritiko na to, da ne znam nekaj dober narediti, da mi ni mar za nekaj.

Jaz pa sem sigurno dostikrat rekla, da nikoli ne greva ven. In nikoli nisva tega rešila. Ker je bla to ena pritožba, ki je bla vedno prisotna. To sem sigurno velikokrat izjavla pa vem, da mu ni blo všeč. Velikokrat sem se pritožla tudi, da ne zaspiva skupaj, ker mi je to veliko pomenilo.

Pa to, ko mi je blo na začetku všeč, da sva bila toliko z njegovo družino, me je potem to na koncu malo dušilo in sem mu znala malo oponest kdaj. Rekla sem mu, da se preveč druživa z njegovimi in da če sva lahko kdaj sama, ne pa vedno s tvojimi na teh vaših rojstnih dnevih.

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

Samo čist na koncu pa to se spomnim samo tega s to kitaro, ko se mi je smejal v obraz. Pa če me je hotel kdaj vzdraziti, me je oponašal. Včasih se je obnašal kot da mu je malo dolgčas in je provociral. In včasih sem to ustavila že prej, ko sem ga vprašala če spet provocira in je reko da ja, včasih pa nisem ustavila in sem pustila, da je šlo do konca in potem sva se znala skregat zaradi kake take neumnosti, kot je zlaganje stvari v avto.

c) Reagirane z obrambo

Na hitro bi rekla, da ni blo to prisotno, na drugi strani pa je to način, kako jaz reagiram na stvari. Nekdo me skritizira, mi nekaj reče, in potem si jaz postavim obrambni zid in se začnem kar braniti. Recimo tak kot takrat, ko sem se ga napila in mi je rekel »kako si se ga lahko tako napila«, jaz pa sem mu nazaj rekla »kot da si ti kaj boljši«. Al pa recimo, če mi je rekel »zamudila si dans«. Jaz pa sem mu rekla »ja, kaj, ti si pa zadnjič, je tudi trajalo eno uro, predn si se spokal«. Pri sebi sem se tega zavedala, ker me je motilo, ker sem to doma mela in sem probala to ustavit. Mislim pa da partner tega ni imel. On ni sikal nazaj.

d) Ograjevanje, umik

To sem jaz uporabljala. Če sva se na začetku ful pogovarjala, se potem na koncu nisva več tolk, ker sem enostavno pustila stvar stat. Zaprla sem se v en svet, en zidek sem si postavila in čakala da mine. Jaz sem se enostavno umaknila in pustila stvar stat in če je blo kaj, da me je kaj spraševal sem si misla, kdaj bo že nehal s tem in če greva lahko naprej in pustima to, tak kot je. Jaz sem se umikala. Veliko zadev, ki so se mi takrat dogajale v življenju so povzročile, da je blo tako. Takrat tudi on ni potem kaj komuniciral. Jaz si pač mislim, da se je tudi on umakno v nek svoj svet, ampak vseeno ni bil tak kot jaz. Jaz se pač enostavno nisem hotla o tem pogovarjat in pika. On se je vsaj nekaj hoto pogovarjat, jaz pa se res nisem hotla. Včasih pa je mogoče blo tudi obratno, ampak res redko. Ampak to vse je blo na koncu. Ene 3 leta ni blo nič od tega vsega.

19. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

On je mogoče vido kot kritiko to, ko sem mu skozi pravla, da če nima dnarja, da naj te gre delat. Pač on je dobival žepnino od fotra in to je blo to in se pritoževal, da nima dnarja. Jaz sem ga porivala, da naj gre delat, če skoz pravi, da je brez dnarja, on pa je po moje to občuto kot kritiko. Ni bla mišljena kot kot krika, ampak bolj v tem smislu, da se naj odloči. »Daj, odloči se, če si brez dnarja, pa idi delat. Ne rabiva dnarja, ker ga mam jaz. Če pa jamraš, da si brez dnarja pa pejt delat.«

Rekel bi, da se nisva nekaj poniževala, mislim, da bi imel več za povedat o obrambi in ograjevanju. Za obrambo bi po moje kar enako reko kot jaz, da sem bla jaz tista, ki sem mu kaj nazaj rekla. In pri umikanju bi rekel, da sem se jaz umikala. Da se nisem bila pripravljena soočat s kakšnimi stvarmi al pa se pogovarjat o kakšnih stvareh. Za ograjevanje pa bi rekel, da ga sploh nisem not spustila, sploh v tistem zadnjem obdobju, preden je mama umrla.

20. Kako bi danes od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?

9.

21. S kolikor misliš da bi partner ocenil vajin odnos?

22. Kaj bi po tvojem mnenju moralo biti drugače v odnosu, da bi ga ocenil z 10?

Dejansko samo spolnost. Da bi si ga spet želela. Pedantnost njegova me niti ni tak motla. S tem se da živet.

23. Kaj misliš, bi partner rekel, da bi moralo biti drugače, da bi ga on ocenil z 10?

Mislim, da bi on hoto, da se posvečam bolj njemu in bolj nama, samo nama. Da bi sama šla kam, da bi šla na kakšne spontane počitnice, ker jaz sem mogla vse v naprej planirat. Po moje bi si želel več spontanosti od mene. Pa to, da bi se več pogovarjala. Mogoče bi se želo več sexa na koncu. Ne vem več. Mogoče je to problem, ker sva se vedno toliko pogovarjala kaj mene moti, da ne vem kaj je njega motilo.

24. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

Vzajemno spoštovanje dveh posameznikov, ki imata nekaj skupnih in nekaj različnih interesov, ki jih razvijata vsak po svoje oziroma skupaj, tiste, ki jih mata skupaj. Skratka dve osebi, ki se medsebojno spoštujeta, spoštujeta želje drug drugega in se poskušata ujet na čim več stvareh, tam, ko pa se ne, pa da najdeta nek kompromis. Dva, ki imata približno enako vizijo v življenju, podobne cilje, ne vem, v smislu, da bi rada živela skupaj nekje na Floridi in se o tem strinjata. Pač neko globalno strinjanje v stvareh, ki obema veliko pomenijo. In da se o vsem odprto pogovarjata. Da sta odkrita, poštena in v bistvu brez zadržkov. Da lahko nardiš pred partnerjem vse. Da skrbita drug za drugega. Da če je enemu recimo slabo, da bo drugi poskrbel zanj. Zelo pomemben se mi zdi tudi element razvajanja. Fino se mi zdi, da ljubezen spodbuja ljubezen. Se pravi, da če ti nekaj nardiš, da ne pričakuješ nekaj za samoumevno nazaj, ker to ni samoumevno, ampak da se to nekako kar spontano sproži. Da ne rabiš ti tega reči, ampak da si nekdo to želi, ker si ti zanj nekaj lepega naredo in si tudi on želi nekaj lepega zate narest. Zame ni zveza da en visi kot pijavka na drugem, ampak da sta neodvisna in hkrati, da se potrebujeta. Ne tolko, da moreš tičat skozi skupaj, ampak da veš kam spadaš in to lahko deliš z drugim svetom. Pa pomembno se mi zdi, da spore rešuješ noter v hiši, da ne grejo ven. Da ti deliš z ostalimi lepe stvari, tisti žolč, ki ga pa maš da zlivaš v nek dnevnik al pa nekam in da ne obremenjuješ kolegov s tem. Pa ful se mi zdi pomembna odkrita spolnost. To pomeni, da se s partnerjem lahko pogovarjaš o spolnosti, kaj komu paše, zakaj nekomu nekaj ne paše, kaj bi lahko naredo, da bi bilo nekomu še boljše, da ustvarjaš sexi vzdušje, da fanta povabiš nekam al pa on tebe in narediš nekaj drugačnega...nekaj, zaradi česar je zadeva živa.

25. Kaj misliš kakšna je bila partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

Do 75% misli podobno kot jaz. Vzajemno spoštovanje, da se razumeta. Mislim, da je pri njemu veliko bolj pomembno kot meni, da se partner razume z družino drugega partnerja. On je precej tradicionalen kar se tega tiče. Recimo mama skrbi za celo družino, babica živi zraven. Podobno, kot sem jaz rekla. Za spolnost pa nisem zihet. Zdi se mi, da mu je spolnost ful pomembna. On bi po moje rad bil varuh zveze. Tisti, ki bo poskrbel, da bo družina dobro živela, da bo imela hrano, da bo ta pravi foter družine. On se po moje vidi v izključno tej vlogi in ne vem, če bi mu blo prav fino, če bi imel zraven sebe neko karieristko. Mislim, da si želi imet dominantno vlogo.

26. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

Moja mama je bila ločena. Starša sta šla narazen takoj, ko sem se rodila. Z mamo sva skozi sami živeli. Ona nikoli ni imela nobenga moškega. Nikol. Samo jaz sem bila njeno življenje in meni je tudi posvetila celo življenje. Moj foter pa se je vnovič poročil in ima zdaj sina in hči, se pravi imam jaz zdaj polbrata in polsestro. In živi v Beogradu. Vidli se nismo nikoli. Enkrat samo, ko sem bila v tretjem razredu, je prišel sem in takrat je mama delala silen vtis. Vedno sva ble brez dnarja in vedno sva komi preživele iz meseca v mesec. In foter je prišel enkrat na obisk in smo šli po enih blazno dragih štacunah in moja mama se je pretvarjala kot da ma ogromno dnarja in da lahko vse kupi. Potem smo šli na najdražjo pico in potem je šel domov. In to je blo vse, kar se jaz spomnim iz otroštva. Več ga nisem vidla. Pa tudi njegove družine nisem vidla. To sem jo vidla pol, ko sva že bila s tem partnerjem skupaj. Ene 2 leti za tem, ko sva začela hodit, sva šla za en tedn tja na obisk. Pa nič pametnega nisem nazaj prnesla, razen veliko znanja o kuhariji.

Z mamo sva imele grozen odnos. Poln nespoštovanja, poln prezira, poln poniževanja. Jaz sem bila samo tolko, kolko sem mogla bit. Izogibala sem se doma. Doma sem bila samo tolko, da sem pospravla vse in porihkala mamo, ko je bila že invalid. Drugače pa je bila mama tolk zagrenjena ženska. Vedno je govorila, da jo je moj foter tolk zjebal. Potem ni mela več nobenga moškega. Ni se tudi več rihtala, zredila se je ful. In jaz sem zaničevala vse, kar je bila ona. Jaz sem hotla bit vse drugo, kar ona ni bila. Jaz nisem hotla bit tako zagrenjena in tak nesrečna. Dobrih stvari se spomnim bolj iz otroštva. So ble tudi dobre stvari. Sva šle na morje, pa sva šle v kino al pa na pico. Ne dosti, ker nisva mele keša dosti, ampak vseeno sma šle.

Koda: 3bN

Spol: M

Starost: 26 let

Čas trajanja zveze: 5 let

Čas od prekinitve zveze: 1 leto

Prevladujoči stil navezanosti: varen

1. Opiši mi svojo ljubezensko zgodbo. Od začetka do konca. Kako se je zveza razvijala. Zaljubljenost, ljubezen, prijateljstvo.... Kakšni so bili tvoji občutki, misli, kako se je zveza razvijala?

Midva sva se spoznala enkrat pri kolegu in tisto je blo čist tko, da sem jaz nekaj vmes prišel in je bil že tam žur, so bli že pijani. In potem sem jo tam videl, da je to ona, ko jo je ta kolega tolko omenjal in je blo to to. Potem pa je minilo nekaj časa vmes, ko smo bli skupaj za novo leto. Ona je kuhala in delala vse gor in dol, jaz sem bil pa dostikrat zunaj na čiku, ona pa se je dostikrat zunaj hladila. Pol pa sva začela zunaj čvekat in alkohol je prinesel tudi svoje in sva se za novo leto zapletla. Potem pa sva se začela tudi v Ljubljani videvat in se očitno potem zapletla tolko, da sva bila skupaj. Zdaj ne vem točno vzroka, kaj je blo, če sem bil čisto na začetku jaz tisto ful zaljubljen in to. Všeč mi je bila. In potem sva se vedno večkrat videvala in je blo to to. Ful je lepo ratalo. Na začetku sem si itak mislil, da sva se to zapletla zaradi alkohola pa jaz sem mlajši, da je blo to samo tko malo. Potem pa so se najina srečevanja nadaljevala in sma potem nekako pristala uradno skupaj.

2. Kaj te je privlačilo pri partnerju? Kaj so bile njegove/njene prednosti pred drugimi? Zakaj si se odločil zanj(-o) in ne za koga drugega?

Bila je energična in drugačna od vseh ostalih, ki sem jih takrat poznal. Imela je neko energijo, ki je nisem bil do takrat vajen. Všeč mi je bilo, kako je bila z vsemi v kontaktu, kako se je z vsemi dobro štekala. Enostavno je bila drugačna. Pa itak da tudi zunanji izgled, da mi je bil všeč. Bila je simpatična. Tudi njena postava mi je bila všeč.

3. Kaj misliš, kaj bi rekel partner, da ga je privlačilo pri tebi? Zakaj misliš, da se je on(-a) odločil(-a) prav zate?

Zato ker sem prišel noter s hlebcom kruha v bajto. Ne vem. Mogoče simpatičnost, prikupnost. Bil sem tak prijazen in to ji je blo po moje všeč. Verjetno sem bil takrat tudi obliž zanjo takrat za vse skupaj, kar se je dogajalo v njenem življenju. Z mano je bila pomirjena. Tak da mislim, da se je zaradi tega odločila zame.

4. Sedaj pa se osredotočiva na dobre stvari v odnosu. Poskušaj se spomniti stvari, ki so delovale v samem odnosu? Kaj je delovalo na začetku in kaj ti je bilo na začetku všeč? Pozitivne stvari odnosa!!!!

Na začetku je bla komunikacija ful dobra. Lahko sva se pogovarjala o čemer koli. Ali o tekočih zadevah ali pa tudi o osebnih zadevah. Oba sva se pogovarjala. Ni bilo tako, da bi en samo govoril, drugi pa poslušal. Imela sva tudi skupne interese. Šla sva recimo v kino ali pa gledališče. Fajn je blo, ker sva lahko tudi žurala skupaj. Všeč mi je bilo, da ni bla ona tam ena fina gospodična in da bi pila drage drinke, ampak sva lahko tudi pila pivo skupaj. Veliko sva bila tudi zunaj, v naravi in na rolerjih. Skupaj sva preživela veliko časa. Lahko sva se družila tudi z drugimi kolegi, brez da bi kdo od naju jamral drugemu, da ne sme ali pa kaj. Tudi sex je štimal. V celi zvezi je bil sex zelo pozitivna zadeva.

5. Kako pa je bilo pri vama z reševanjem konfliktov? Kako sta jih reševala? A mi lahko poveš primer konflikta, za katerega meniš, da sta ga dobro rešila?

S sexom nisma nikoli reševal konfliktov. Tolko časa je en al drug vrtal, da sva prišla zadevi do dna. Redko sva se spičla, da bi se grdo gledala ali da bi mela recimo kak dan ali dva tiho mašo. Do konfliktov je največkrat prišlo, če sva ga kaj pila. Ona je takrat ratala še ful bolj razposajena do drugih. Ful je rabla več pozornosti pa vsakega je objemala pa cmokala. In to meni ni blok ul in sem ji začel težiti. Ona pa je itak da bla užaljena in potem je prišlo do konflikta. Največkrat sva to razrešila tako, da sva se spustila v pogovor kaj je blo takrat pa zakaj je blo. Potem, ko sva se pa nekaj cajta pogovarjala o tem pa sva ugotovila, zaradi kakih brezveznih stvari sva se zataknila. Vedno sva se probala nekaj diplomatsko zmenit, da ni prišlo do tega, da bi kdo znorel al pa kaj podobnega. Če je prišlo do konflikta sva se takoj tam v tisti situaciji probala zmenit in razrešit zakaj je prišlo do tega.

6. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o tem, kaj je bilo v redu v vajinem odnosu (npr. delitev nalog, spolnost, intimnost, preživljanje prostega časa, potreba po bližini, meje...)?

Mislim da bi rekla, da so ji bli všeč moji smsji za dobro jutro in lahko noč. Rekla bi to kar sme že jaz reko, saj so nama tekom zveze ble všeč podobne stvari.

7. Kaj misliš, da bi partner rekel, kako je bilo s komunikacijo v odnosu, z reševanjem konfliktov (dobre strani)?

Ženske mate vedno boljši spomin. Verjetno bi gledala ona na to malo drugače. Men se zdi, da ni blo nobenga večjega konflikta, da bi se en in drug ful slabo počutila zaradi kake izrečene besede ali kakšnega dejanja, da bi blo treba rože pošiljat na dom al pa kaj, da se odkupiš. Konflikte sva vedno rešla na mestu, kjer so se zgodili. Takoj, v tisti situaciji.

8. Zdaj bi te pa prosila, če bi mi lahko kaj povedal o stvareh, ki so se začele stopnjevati v smeri oddaljevanja? Kdaj si opazil(-a), da se s partnerjem oddaljujeta? Se spomniš konkretnega dogodka, kjer si se začel spraševati, če ima ta veza še prihodnost? Primer?

To, da sva se začela oddaljevat je bilo povezano z njeno službo. Na začetku je blo še ok, potem pa je čist padla v to delovno vneto in vse. Vedno več časa je preživela v službi in kar koli se je dogajalo in o čemer koli sva se pogovarjala, je bilo potem o službi. Takrat se v bistvu opazil, da je samo še služba in služba in služba in da to nekaj ne štima.

9. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, kdaj sta se pričela oddaljevat? Kaj misliš, kdaj je on opazil, da stvari med vama niso takšne, kot so bile?

Mogoče bi pa ona rekla, ko sem jaz začel pisat diplomo in sem ratal tečen, ker se je tolko časa to vse vleklo. In ji nisem posvečal takrat tolko pozornosti, kot je ona htela in rabla. Meni je potem samo rekla, da ni več tako srečna, kot je bla. Jaz sem pisal diplomo pa sem bil mogoče manj pozoren, po drugi strani pa je bla v novi službi in je dobivala tam pozornost z vseh strani. In to je bla večinoma moška firma in ji je blo mogoče všeč, da dobi tam več pozornosti, pri meni pa ne.

10. Kdaj sta opazila, da postajajo stvari resne pri oddaljevanju?

Jaz sem opazil to v bistvu komaj takrat, ko mi je eno direkt rekla, da to ni več to. To je bil zame šok. Mislo sem, da je to pač zaradi trenutnega dela in da če se ti z nekom razumeš in se maš rad, da se to pač premaga. Takrat je blo rečeno, da rabi čas zase in sva šla za ene tri do štiri mesece narazen. Nekaj časa se potem nisva nič vidla. Potem pa sva se začela nazaj videvat, vendar brez spolnosti. Jaz sem se takrat ful trudil zanjo in gor in dol, ampak njo je očitno že minilo in ni blo več pomoči. Najprej sem se še trudil, potem pa sme tudi jaz že vido, da to ne gre nikamor.

11. Kaj si poskušal(-a) narediti, da bi se stvari med vama s partnerjem izboljšale?

Začel sem ji spet povečati več pozornosti. Več sem ji pisal smsjev. Napisal sem ji tudi kakšen mail, kar ji prej nisem glih pošiljal. To je bilo takrat, ko sva se po par mesecih spet začela dobivat. Bolj sem jo tudi poskušal razumeti in ji nudit podporo in pomoč. Bilo je težko, ker je bila zadeva doma izčrpljujoča, ampak sem ji stal ob strani. Sem si rekel takrat, da če je to to, da sem pripravljen na vse to in sem pripravljen še bolj poslušat in pomagat. Dobila je res več moje pozornosti in res sem ji stal ob strani.

12. Kaj misliš, kaj je partner poskušal narediti, da bi rešil vezo?

Ona je po moje prej vlagala v vezo in pol je že obupala. Kokr se men zdi, je bil vmes drugi. Zaradi tega je šlo v to smer da ni blo nič. V tistem obdobju je ona že vedla, ko ni bla z mano. Potem, ko sva se spet začela videvat,

pa je bla bolj hladna do mene, jaz sem se bolj izpostavljaj. Vendar sem imel občutek, da je ves moj trud letel na gluha ušesa.

13. Kaj pa sta poskušala narediti skupaj, da bi rešila vezo?

Nič kaj. Skupaj nisva kaj delala. Mogoče je ona prej, ko sem jaz pisal diplomo kaj delala v te smeri pa nisem vedel niti, jaz pa sem se potem, ko sma po pavzi se spet začela dobivat truditi. Da bi pa mel občutek, da sma skupaj kaj delala, to pa ne ravno.

14. Kaj bi se po tvojem mnenju moralo spremeniti, da bi ti rekel, da se splača ostati v odnosu?

To, da ne bi bla tak metuljček. Motit me je začelo to, da na začetku sem vse to povezoval s taborniki, ko so se vsi objemali pol pa je to prišlo za moj okus in moje navade predaleč. Vsakega, ki ga je vidla, je objela, lupčknila pa naj je bil to sodelavec, kolega, al pa kr kdo. Od zunaj, ko smo bli, je vedno mogla plesat z vsemi, skoraj tako intenzivno kot z mano in to me je postopoma uničevalo. Torej, da ne bi bilo takega intenzivnega pozdravljanja drugih. Da ne bi imela potrebe, da bi vedno vsem ustregla in da ne bi imela potrebe po tem, da bi vedno bila v središču pozornosti. Da bi imela tudi kak vikend zase, da bi ga lahko izkoristila in kam šla. In da na koncu zdaj ne bi samo ona govorila o svojih problemih, ki jih je imela z mamom doma in samo o službi, jaz pa sem samo poslušal in se energetske prazno.

15. Kaj pa misliš, da bi partner rekel, da bi se moralo spremeniti, da bi se po njegovem mnenju splačalo ostati v odnosu?

Mogoče to, da bi večkrat prespala skupaj čez noč. Pri njej ni šlo, ker je blo malo stanovanje, pri meni pa ne, ker je mel foter čudne principe. To jo je motilo. Ni se blo možnosti pocrklat v postli. Kar bi se moglo spremenit da bi bla ona spet srečna pa ne vem.

16. Zdaj pa če pogledava negativne stvari veze. Stvari, ki v odnosu ne delujejo najbolje. Primeri, za katere meniš, da nista rešila naslednja področja tako, kot bi si želel(-a)?

Stvari, ki niso delovale v odnosu najboljše je blo glih to stiskanje drugih, poljubljanje in plesanje. Vse ostalo je bilo ok in ne bi mogo rečt, da je bilo kaj slabega. Proti koncu mi tudi ni bilo všeč, da sva se videvala zelo na hitro in vse je bilo bolj tak površinsko, samo zaradi tega, da je blo. Vedno je mela en občutek krivde, kaj bom jaz reko, če bo šla ona ven. Kaj drugega bi se težko negativnega spomno, sama zveza je bila v bistvu pozitivna. Začelo se je komplicirat s službo, ker je tam dobivala velike količine pozornosti od sodelavcev, ker se je mami bolezen poslabšala, ona pa je potem postala bolj zagrenjena.

17. Se spomniš kakšnega negativnega primera komunikacije, reševanja konfliktov s partnerjem?

Konflikt je bil, ko se ga je enkrat ful napila, ko smo bli zunaj in skakala tam okrog in vse objemala in mi ni blo to všeč. Potem je pa tam zaspala. In sem šel do nje, ker sem htel takoj razčistit, da ji povem kaj me moti in da mi pove, kaj je to blo. In na koncu sva se drla en na drugega na poti domov. Nisva tisti večer rešila konflikta, ker je ona šla domov in me kar pustila tam pred vrati. Sva se pa nato drugi dan dobila in pogovorila.

18. Kako so se v vajinem odnosu oz. konfliktu kazali 4 jezdec apokalipse (kritika; prezir, zaničevanje, poniževanje; reagiranje z obrambo; ograjevanje)? Sta kdaj reševala konflikte na katerega od teh načinov?

a) Kritika

Skoraj ni bila prisotna pri nama. Mogoče je bila kritika pri teh izhodih. Proti temu sem kdaj rekel »zakaj se je treba z vsakim tak objemat« in pol je bil ogenj v strehi in da sem ljubosumen. »Pa zakaj se je treba tako pozdravljat, plesat« sem včasih reko. Drugače pa kritika skoraj ni bila prisotna. Če bi že mogoče rečt, je bila pri meni malo bolj za opaziti kot mogoče pri njej.

b) Prezir, zaničevanje, poniževanje

Prezira, zaničevanja in poniževanja pa ni bilo nič pri nama.

c) Reagiranje z obrambo

To pa je bilo prisotno. Ona je vedno zagovarjala te svoje pozdrave in plese in to in kaj paničarim. Jaz nisem nikoli reagiral z obrambo. Verjetno bi, če bi kdaj nasprotovala mojemu športu, tako mi pa ni. Nekako srednje prisotno je bilo to v najinem odnosu. Bolj pri njej kot pri meni.

d) Ograjevanje, umik

To pa je bilo na koncu veze. Pri njej. Jaz sem še vedno silo v odnos, v neko povezanost, druženje, pogovor, medtem, ko je ona bežala v službo in dolgo ostajala v službi. Očitno zaradi mene, zaradi mame. Jaz se nisem umikal, ker nisem tak človek. Če sem v zvezi sem v zvezi. Na koncu se je pokazalo vse. Ona je šla v neko smer, jaz pa nisem zavil v tisto smer z njo. Mogoče tudi ni htela da zavijem.

19. Kaj pa misliš, da bi partner rekel o 4 jezdecih apokalipse?

Mislim, da bi rekla podobno kot jaz, da se je tudi sama začela ograjevati, da je reagirala z obrambo. Za prezir bi rekla, da ga ni bilo. Mogoče bi rekla, da sem jo kritiziral in da ona ni kritizirala mene.

20. Kako bi danes od 1 (zelo slabo) do 10 (odlično) ocenil vajin odnos?

8.

21. S kolikor misliš da bi partner ocenil vajin odnos?

Ona bi tudi lahko dala nekaj podobnega. 8.

22. Kaj bi po tvojem mnenju morale biti drugače v odnosu, da bi ga ocenil z 10?

Manj intenzivnega odnosa z drugimi, manj potrebe biti v središču pozornosti.

23. Kaj misliš, bi partner rekel, da bi morale biti drugače, da bi ga on ocenil z 10?

Ne vem, mogoče to, da bi bil bolj odločen. Da bi bil vedel, kaj si želim v življenju. Tega takrat nisem dovolj nazorno povedal. Da bi lahko prespala večkrat skupaj.

24. Kakšna je tvoja filozofija partnerske zveze? Kaj zate pomeni partnerska zveza, kako si jo predstavljaš?

Mam jasno vizijo veze. Intimna in strastna zveza z dobrim sexom, v kateri naj imava veliko skupnih interesnih dejavnosti in podoben pogled na situacijo. Hkrati morava imeti tudi različne dejavnosti in vsak svojo družbo, s katero lahko greva vsak sam ven ali tudi skupaj z njeno in mojo družbo. Zdravi konflikti v odnosu. S konflikti, ko pridejo in sposobnostjo tako enga in družga na uspešen način razrešit te konflikte. S tem dobi zveza še dodatno na vrednosti. Intimna zveza pomeni zame to, da si ti lahko s partnerjem in da ti čisto nič ne manjka. Da lahko ti z njim gledaš fuzbal, romantične filme, drsanje, greš v hribe, greš na koncert, greš na koncert boybanda, če ga slučajno partner posluša, da lahko počneš vse skupaj in hkrati počneš to s svojo klapo na drugačen način. Strastna pa pomeni, da ko si v družbi al pa sam, da se vidi kemija med obema. Da je povezava med partnerjema. Da tudi če vsak stoji od njiju na drugem koncu sobe, da vsi nekako vejo, da spadata drug k drugemu. Ali pa da ženska prime tipa kdaj za rito al pa on njo, da ni tisto strogo, da je nagajivost in igrivost. Spontanost.

25. Kaj misliš kakšna je bila partnerjeva filozofija partnerske zveze? Kaj misliš, kako si partner predstavlja partnersko zvezo?

Skor zihr je to, da je iskala to, česar ni mela doma. Pozornost, prava ljubezen.

26. Kakšen odnos so imeli tvoji starši oz. skrbniki? Kako je zakon zgledal pri njih?

Moja družina je srečna družina, vedno mi je blo nudeno vse. Nimam glede družine nobenih problemov. Sem srečen in vesel, da mam tako družino. Lep odnos imam z vsemi; starši, starimi starši, strici, tetami. Moja dva dobro urejata konflikte. Vedno sta se znala pogovorit. Doma je vedno blo za čutiti neko varnost. Če sem imel kak problem sem se vedno lahko obrno na starša. Zdaj, ko sma šla s sestro od doma pa sta se starša spet še bolj povezala. Zelo sta tudi strpna drug do drugega.

10.3 KODIRANJE

I.

VAREN STIL NAVEZANOSTI

a) Govori o sebi

2aS-V: sem malo sitna al pa natikljiva, ko se nama mudi in potem povzdignem glas in se razburim. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: Včasih mu rečem: »Ti vedno zamujaš«! ali pa »Ti moraš imeti vedno prav.« - kritika

2aS-V: Bolj je (kritika) prisotna pri meni. – kritika

2aS-V: Kdaj pa kdaj zavijam z očmi ali pa mu namenim mrki pogled. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: Kdaj pripomnim kaj neprimernege: »Zdaj pa te nimam več rada.« - prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: Ko sem preveč prizadeta, ne morem spregovoriti in nato je potrebno dolgo partnerjevo prigovarjanje in besede tolažbe. – ograjevanje, umik

3aS-V: V afektu dostikrat uporabim to (kritika) držo – kritika

3aS-V: Jaz jo (kritika) večkrat uporabim kot partner. – kritika

3aS-V: Mislim, da se resničnega prezira ne poslužujem, vsaj ne namerno. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aS-V: Pri meni je to (prezir, zaničevanje, poniževanje) redko prisotno – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aS-V: To (reagiranje z obrambo) držo tudi včasih uporabim – reagiranje z obrambo

3aS-V: Včasih se mi zdi, da bi to (ograjevanje, umik) predstavljalo neko rešitev, vendar v tej drži ne zdržim več kot kakšno uro. – ograjevanje, umik

3bS-V: Uporabim jo (kritika), kadar sem vznemirjen zaradi stvari, ki me motijo ali pa na splošno ni moj dan in sem usmerjen pretirano kritično nasproti partnerju. – kritika

3bS-V: Namenoma nikoli ne (prezir, zaničevanje, poniževanje) uporabljam. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bS-V: Poniževanja se ne poslužujem... Ostalo pa verjetno bolj iz stiske ali utesnjenosti. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bS-V: Največkrat uporabljeno (reagiranje z obrambo) pri meni. – reagiranje z obrambo

3bS-V: se večkrat jaz poslužujem obrambe kot ona – reagiranje z obrambo

3bS-V: Izhod v situaciji, ko nimam volje ali pa ker uberem bližnjico, misleč, da bom imel pol mir. – ograjevanje, umik

3bS-V: Včasih se predolgo skrivam v »svoji jami« za premišljevanje in tuhtanje, kako bom zadevo sam rešil. – ograjevanje, umik

3bS-V: večkrat pri meni (ograjevanje, umik) – ograjevanje, umik

1aN-V: Zadnje leto nisva sexala zaradi konfliktov. S tem sem ga htela kaznovat. – ograjevanje, umik

1aN-V: Na koncu veze pa sem jaz itak raje delala za šolo, ker se mi ni dalo težiti. Sem se raje sama zaposlila z določenimi nujnimi zadevami. – ograjevanje, umik

1aN-V: ko sem ga dobla, da se pogovarja z bivšo, od takrat dalje ni več dobo.... sem ga začela s tem kaznovat. – ograževanje, umik

1aN-V: Jaz sem raje na tleh spala v drugi sobi kot on kot pa z njim. – ograževanje, umik

1aN-V: nisem imela želje po spolnosti in sem ga s tem kaznovala. – ograževanje, umik

1aN-V: tudi obratno (Zaradi jeze ni hotel sprejet objema ali pa lupčka) – ograževanje, umik

1aN-V: zaradi te jeze, ko se mu ni dalo nič dopovedat, sem mu rekla »gnusiš se mi«. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aN-V: Če sem bila pa jaz žalostna ali pa prizadeta, pa sem znala kdaj potegniti kako stvar iz preteklosti na plano. – reagiranje z obrambo

2aN-V: Takrat sem bila pol še tri dni tak jezna na njega, da sem ga ignorirala. Niti odpisala mu nisem, niti ga nisem nazaj poklicala. – ograževanje, umik

2aN-V: sem bila takrat ful jezna in sem ga v bistvu tri dni ignorirala – ograževanje, umik

2aN-V: Jaz sem bila tista, ki sem kritizirala – kritika

2aN-V: sem rekla...da nikoli česa ne nardi – kritika

2aN-V: Sem bi lahko štela moj sarkazem in cinizem, katerega sem uporabljala – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aN-V: ko me je v bistvu zelo prizadel... sem mu nekako na ta način vrnila – reagiranje z obrambo

2aN-V: Da bi tako (reagiranje z obrambo) reagirala kdaj pa se ne spomnim – reagiranje z obrambo

2aN-V: Večkrat sem tako (ograževanje, umik) reagirala – ograževanje, umik

2aN-V: sem bila ful jezna in sem ga kar ignorirala – ograževanje, umik

2aN-V: sem bila nesramna. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aN-V: Raje sem ga pol ignorirala, ker takrat vsaj nisem bila nesramna v smislu, da bi bila sarkastična in cinična. – ograževanje, umik

3bN-V: sem pisal diplomu pa sem bil mogoče manj pozoren – ograževanje, umik

3bN-V: sem imel občutek, da je ves moj trud letel na gluha ušesa – ograževanje, umik

3bN-V: Mogoče je bila kritika pri teh izhodih. Proti temu sem kdaj rekel »zakaj se je treba z vsakim tak objemat« in pol je bil ogenj v strehi in da sem ljubosumen. »Pa zakaj se je treba tako pozdravljat, plesat« sem včasih reko. – kritika

3bN-V: Jaz nisem nikol reagiral z obrambo. – reagiranje z obrambo

b) Govori o partnerju

2aS-V: Po prepiru je partner zapustil stanovanje in šel na »svež zrak«. – ograževanje, umik

2aS-V: Bolj je (reagiranje z obrambo) prisotno pri partnerju. – reagiranje z obrambo

3aS-V: Lahko pa se zgodi, da partner kdaj to (prezir, zaničevanje, poniževanje) tudi tako razume. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aS-V: pri partnerju se (prezir, zaničevanje, poniževanje) ne pojavlja – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bS-V: je (kritika) prisotna večkrat pri partnerju kot pri meni. – kritika

3bS-V: Pri partnerki se (prezir, zaničevanje, poniževanje) pojavlja zelo redko. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1aN-V: Tega (pogovora) se je striktno izogibal. Če sva bla doma, sem se jaz vsedla na kavč in mu kaj govorila, on pa je šel za računalnik, dal slušalke na glavo in igrce špilal al pa na internetu visel. Enostavno nič, ignore čisto, kot da me ni blo. – ograževanje, umik

1aN-V: Ne vem, če bi reko kaj dobrega. Dvomim da kaj. Ker se ni dalo menit z njim. – kritika

1aN-V: Reko bi, da je raje šel delat kaj druga, ker se ni dalo pomenit z mano. – ograževanje, umik

1aN-V: In potem so ble tiste slušalke in hop za računalnik. Z njegove strani ni blo niti a rečeno. – ograževanje, umik

1aN-V: Če sem se jaz htela pogovorit sem bla tečna in se je umaknil za računalnik al pa h kolegom. – ograževanje, umik

1aN-V: Kar se tiče pogovora in reševanja konfliktov ni naredil nič. – kritika

1aN-V: glede bivše. Prekinit bi moral stike z njo. Za bivšo je imela zelo velik vpliv nanj. Poslušal jo je bolj kot mene. – kritika

1aN-V: Ma on se je skozi zgovarjo z ono bivšo. To je blo čisto mimo. – kritika

1aN-V: Zaradi jeze ni hotel sprejet objema ali pa lupčka – ograževanje, umik

1aN-V: Konfliktov se itak ni dalo rešit z njim. – kritika

1aN-V: On je skozi bežal za računalnik. – ograževanje, umik

1aN-V: Vedno se je umikal v tiste njegove slušalke. – kritika

1aN-V: On bi rekel, da sem ga kritizirala zaradi posode. – kritika

2aN-V: On pa se je nato odločil, da gre s šefom in mi niti ni povedal. Slučajno sem zvedla, ko se je pogovarjal po telefonu. – ograževanje, umik

2aN-V: me je prevaral, potem pa še mi lagal. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aN-V: me je enostavno zignoriral. Prej je vedno pokazal vsaj zanimanje, karkoli je že bilo, takrat pa je ostal mrtvo hladen in se je obnašal kot da nič ni bilo. – ograževanje, umik

2aN-V: Da ne bi bila več nesramna do njega (rekel bi partner) – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aN-V: sem rinla vanj, on pa se je umikal. – ograževanje, umik

2aN-V: Mislim pa, da je partner kdaj obrambno reagiral, ko sem ga s čim soočila. Branit se je začel, čeprav nisem imela občutka, da bi ga napadala. – reagiranje z obrambo

2aN-V: Da ne bi bila več nesramna do njega (rekel bi partner) – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bN-V: Ful je rabla več pozornosti pa vsakega je objemala pa cmokala. In to meni ni blok ul in sem ji začel težit. Ona pa je itak da bla užaljena in potem je prišlo do konflikta. - kritika

3bN-V: Mogoče bi pa ona rekla, ko sem jaz začel pisat diplomu in sem ratal tečen... ji nisem posvečal takrat toliko pozornosti, kot je ona htela in rabla. – ograževanje, umik

3bN-V: Potem, ko sva se spet začela videvat, pa je bla bolj hladna do mene, jaz sem se bolj izpostavljaj. – ograževanje, umik

3bN-V: Vsakega, ki ga je vidla, je objela, lupčknila pa naj je bil to sodelavec, kolega, al pa kr kdo. Od zunaj, ko smo bli, je vedno mogla plesat z vsemi, skoraj tako intenzivno kot z mano in to me je postopoma uničevalo. Torej, da ne bi bilo takega intenzivnega pozdravljanja drugih. – kritika

3bN-V: Da ne bi imela potrebe, da bi vedno vsem ustregla in da ne bi imela potrebe po tem, da bi vedno bila v središču pozornosti. – kritika

3bN-V: da na koncu zdaj ne bi samo ona govorila o svojih problemih, ki jih je imela z mamo doma in samo o službi, jaz pa sem samo poslušal in se energetske prazno – kritika

3bN-V: Nisva tisti večer rešla konflikta, ker je ona šla domov in me kar pustila tam pred vrati. – ograjevanje, umik

3bN-V: Ona je vedno zagovarjala te svoje pozdrave in plese in to in kaj paničarim. – reagiranje z obrambo

3bN-V: Pri njej. – ograjevanje, umik

3bN-V: Jaz sem še vedno silo v odnos, v neko povezanost, druženje, pogovor, medtem, ko je ona bežala v službo in dolgo ostajala v službi. – ograjevanje, umik

3bN-V: Mislim, da bi rekla podobno kot jaz, da se je tudi sama začela ograjevati – ograjevanje, umik

3bN-V: da je reagirala z obrambo. – reagiranje z obrambo

3bN-V: Za prezir bi rekla, da ga ni bilo. – prezir, zaničevanje, poniževanje

c) Govori o splošnem

2aS-V: Zelo redko je (kritika) prisotna. – kritika

2aS-V: Pojavlja se (prezir, zaničevanje, poniževanje) zelo redko – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: pojavlja se (prezir, zaničevanje, poniževanje) pri obeh nekako enako – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: On mi včasih reče: »Včasih se mi zdi, da porabiš preveč denarja za kozmetiko!«, jaz pa mu potem odgovorim: »Ti si tudi zapravil denar v tisti trgovini s CD-ji.« – reagiranje z obrambo

2aS-V: to (reagiranje z obrambo) se pojavlja redko. – reagiranje z obrambo

2aS-V: To (ograjevanje, umik) se občasno pojavi v najinem odnosu. – ograjevanje, umik

2aS-V: je (ograjevanje, umik) pri obeh približno enako prisotno – ograjevanje, umik

3aS-V: V odnosu je (kritika) pogosta. – kritika

3aS-V: Oba tako (reagiranje z obrambo) reagirava – reagiranje z obrambo

3aS-V: Pogosto prisotno (reagiranje z obrambo) v odnosu. – reagiranje z obrambo

3aS-V: Uporabljava (ograjevanje, umik) oba. – ograjevanje, umik

3aS-V: Pojavlja se občasno...odvisno od težave. – ograjevanje, umik

3bS-V: Kritika je prevladujoč princip v najinem odnosu. – kritika

3bS-V: pogost pojav (reagiranje z obrambo) v konfliktnih situacijah. – reagiranje z obrambo

3bS-V: Manjkrat uporabljeno sredstvo (ograjevanje, umik). – ograjevanje, umik

1aN-V: Nikoli nisva s pogovorom rešila kake težave. – kritika

1aN-V: On je skozi bežal za računalnik. – kritika

1aN-V: Kritizirala sva se pri pomivanju posode. – kritika

1aN-V: Za slišat je blo »ti nikoli ne pomiješ posode«, z obeh strani. – kritika

1aN-V: Tega (reagiranje z obrambo) v vezi ni bilo. Se ne spomnim, da bi bil kak tak primer. – reagiranje z obrambo

1aN-V: Že od začetka se je ograjeval. Vedno se je umikal v tiste njegove slušalke. – ograjevanje, umik

2aN-V: več kot sva se prepirala, manj sva bila intimna in manj je bilo potrebe po bližini – ograjevanje, umik

3bN-V: Redko sva se spičla, da bi se grdo gledala – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bN-V: Redko sva se spičla...da bi mela recimo kak dan ali dva tiho mašo. – ograjevanje, umik

3bN-V: je blo rečeno, da rabi čas zase in sva šla za ene tri do štiri mesece narazen. Nekaj časa se potem nisva nič vidla. – ograjevanje, umik

3bN-V: na koncu sva se drla en na drugega na poti domov – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bN-V: Skoraj ni bila (kritika) prisotna pri nama. – kritika

3bN-V: kritika skoraj ni bila prisotna. – kritika

3bN-V: je bla pri meni malo bolj za opaziti kot pri njej – kritika

3bN-V: Prezira, zaničevanja in poniževanja pa ni blo nič pri nama. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bN-V: To (reagiranje z obrambo) pa je blo prisotno. – reagiranje z obrambo

3bN-V: srednje prisotno je bilo to (reagiranje z obrambo) v najinem odnosu. – reagiranje z obrambo

3bN-V: Bolj pri njej kot pri meni. – reagiranje z obrambo

3bN-V: To pa je blo na koncu veze. – ograjevanje, umik

3bN-V: Mogoče bi rekla, da sem jo kritiziral in da ona ni kritizirala mene. - kritika

IZOGIBAJOČ STIL NAVEZANOSTI

a) Govori o sebi

1bS-I: Po navadi jo jaz kritiziram, če ni točna. – kritika

1bS-I: ji rečem »spet si zamudila 5 minut pa si rekla, da boš točna...«. – kritika

1bS-I: Takrat jaz pač utihnem in si mislim svoje. – ograjevanje, umik

1bS-I: Jaz zelo velikokrat reagiram obrambno oziroma z nekim kontranapadom. Če me nekdo napade, pa tudi če ma prav, bom jast tako odreagiraj tako, da ne bom tiho, ampak bom že najdo eno stvar, da bom dosegel kontranapad. – reagiranje z obrambo

1bS-I: jaz utihnem samo zato, da je ona vesela. – ograjevanje, umik

2bN-I: V bistvu sem se jaz oddaljeval, ona pa je se bolj silila vame, kar pa je doseglo ravno obraten učinek. – ograjevanje, umik

2bN-I: Začel sem se umikati, ona je pa samo še bolj rinila vame. Efekt je bil ravno obraten. – ograjevanje, umik

2bN-I: ker je bla nesramna, sem šel raje domov spat. – ograjevanje, umik

2bN-I: takrat sem potem šel raje stran, kot pa da je bla nesramna do mene. – ograjevanje, umik

2bN-I: To (reagiranje z obrambo) je bilo bolj prisotno pri meni. – reagiranje z obrambo

2bN-I: Dostikrat sem na tak (reagiranje z obrambo) način reagiral – reagiranje z obrambo

b) Govori o partnerju

1bS-I: dostikrat noče razčistiti problema do konca. Začneva razčiščevati in se obadva že pomirima, in ko pridema do neke točke, ko sva spet prijetla, bi jaz hoto še, da stvar analizirava, da se nebi spet pojavla v prihodnje, ampak do tega ne pride. – ograjevanje, umik

1bS-I: ni nikol točna – kritika

1bS-I: kadar se kregava hoče met ona vedno zadnjo besedo – kritika

1bS-I: Včasih bi rekla, da jo malo kritiziram. - kritika

1bS-I: kar jaz mislim, da ga rabi partnerka čist preveč, za neke meditacije in podobne stvari. – kritika

2bS-I: Bolj s strani partnerja. – kritika

2bS-I: reče partner »Ti nisi sposoben ...« - kritika

2bS-I: Pri partnerki se (ograjevanje, umik) pojavi pogosteje – ograjevanje, umik

2bS-I: Kadar je užaljena, je tiho. – ograjevanje, umik

2bN-I: sem jo lepo prosil naj ne bo nesramna do mene, pa je še vedno bila. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: Poskušal je kontrolirati svoje izpade. Vendar mu ni najbolje uspelo. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: je bla nesramna do mene – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: Morala bi...kontrolirati svojo nesramnost – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: Ne bi smela vsega posploševati, recimo, če grem enkrat na teden na kavo s prijatelji to ne pomeni, da nisem nič z njo in da hodim samo na kavnice. – kritika

2bN-I: Pri reševanju konfliktov je dostikrat prišlo do nesramnosti z njene strani – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: Sarkazem je bil pri njej kar zelo prisoten. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: Pri njej tega (reagirane z ogrambo) ni bilo zaznati. – reagiranje z ogrambo

2bN-I: je bilo pri njej po navadi prisotno, če sem naredil kaj takega kar ji ni bilo všeč – ograjevanje, umik

2bN-I: sem šel ven na party, čeprav tega ni hotela in naslednji dan, ko sem prišel domov, se ni hotla pogovarjati z mano. – ograjevanje, umik

c) Govori o splošnem

1bS-I: V primeru slabe volje enega ali drugega, pridejo na dan tudi konflikti iz preteklosti, ki sploh niso vzrok trenutnega prepira – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bS-I: Kritika je zelo malo prisotna. – kritika

1bS-I: Tega (prezir, zaničevanje, poniževanje) pri nama ni. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bS-I: Ta, tretji jezdec (reagirane z ogrambo), je kr prisoten. – reagiranje z ogrambo

1bS-I: Če en enega napade, se braniš, če ne družga z izgovori ali pa je kontranapad. – reagiranje z ogrambo

1bS-I: če eden zamudi, si dovoliš da drugi ti zamudiš in rečeš »sej ti si tudi prejšnji teden zamudil«. – reagiranje z ogrambo

1bS-I: To (ograjevanje, umik) je zelo malo prisotno. – ograjevanje, umik

1bS-I: Prezira ni. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bS-I: Pri besednem napadu nekdo od naju reagira z jezo, povzdigne glas, namršči obrvi, uporabi besede, s katerimi drugega rani. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bS-I: Ob konfliktu sva se izolirala in želela kaznovati z odhodom iz stanovanja – ograjevanje, umik

2bS-I: Včasih je (kritika) prisotna. – kritika

2bS-I: Prezir, zaničevanje in poniževanje se skoraj nikoli ne pojavljajo v najinem odnosu. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bS-I: Včasih oba reagirama z ogrambo – reagiranje z ogrambo

2bS-I: vendar redko (reagirama z ogrambo) – reagiranje z ogrambo

2bS-I: je za slišati na primer »Tega nisem/to sem naredil, ker si ti ...« - reagiranje z ogrambo

2bS-I: To (ograjevanje, umik) se včasih pojavi v najinem odnosu. – ograjevanje, umik

2bS-I: umik iz stanovanja...To zelo redko oba narediva. – ograjevanje, umik

2bN-I: Dosti je blo tega (kritika) - kritika

2bN-I: Celo soboto sem z njo, potem pa v nedeljo popoldne rečem, da grem igrat igrice in dobim nazaj, da nikoli nič časa ne preživim z njo. – kritika

PREOKUPIRAN STIL NAVEZANOSTI

a) Govori o sebi

1bN-P: sem dojel, da me živcira že samo to, da jo slišim. Lahko sem imel tolk slab dan, da bi najraje videl, da je tisti dan ne bi videl. – ograjevanje, umik

1bN-P: me je minlo in se nisem več trudil. In se na koncu nisem čisto nič več trudil. – ograjevanje, umik

1bN-P: V bistvu sem vse še samo delal, da bi bilo slabše. Tisto, kar jo je motlo, sem še bolj delal. Še bolj sem se pogovarjal z bivšo. Še enkrat toliko kot prej. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bN-P: Sva se skregala in sem jaz šel ven na balkon na en čik, se ohladit. – ograjevanje, umik

1bN-P: Jaz pa sem po navadi odreagirajl s kritiko na račun kakega sexa ali pa takrat, ko ni htela potegniti z mano. – kritika

1bN-P: Prezira, zaničevanja in poniževanja ni blo iz moje strani nikoli. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bN-P: nisem nikol poniževal...vsaj ne z besedami...Mogoče pa kako drugače pa jaz ne vem. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bN-P: Karkoli mi je rekla, mi je šlo skozi ušesa. Nisem se sekiral. – ograjevanje, umik

1bN-P: Jaz sem velikokrat reagiral z obrambo. Če sem kaj narobe naredil, nisem priznal, ampak sem napadel nazaj, češ »ti si pa to in to narobe naredila«. – reagiranje z obrambo

1bN-P: Jaz sem se na koncu ogradil. Čustveno. Nalašč – ograjevanje, umik

1bN-P: Hotu sem narediti konec in sem se ogradil. Nisem ji več rekel lahko noč, nisem ji več dal lupčka za lahko noč. – ograjevanje, umik

3aN-P: takrat sem bla pol užaljena in sem hodla pred njim. – ograjevanje, umik

3aN-P: sem včasih bla tako besna, da sem samo želela iti domov in prespat vse. – ograjevanje, umik

3aN-P: motit me je pol začelo, da nisem mogla pri njemu prespat. Nikoli. – kritika

3aN-P: Užaljena sem bla in sem se jokat začela in sem šla kar stran. – kritika

3aN-P: Na začetku se nisem niti toliko pritoževala, ker mi je blo kul, pol na koncu pa mi je blo že ravno. – ograjevanje, umik

3aN-P: Na živce mi je šlo, da sva bla skozi doma. – kritika

3aN-P: Jaz sem jo dojela kot kritiko. Kot kritiko na moje gospodinjske sposobnosti. Al pa kritika na moje obnašanje v smislu, da ničesar ne zapiram. – kritika

3aN-P: Jaz sem sigurno dostikrat rekla, da nikoli ne greva ven. – kritika

3aN-P: To sem sigurno velikokrat izjavla pa vem, da mu ni blo všeč. – kritika

3aN-P: sem mu znala malo oponest kdaj. – kritika

3aN-P: Rekla sem mu, da se preveč druživa z njegovimi in da če sva lahko kdaj sama, ne pa vedno s tvojimi na teh vaših rojstnih dnevih. – kritika

3aN-P: je to način, kako jaz reagiram na stvari. Nekdo me skritizira, mi nekaj reče, in potem si jaz postavim obrambni zid in se začnem kar braniti. – reagiranje z obrambo

3aN-P: kot takrat, ko sem se ga napila in mi je rekel »kako si se ga lahko tako napila«, jaz pa sem mu nazaj rekla »kot da si ti kaj boljši«. – reagiranje z obrambo

3aN-P: recimo, če mi je rekel »zamudila si dans«. Jaz pa sem mu rekla »ja, kaj, ti si pa zadnjič, je tudi trajalo eno uro, predn si se spokal«. – reagiranje z obrambo

3aN-P: Pri sebi sem se tega (reagiranje z obrambo) zavedala, ker me je motilo – reagiranje z obrambo

3aN-P: sem probala to (reagiranje z obrambo) ustavit. – reagiranje z obrambo

3aN-P: To (ograjevanje, umik) sem jaz uporabljala. – ograjevanje, umik

3aN-P: Če sva se na začetku ful pogovarjala, se potem na koncu nisva več tolk, ker sem enostavno pustila stvar stat. Zaprla sem se v en svet, en zidek sem si postavlja in čakala da mine. – ograjevanje, umik

3aN-P: sem se enostavno umaknila in pustila stvar stat in če je blo kaj, da me je kaj spraševal sem si misla, kdaj bo že nehal s tem in če greva lahko naprej in pustima to, tak kot je. – ograjevanje, umik

3aN-P: Jaz sem se umikala. – ograjevanje, umik

3aN-P: se pač enostavno nisem hotla o tem pogovarjat in pika. On se je vsaj nekaj hoto pogovarjat, jaz pa se res nisem hotla. – ograjevanje, umik

b) Govori o partnerju

1bN-P: bi rekla, da sem se distanciral od vsega. – ograjevanje, umik

1bN-P: Rekla bi...se je trudila samo še ona. – ograjevanje, umik

1bN-P: Motilo me je tudi, da v družbi nikoli ni potegnila z mano. – kritika

1bN-P: Pa ni mi blo fajn, ko sva šla k mojim na obisk, da je ona se vedno tam pogovarjala z mamo pa sestro pa se tam hihitala. Jaz sem htel it čim prej domov, ona pa si je ful vzela časa in da se nama ne mudi in kaj kompliciram. To me je ful motlo. – kritika

1bN-P: Na moji strani pa so bili ti pogovori z bivšo. Kar najprej mi je zaradi tega težila – kritika

1bN-P: Pasivna je bla. Dajala mi je vtis, da ji je vseeno. Bilokaj je blo, je ona vedno rekla, da »bo že«. – ograjevanje, umik

1bN-P: rekla bi...da sem dal preveč na avtomobile. To je bla blazno jezna. Jezna je bla, ker dam kao ful preveč na avtomobile. Da bi zapravil ves denar za to, da bi zrihtal avto. – kritika

1bN-P: Probal sem se ji približat zvečer. Jo začel objemat, poljubljat...ona pa nič. – ograjevanje, umik

1bN-P: če bi jo kaj mučlo, da bi to povedla najprej meni, ne pa svoji mami. – kritika

1bN-P: Da me ne bi izsiljevala s pakiranjem kovčkov vsakokrat, ko je blo kaj narobe – kritika

1bN-P: je vidla, da kadim čik, me je nadrla, češ, da zdaj bom še pa kadil. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bN-P: vedno ko so bili problemi, je mat poklicala. – kritika

1bN-P: Največji minus je bil to, da nikoli ni dala zraven denarja za karkoli. – kritika

1bN-P: Po tem (kričala sva drug na drugega, vsak je trdil svojo stvar, ona je še jokala) je po navadi pričela pakirati – ograjevanje, umik

1bN-P: Ona je znala vedno kritizirat. – kritika

1bN-P: Kritika je vedno letela na to, kak sem. – kritika

1bN-P: Ona mi je velikokrat kaj rekla. Sem bil ničvreden, da sploh ne ve, kaj išče z mano, da sem brezvezen. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bN-P: Zadnjih štirinajst dni je ona spala drugje kot jaz. – ograjevanje, umik

1bN-P: Ona pa se je ogradila glede samega sexa. Nisva več sexala pa gotovo. – ograjevanje, umik

3aN-P: Ponavljal je moje besede, popačil je nekaj, kar sem rekla al pa je s popačenim glasom to reko – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: jaz rada vedno skrbim za vse in on je popizdo zaradi tega. Njemu to ni blo prav, ker je hotel ostat z mano v postli in se stiskat – kritika

3aN-P: smo šli z njegovo grupo na morje. Na plaži sma z enim fantom igrala kitaro in so se nama začeli režat. In to so se nama režali v obraz, ni jih blo sram. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: njemu ni blo ok, da sem hotela vse narest. Da sem bla ena mama tam za vse in za vse skrbela. – kritika

3aN-P: bil ful pedanten. Na začetku mi je bla to dobra lastnost, pol pa mi je šla vedno bolj na živce in sem misla, da bom kar znorela. – kritika

3aN-P: Težil mi je skozi, zakaj nisem zapirala kozarce od oliv al pa marmelade do konca, zakaj sem drobila po postli. Skozi me je opozarjal na nekaj in potem sem jaz mela občutek, da nisem dovolj dobra. - kritika

3aN-P: On je videl v mojem pogledu, da mi gre na živce, če me sprašuje, če sem zaprla marmelado do konca. – kritika

3aN-P: Zbudo me je in se je začel nenormalno dret name kaj sem tam plesala in sma se začela kregat. Meni ni blo jasno o čem govori. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: Nikol ni direkt kritiziral moje obnašanje – kritika

3aN-P: je rekel na tak način, da se nisem najboljše počutila in sem to dojela kot kritiko – kritika

3aN-P: če me je hotel kdaj vzdražiti, me je oponašal. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: Včasih se je obnašal kot da mu je malo dolgčas in je provociral. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: partner tega ni imel. On ni sikal nazaj. – reagiranje z obrambo

3aN-P: tudi on ni potem kaj komuniciral. – ograjevanje, umik

3aN-P: mislim, da se je tudi on umakno v nek svoj svet – ograjevanje, umik

3aN-P: On je mogoče vido kot kritiko to, ko sem mu skozi pravla, da če nima dnarja, da naj te gre delat. – kritika

3aN-P: sem ga porivala, da naj gre delat, če skoz pravi, da je brez dnarja, on pa je po moje to občuto kot kritiko. – kritika

3aN-P: Rekel bi, da se nisva nekaj poniževala – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: Za obrambo bi po moje kar enako reko kot jaz, da sem bla jaz tista, ki sem mu kaj nazaj rekla. – reagiranje z obrambo

3aN-P: pri umikanju bi rekel, da sem se jaz umikala. Da se nisem bila pripravljena soočat s kakšnimi stvarmi al pa se pogovarjat o kakšnih stvareh. – ograjevanje, umik

3aN-P: Za ograjevanje pa bi rekel, da ga sploh nisem not spustila, sploh v tistem zadnjem obdobju, preden je mama umrla. – ograjevanje, umik

c) Govori o splošnem

1bN-P: Na začetku je bil krasen sex, potem pa ga več ni bilo. Enkrat jo je glava bolela, enkrat je mela ranico v ustih. Tisoč in en izgovor je imela za to. – ograjevanje, umik

1bN-P: Ne glede na to, kaj je blo narobe, vedno je bla kriva bivša in cigareti. – kritika

1bN-P: kričala sva drug na drugega, vsak je trdil svojo stvar, ona je še jokala. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: Vabil me je na izlete, na vikend. Hotel se je pogovoriti, ampak zdelo se mi je, da je bil ene pol leta prepozen. – ograževanje, umik

3aN-P: ven nisva nič hodila. Jaz sem si tolik želela it ven plesat pa nisva šla. – kritika

3aN-P: potem sma se kregala celo pot do mene domov, ker me je pospremo in se nekaj drl name in jaz sem se pol nazaj začela dret. Takrat sem misla, da ga bom kr naseklala tam pred sabo, ker nisem vedla zakaj mi teži pa v čem je bil problem, pa zakaj morem zdaj to poslušat. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: pol sva to tak razrešla, da sem jaz rekla da grem spat, on pa je reko, da ne smem it spat, da bi se pogovorila in jaz sem pol kar zaprla vrata in sem šla spat in sem ga pustila tam pred vrati. – ograževanje, umik

3aN-P: nisem razumela v čem je bla fora, ker mi je iste stvari začel razlagat, da preveč pijem, - kritika

3aN-P: On se je meni nekaj opravičeval, ampak jaz mu nisem bla pripravljena odpustit. In ko je prišel za mano in se mi tam opravičeval, jaz enostavno nisem hotla tega rešit, ker sem bla enostavno preveč užaljena in nisem hotela, da bi se mi opravičil, nisem hotla sprejet opravičila, ker se mi ni zdelo, da je blo iskreno opravičilo. – ograževanje, umik

3aN-P: Kritika se je občasno pojavljala. – kritika

3aN-P: Samo čist na koncu (prezir, zaničevanje, poniževanje) – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: včasih sem to ustavlja že prej, ko sem ga vprašala če spet provocira in je reko da ja, včasih pa nisem ustavlja in sem pustila, da je šlo do konca in potem sva se znala skregat zaradi kake take neumnosti – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: Na hitro bi rekla, da ni blo to (reagiranje z obrambo) prisotno – reagiranje z obrambo

ZAVRAČAJOČ STIL NAVEZANOSTI

a) Govori o sebi

1aS-Z: Če ma kaj za sikat, pol mu jaz pač rečem, da če bi rad sexal s hlodom. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1aS-Z: pol niti nisem mela želje, da bi se več vidla – ograževanje, umik

1aS-Z: včasih čutim pritisk, ko bi on rad bil več z mano kot jaz z njim - kritika

1aS-Z: Itak, da mu jaz kdaj rečem recimo »ti nikol ne skuhaš kave«. – kritika

b) Govori o partnerju

1aS-Z: Prej mi je skozi težil, da se premalo vidima – kritika

1aS-Z: bi reko, da ga kritiziram, čeprav se mi ne zdi – kritika

1aS-Z: me kdaj šikne »nič več ne sexama«. - kritika

1aS-Z: reko bi, da je reagiranje z obrambo – reagiranje z obrambo

c) Govori o splošnem

1aS-Z: V najinem odnosu jo (kritika) je zelo malo. – kritika

1aS-Z: Ne bi mogla rečt da se nenehno kritizirava. – kritika

1aS-Z: V najinem odnosu pa tega (prezir, zaničevanje, poniževanje) ni. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1aS-Z: Tega (reagiranje z obrambo) je mogoče več kot ostalih dveh jezdecov. – reagiranje z obrambo

1aS-Z: »Ti si pa to naredil, ne ti si pa to....«. Velikokrat mama tote. »Ja jaz sem ti skuhala kavico...ja, jaz sem ti pa postlal postlo«. – reagiranje z obrambo

1aS-Z: To (ograjevanje, umik) pa sploh ni prisotno v odnosu. – ograjevanje, umik

1aS-Z: Nikol ni tak, da bi se ograjevala. Ni tega prisotnega. – ograjevanje, umik

II.

KRITIKA:

a) Govori o sebi (2aS-V; 3aS-V; 3bS-V; 2aN-V; 3bN-V; 1bS-I; 1bN-P; 3aN-P; 1aS-Z)

2aS-V: Včasih mu rečem: »Ti vedno zamujaš«! ali pa »Ti moraš imeti vedno prav.« - kritika (E)

2aS-V: Bolj je (kritika) prisotna pri meni. – kritika

3aS-V: *V afektu dostikrat uporabim to (kritika) držo – kritika*

3aS-V: *Jaz jo (kritika) večkrat uporabim kot partner. – kritika*

3bS-V: Uporabim jo (kritika), kadar sem vznemirjen zaradi stvari, ki me motijo ali pa na splošno ni moj dan in sem usmerjen pretirano kritično nasproti partnerju. – kritika (E)

2aN-V: Jaz sem bila tista, ki sem kritizirala – kritika (E)

2aN-V: sem rekla...da nikoli česa ne nardi – kritika (E)

3bN-V: Mogoče je bla kritika pri teh izhodih. Proti temu sem kdaj rekel »zakaj se je treba vsakim tak objemat« in pol je bil ogenj v strehi in da sem ljubosumen. »Pa zakaj se je treba tako pozdravljat, plesat« sem včasih reko. – kritika (M)

1bS-I: Po navadi jo jaz kritiziram, če ni točna. – kritika (E)

1bS-I: ji rečem »spet si zamudila 5 minut pa si rekla, da boš točna...«. – kritika (E)

1bN-P: Jaz pa sem po navadi odreagirala s kritiko na račun kakega sexa ali pa takrat, ko ni htela potegniti z mano. – kritika (E)

3aN-P: motit me je pol začelo, da nisem mogla pri njemu prespat. Nikoli. – kritika (E)

3aN-P: Na živce mi je šlo, da sva bla skozi doma. – kritika (M)

3aN-P: Jaz sem jo dojela kot kritiko. Kot kritiko na moje gospodinske sposobnosti. Al pa kritika na moje obnašanje v smislu, da ničesar ne zapiram. – kritika (E)

3aN-P: Jaz sem sigurno dostikrat rekla, da nikoli ne greva ven. – kritika (E)

3aN-P: To sem sigurno velikokrat izjavila pa vem, da mu ni blo všeč. – kritika (E)

3aN-P: sem mu znala malo oponest kdaj. – kritika (M)

3aN-P: Rekla sem mu, da se preveč druživa z njegovimi in da če sva lahko kdaj sama, ne pa vedno s tvojimi na teh vaših rojstnih dnevih. – kritika (M)

1aS-Z: včasih čutim pritisk, ko bi on rad bil več z mano kot jaz z njim – kritika (M)

1aS-Z: Itak, da mu jaz kdaj rečem recimo »ti nikol ne skuhaš kave«. – kritika (E)

b) Govori o partnerju (3bS-V; 1aN-V; 3bN-V; 1bS-I; 2bS-I; 2bN-I; 1bN-P; 3aN-P; 1aS-Z)

3bS-V: je (kritika) prisotna večkrat pri partnerju kot pri meni. – kritika

1aN-V: Ne vem, če bi reko kaj dobrega. Dvomim da kaj. Ker se ni dalo meniti z njim. – kritika (M)

1aN-V: Kar se tiče pogovora in reševanja konfliktov ni naredil nič. – kritika (M)

1aN-V: glede bivše. Prekinit bi moral stike z njo. Za bivšo je imela zelo velik vpliv nanj. Poslušal jo je bolj kot mene. – kritika (M)

1aN-V: Ma on se je skozi zgovarjo z ono bivšo. To je blo čisto mimo. – kritika (M)

1aN-V: Konfliktov se itak ni dalo rešit z njim. – kritika (M)

1aN-V: Vedno se je umikal v tiste njegove slušalke. – kritika (M)

1aN-V: On bi rekel, da sem ga kritizirala zaradi posode. – kritika (E)

1aN-V: On je skozi bežal za računalnik. – kritika (M)

3bN-V: Vsakega, ki ga je vidla, je objela, lupčknila pa naj je bil to sodelavec, kolega, al pa kr kdo. Od zunaj, ko smo bli, je vedno mogla plesat z vsemi, skoraj tako intenzivno kot z mano in to me je postopoma uničevalo. Torej, da ne bi bilo takega intenzivnega pozdravljanja drugih. – kritika (M)

3bN-V: Da ne bi imela potrebe, da bi vedno vsem ustregla in da ne bi imela potrebe po tem, da bi vedno bila v središču pozornosti. – kritika (E)

3bN-V: da na koncu zdaj ne bi samo ona govorila o svojih problemih, ki jih je imela z mamo doma in samo o službi, jaz pa sem samo poslušal in se energetskega prazno – kritika (M)

3bN-V: Ful je rabla več pozornosti pa vsakega je objemala pa cmokala. In to meni ni blok ul in sem ji začel težit. Ona pa je itak da bla užaljena in potem je prišlo do konflikta. – kritika (E)

1bS-I: ni nikol točna – kritika (E)

1bS-I: kadar se kregava hoče met ona vedno zadnjo besedo – kritika (M)

1bS-I: Včasih bi rekla, da jo malo kritiziram. – kritika (E)

1bS-I: kar jaz mislim, da ga rabi partnerka čist preveč, za neke meditacije in podobne stvari. – kritika (M)

2bS-I: Bolj s strani partnerja. – kritika

2bS-I: reče partner »Ti nisi sposoben ...« - kritika (E)

2bN-I: Ne bi smela vsega posploševat, recimo, če grem enkrat na teden na kavo s prijatelji to ne pomeni, da nisem nič z njo in da hodim samo na kavice. – kritika (E)

2bN-I: Celo soboto sem z njo, potem pa v nedeljo popoldne rečem, da grem igrat igrice in dobim nazaj, da nikoli nič časa ne preživim z njo. – kritika (E)

1bN-P: Motilo me je tudi, da v družbi nikoli ni potegnila z mano. – kritika (M)

1bN-P: Pa ni mi blo fajn, ko sva šla k mojim na obisk, da je ona se vedno tam pogovarjala z mamo pa sestro pa se tam hihitala. Jaz sem htel it čim prej domov, ona pa si je ful vzela časa in da se nama ne mudi in kaj kompliciram. To me je ful motlo. – kritika (M)

1bN-P: Na moji strani pa so bili ti pogovori z bivšo. Kar najprej mi je zaradi tega težila – kritika (E)

1bN-P: rekla bi...da sem dal preveč na avtomobile. To je bla blazno jezna. Jezna je bla, ker dam kao ful preveč na avtomobile. Da bi zapravil ves denar za to, da bi zrihtal avto. – kritika (E)

1bN-P: če bi jo kaj mučlo, da bi to povedla najprej meni, ne pa svoji mami. – kritika (M)

1bN-P: Da me ne bi izsiljevala s pakiranjem kovčkov vsakokrat, ko je blo kaj narobe – kritika (M)

1bN-P: vedno ko so bili problemi, je mat poklicala. – kritika (M)

1bN-P: Največji minus je bil to, da nikoli ni dala zraven denarja za karkoli. – kritika (M)

1bN-P: Ona je znala vedno kritizirat. – kritika (E)

1bN-P: Kritika je vedno letela na to, kak sem. – kritika (E)

3aN-P: jaz rada vedno skrbim za vse in on je popizdo zaradi tega. Njemu to ni blo prav, ker je htel ostat z mano v postli in se stiskat – kritika (E)

3aN-P: njemu ni blo ok, da sem htela vse narest. Da sem bla ena mama tam za vse in za vse skrbela. – kritika (E)

3aN-P: bil ful pedanten. Na začetku mi je bla to dobra lastnost, pol pa mi je šla vedno bolj na živce in sem misla, da bom kar znorela. – kritika (M)

3aN-P: Težil mi je skozi, zakaj nisem zapirala kozarce od oliv al pa marmelade do konca, zakaj sem drobila po postli. Skozi me je opozarjal na nekaj in potem sem jaz mela občutek, da nisem dovolj dobra. – kritika (E)

3aN-P: On je videl v mojem pogledu, da mi gre na živce, če me sprašuje, če sem zaprla marmelado do konca. – kritika (E)

3aN-P: Nikol ni direkt kritiziral moje obnašanje – kritika

3aN-P: je rekel na tak način, da se nisem najboljšje počutila in sem to dojela kot kritiko – kritika (E)

3aN-P: On je mogoče vido kot kritiko to, ko sem mu skozi pravla, da če nima dnarja, da naj te gre delat. – kritika (M)

3aN-P: sem ga porivala, da naj gre delat, če skoz pravi, da je brez dnarja, on pa je po moje to občuto kot kritiko. – kritika (M)

1aS-Z: Prej mi je skozi težil, da se premalo vidima – kritika (E)

1aS-Z: bi reko, da ga kritiziram, čeprav se mi ne zdi – kritika (E)

1aS-Z: me kdaj špikne »nič več ne sexama«. – kritika (E)

c) Govori o splošnem (2aS-V; 3aS-V; 3bS-V; 1aN-V; 3bN-V; 1bS-I; 2bS-I; 2bN-I; 1bN-P; 3aN-P; 1aS-Z)

2aS-V: Zelo redko je (kritika) prisotna. – kritika

3aS-V: V odnosu je (kritika) pogosta. – kritika

3bS-V: Kritika je prevladujoč princip v najinem odnosu. – kritika

1aN-V: Nikoli nisva s pogovorom rešla kake težave. – kritika (M)

1aN-V: Kritizirala sva se pri pomivanju posode. – kritika (E)

1aN-V: Za slišat je blo »ti nikoli ne pomiješ posode«, z obeh strani. – kritika (E)

3bN-V: Skoraj ni bila (kritika) prisotna pri nama. – kritika

3bN-V: kritika skoraj ni bla prisotna. – kritika

3bN-V: je bla pri meni malo bolj za opaziti kot pri njej – kritika

3bN-V: Mogoče bi rekla, da sem jo kritiziral in da ona ni kritizirala mene. – kritika

1bS-I: Kritika je zelo malo prisotna. – kritika

2bS-I: Včasih je (kritika) prisotna. – kritika

2bN-I: Dosti je blo tega (kritika) – kritika

2bN-I: Celo soboto sem z njo, potem pa v nedeljo popoldne rečem, da grem igrat igrice in dobim nazaj, da nikoli nič časa ne preživim z njo. – kritika (E)

1bN-P: Ne glede na to, kaj je blo narobe, vedno je bla kriva bivša in cigareti. – kritika (E)

3aN-P: ven nisva nič hodila. Jaz sem si tolk želela it ven plesat pa nisva šla. – kritika (M)

3aN-P: Kritika se je občasno pojavljala. – kritika

3aN-P: nisem razumela v čem je bla fora, ker mi je iste stvari začel razlagat, da preveč pijem, - kritika (E)

1aS-Z: V najinem odnosu jo (kritika) je zelo malo. – kritika

1aS-Z: Ne bi mogla reči da se nenehno kritizirava. – kritika

PREZIR, ZANIČEVANJE, PONIŽEVANJE

a) Govori o sebi (2aS-V; 3aS-V; 3bS-V; 1aN-V; 2aN-V; 1bN-P; 1aS-Z)

2aS-V: sem malo sitna al pa natikljiva, ko se nama mudi in potem povzdignem glas in se razburim. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2aS-V: Kdaj pa kdaj zavijam z očmi ali pa mu namenim mrki pogled. – prezir, zaničevanje, poniževanje (N)

2aS-V: Kdaj pripomnim kaj neprimernega: »Zdaj pa te nimam več rada.« - prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aS-V: Mislim, da se resničnega prezira ne poslužujem, vsaj ne namerno. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aS-V: Pri meni je to (prezir, zaničevanje, poniževanje) redko prisotno – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bS-V: Namenoma nikoli ne (prezir, zaničevanje, poniževanje) uporabljam. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bS-V: Poniževanja se ne poslužujem... Ostalo pa verjetno bolj iz stiske ali utesnjenosti. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1aN-V: zaradi te jeze, ko se mu ni dalo nič dopovedat, sem mu rekla »gnusiš se mi«. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2aN-V: Sem bi lahko štela moj sarkazem in cinizem, katerega sem uporabljala – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2aN-V: sem bla nesramna. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

1bN-P: V bistvu sem vse še samo delal, da bi bilo slabše. Tisto, kar jo je motlo, sem še bolj delal. Še bolj sem se pogovarjal z bivšo. Še enkrat toliko kot prej. – prezir, zaničevanje, poniževanje (N)

1bN-P: Prezira, zaničevanja in poniževanja ni blo iz moje strani nikoli. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bN-P: nisem nikol poniževal...vsaj ne z besedami...Mogoče pa kako drugače pa jaz ne vem. – prezir, zaničevanje, poniževanje (N)

1aS-Z: Če ma kaj za sikat, pol mu jaz pač rečem, da če bi rad sexal s hodom. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

b) Govori o partnerju (3aS-V; 3bS-V; 3aS-V; 2aN-V; 3bN-V; 2bN-I; 1bN-P; 3aN-P)

3aS-V: Lahko pa se zgodi, da partner kdaj to (prezir, zaničevanje, poniževanje) tudi tako razume. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bS-V: Pri partnerki se (prezir, zaničevanje, poniževanje) pojavlja zelo redko. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aS-V: pri partnerju se (prezir, zaničevanje, poniževanje) ne pojavlja – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aN-V: me je prevaral – prezir, zaničevanje, poniževanje (N)

2aN-V:potem pa še mi lagal. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2aN-V: Da ne bi bila več nesramna do njega (rekel bi partner) – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2aN-V: Da ne bi bila več nesramna do njega (rekel bi partner) – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3bN-V: Za prezir bi rekla, da ga ni bilo. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: sem jo lepo prosil naj ne bo nesramna do mene, pa je še vedno bila. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2bN-I: Poskušal je kontrolirati svoje izpade. Vendar mu ni najbolje uspelo. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2bN-I: je bla nesramna do mene – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2bN-I: Morala bi...kontrolirati svojo nesramnost – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2bN-I: Pri reševanju konfliktov je dostikrat prišlo do nesramnosti z njene strani – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2bN-I: Sarkazem je bil pri njej kar zelo prisoten. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

1bN-P: je vidla, da kadim čik, me je nadrla, češ, da zdaj bom še pa kadil. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

1bN-P: Ona mi je velikokrat kaj rekla. Sem bil ničvreden, da sploh ne ve, kaj išče z mano, da sem brezvezen. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: Ponavljal je moje besede, popačil je nekaj, kar sem rekla al pa je s popačenim glasom to reko – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: smo šli z njegovo grupo na morje. Na plaži sma z enim fantom igrala kitaro in so se nama začeli režat. In to so se nama režali v obraz, ni jih blo sram. – prezir, zaničevanje, poniževanje (N)

3aN-P: če me je hotel kdaj vzdražiti, me je oponašal. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: Včasih se je obnašal kot da mu je malo dolgčas in je provociral. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: Rekel bi, da se nisva nekaj poniževala – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: Zbudo me je in se je začel nenormalno dret name kaj sem tam plesala in sma se začela kregat. Meni ni blo jasno o čem govori. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

c) Govori o splošnem (2aS-V; 3bN-V; 1bS-I; 2bS-I; 1bN-P; 3aN-P; 1aS-Z)

2aS-V: Pojavlja se (prezir, zaničevanje, poniževanje) zelo redko – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: pojavlja se (prezir, zaničevanje, poniževanje) pri obeh nekako enako – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bN-V: Redko sva se spičla, da bi se grdo gledala – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3bN-V: na koncu sva se drla en na drugega na poti domov – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3bN-V: Prezira, zaničevanja in poniževanja pa ni blo nič pri nama. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bS-I: V primeru slabe volje enega ali drugega, pridejo na dan tudi konflikti iz preteklosti, ki sploh niso vzrok trenutnega prepira – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bS-I: Tega (prezir, zaničevanje, poniževanje) pri nama ni. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bS-I: Prezira ni. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bS-I: Pri besednem napadu nekdo od naju reagira z jezo, povzdigne glas, namršči obrvi, uporabi besede, s katerimi drugega rani. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2bS-I: Prezir, zaničevanje in poniževanje se skoraj nikoli ne pojavljajo v najinem odnosu. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bN-P: kričala sva drug na drugega, vsak je trdil svojo stvar, ona je še jokala. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: potem sma se kregala celo pot do mene domov, ker me je pospremo in se nekaj drl name in jaz sem se pol nazaj začela dret. Takrat sem misla, da ga bom kr naseklala tam pred sabo, ker nisem vedla zakaj mi teži pa v čem je bil problem, pa zakaj morem zdaj to poslušat. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: Samo čist na koncu (prezir, zaničevanje, poniževanje) – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: včasih sem to ustavlja že prej, ko sem ga vprašala če spet provocira in je reko da ja, včasih pa nisem ustavlja in sem pustila, da je šlo do konca in potem sva se znala skregat zaradi kake take neumnosti – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

1aS-Z: V najinem odnosu pa tega (prezir, zaničevanje, poniževanje) ni. – prezir, zaničevanje, poniževanje

REAGIRANJE Z OBRAMBO

a) Govori o sebi (2aN-V; 3bN-V; 3aN-P; 3bS-V; 1bS-I; 1bN-P; 2bN-I)

2aN-V: Če sem bila pa jaz žalostna ali pa prizadeta, pa sem znala kdaj potegniti kako stvar iz preteklosti na plano. – reagiranje z obrambo (N)

2aN-V: ko me je v bistvu zelo prizadel... sem mu nekako na ta način vrnila – reagiranje z obrambo (N)

2aN-V: Da bi tako (reagiranje z obrambo) reagirala kdaj pa se ne spomnim – reagiranje z obrambo

3bN-V: Jaz nisem nikol reagiral z obrambo. – reagiranje z obrambo

3aN-P: je to način, kako jaz reagiram na stvari. Nekdo me skritizira, mi nekaj reče, in potem si jaz postavim obrambni zid in se začnem kar braniti. – reagiranje z obrambo (N)

3aN-P: kot takrat, ko sem se ga napila in mi je rekel »kako si se ga lahko tako napila«, jaz pa sem mu nazaj rekla »kot da si ti kaj boljši«. – reagiranje z obrambo (O)

3aN-P: recimo, če mi je rekel »zamudila si dans«. Jaz pa sem mu rekla »ja, kaj, ti si pa zadnjič, je tudi trajalo eno uro, predn si se spokal«. – reagiranje z obrambo (O)

3aN-P: Pri sebi sem se tega (reagiranje z obrambo) zavedala, ker me je motilo – reagiranje z obrambo

3aN-P: sem probala to (reagiranje z obrambo) ustavit. – reagiranje z obrambo

3bS-V: Največkrat uporabljeno (reagiranje z obrambo) pri meni. – reagiranje z obrambo

3bS-V: se večkrat jaz poslužujem obrambe kot ona – reagiranje z obrambo

1bS-I: Jaz zelo velikokrat reagiram obrambno oziroma z nekim kontranapadom. Če me nekdo napade, pa tudi če ma prav, bom jast tako odreagiral tako, da ne bom tiho, ampak bom že najdo eno stvar, da bom dosegel kontranapad. – reagiranje z obrambo (N)

1bN-P: Jaz sem velikokrat reagiral z obrambo. Če sem kaj narobe naredil, nisem priznal, ampak sem napadel nazaj, češ »ti si pa to in to narobe naredila«. – reagiranje z obrambo (N)

2bN-I: To (reagiranje z obrambo) je bilo bolj prisotno pri meni. – reagiranje z obrambo

2bN-I: Dostikrat sem na tak (reagiranje z obrambo) način reagiral – reagiranje z obrambo

b) Govori o partnerju (2aS-V; 2aN-V; 3bN-V; 3aN-P; 1aS-Z; 2bN-I)

2aS-V: Bolj je (reagiranje z ogrambo) prisotno pri partnerju. – reagiranje z ogrambo

2aN-V: Mislim pa, da je partner kdaj obrambno reagiral, ko sem ga s čim soočila. Branit se je začel, čeprav nisem imela občutka, da bi ga napadala. – reagiranje z ogrambo

3bN-V: Ona je vedno zagovarjala te svoje pozdrave in plese in to in kaj paničarim. – reagiranje z ogrambo (N)

3bN-V: da je reagirala z ogrambo. – reagiranje z ogrambo

3aN-P: partner tega ni imel. On ni sikal nazaj. – reagiranje z ogrambo

3aN-P: Za ogrambo bi po moje kar enako reko kot jaz, da sem bla jaz tista, ki sem mu kaj nazaj rekla. – reagiranje z ogrambo

1aS-Z: reko bi, da je reagiranje z ogrambo – reagiranje z ogrambo

2bN-I: Pri njej tega (reagiranje z ogrambo) ni bilo zaznati. – reagiranje z ogrambo

c) Govori o splošnem (2aS-V; 3aS-V; 1aN-V; 3bN-V; 1bS-I; 2bS-I; 1aS-Z; 3bS-V; 3aN-P)

2aS-V: On mi včasih reče: »Včasih se mi zdi, da porabiš preveč denarja za kozmetiko!«, jaz pa mu potem odgovorim: »Ti si tudi zapravil denar v tisti trgovini s CD-ji.« – reagiranje z ogrambo (O)

2aS-V: to (reagiranje z ogrambo) se pojavlja redko. – reagiranje z ogrambo

3aS-V: Oba tako (reagiranje z ogrambo) reagirava – reagiranje z ogrambo

3aS-V: To (reagiranje z ogrambo) držo tudi včasih uporabim – reagiranje z ogrambo

3aS-V: Pogosto prisotno (reagiranje z ogrambo) v odnosu. – reagiranje z ogrambo

1aN-V: Tega (reagiranje z ogrambo) v vezi ni bilo. Se ne spomnim, da bi bil kak tak primer. – reagiranje z ogrambo

3bN-V: To (reagiranje z ogrambo) pa je blo prisotno. – reagiranje z ogrambo

3bN-V: srednje prisotno je bilo to (reagiranje z ogrambo) v najinem odnosu. – reagiranje z ogrambo

3bN-V: Bolj pri njej kot pri meni. – reagiranje z ogrambo

1bS-I: Ta, tretji jezdec (reagiranje z ogrambo), je kr prisoten. – reagiranje z ogrambo

1bS-I: Če en enega napade, se braniš, če ne družga z izgovori ali pa je kontranapad. – reagiranje z ogrambo (N)

1bS-I: če eden zamudi, si dovoliš da drugi ti zamudiš in rečeš »sej ti si tudi prejšnji teden zamudu«. – reagiranje z ogrambo (N)

2bS-I: Včasih oba reagirama z ogrambo – reagiranje z ogrambo

2bS-I: vendar redko (reagirama z ogrambo) – reagiranje z ogrambo

2bS-I: je za slišat na primer »Tega nisem/to sem naredil, ker si ti ...« - reagiranje z ogrambo (O)

1aS-Z: Tega (reagiranje z ogrambo) je mogoče več kot ostalih dveh jezdecov. – reagiranje z ogrambo

1aS-Z: »Ti si pa to naredil, ne ti si pa to....«. Velikokrat mama tote. »Ja jaz sem ti skuhala kavico...ja, jaz sem ti pa postlal postlo«. – reagiranje z ogrambo

3bS-V: pogost pojav (reagiranje z ogrambo) v konfliktnih situacijah. – reagiranje z ogrambo

3aN-P: Na hitro bi rekla, da ni blo to (reagiranje z ogrambo) prisotno – reagiranje z ogrambo

OGRAJEVANJE, UMIK

a) Govori o sebi (2aS-V; 3aS-V; 3bS-V; 1aN-V; 2aN-V; 3bN-V; 1bS-I; 2bN-I; 1bN-P; 3aN-P; 1aS-Z)

2aS-V: Ko sem preveč prizadeta, ne morem spregovoriti in nato je potrebno dolgo partnerjevo prigovarjanje in besede tolažbe. – ograjevanje, umik (V)

3aS-V: Včasih se mi zdi, da bi to (ograjevanje, umik) predstavljalo neko rešitev, vendar v tej držbi ne zdržim več kot kakšno uro. – ograjevanje, umik (V)

3bS-V: Izhod v situaciji, ko nimam volje ali pa ker uberem bližnjico, misleč, da bom imel pol mir. – ograjevanje, umik

3bS-V: Včasih se predolgo skrivam v »svoji jami« za premišljevanje in tuhtanje, kako bom zadevo sam rešil. – ograjevanje, umik (V)

3bS-V: večkrat pri meni (ograjevanje, umik) – ograjevanje, umik

1aN-V: Zadnje leto nisva sexala zaradi konfliktov. S tem sem ga htela kaznovat. – ograjevanje, umik (V)

1aN-V: Na koncu veze pa sem jaz itak raje delala za šolo, ker se mi ni dalo težiti. Sem se raje sama zaposlila z določenimi nujnimi zadevami. – ograjevanje, umik (V)

1aN-V: ko sem ga dobila, da se pogovarja z bivšo, od takrat dalje ni več dobo.... sem ga začela s tem kaznovat. – ograjevanje, umik (V)

1aN-V: Jaz sem raje na tleh spala v drugi sobi kot on kot pa z njim. – ograjevanje, umik (P)

1aN-V: nisem imela želje po spolnosti in sem ga s tem kaznovala. – ograjevanje, umik (V)

1aN-V: tudi obratno (Zaradi jeze ni hotel sprejet objema ali pa lupčka) – ograjevanje, umik (V)

2aN-V: Takrat sem bila pol še tri dni tak jezna na njega, da sem ga ignorirala. Niti odpisala mu nisem, niti ga nisem nazaj poklicala. – ograjevanje, umik (V)

2aN-V: sem bila takrat ful jezna in sem ga v bistvu tri dni ignorirala – ograjevanje, umik (V)

2aN-V: Večkrat sem tako (ograjevanje, umik) reagirala – ograjevanje, umik

2aN-V: sem bila ful jezna in sem ga kar ignorirala – ograjevanje, umik

2aN-V: Raje sem ga pol ignorirala, ker takrat vsaj nisem bila nesramna v smislu, da bi bila sarkastična in cinična. – ograjevanje, umik (V)

3bN-V: sem pisal diplomu pa sem bil mogoče manj pozoren – ograjevanje, umik (V)

1bS-I: Takrat jaz pač utihnem in si mislim svoje. – ograjevanje, umik (V)

1bS-I: jaz utihnem samo zato, da je ona vesela. – ograjevanje, umik (V)

2bN-I: V bistvu sem se jaz oddaljeval, ona pa je se bolj silila vame, kar pa je doseglo ravno obraten učinek. – ograjevanje, umik (V)

2bN-I: Začel sem se umikati, ona je pa samo še bolj rinila vame. Efekt je bil ravno obraten. – ograjevanje, umik (V)

2bN-I: ker je bila nesramna, sem šel raje domov spat. – ograjevanje, umik (P)

2bN-I: takrat sem potem šel raje stran, kot pa da je bila nesramna do mene. – ograjevanje, umik (P)

1bN-P: sem dojel, da me živcira že samo to, da jo slišim. Lahko sem imel tolk slab dan, da bi najraje videl, da je tisti dan ne bi videl. – ograjevanje, umik (P)

1bN-P: me je minilo in se nisem več trudil. In se na koncu nisem čisto nič več trudil. – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: Sva se skregala in sem jaz šel ven na balkon na en čik, se ohladit. – ograževanje, umik (P)

1bN-P: Karkoli mi je rekla, mi je šlo skozi ušesa. Nisem se sekiral. – ograževanje, umik (V)

1bN-P: Jaz sem se na koncu ogradil. Čustveno. Nalašč – ograževanje, umik (V)

1bN-P: Hotu sem naredit konec in sem se ogradil. Nisem ji več rekel lahko noč, nisem ji več dal lupčka za lahko noč. – ograževanje, umik (V)

3aN-P: takrat sem bla pol užaljena in sem hodla pred njim. – ograževanje, umik (P)

3aN-P: sem včasih bla tako besna, da sem samo želela it domov in prespat vse. – ograževanje, umik (P)

3aN-P: Na začetku se nisem niti tolko pritoževala, ker mi je blo kul, pol na koncu pa mi je blo že ravno. – ograževanje, umik (V)

3aN-P: To (ograževanje, umik) sem jaz uporabljala. – ograževanje, umik

3aN-P: Če sva se na začetku ful pogovarjala, se potem na koncu nisva več tolk, ker sem enostavno pustila stvar stat. Zaprla sem se v en svet, en zidek sem si postavlja in čakala da mine. – ograževanje, umik (V)

3aN-P: sem se enostavno umaknila in pustila stvar stat in če je blo kaj, da me je kaj spraševal sem si misla, kdaj bo že nehal s tem in če greva lahko naprej in pustima to, tak kot je. – ograževanje, umik (V)

3aN-P: Jaz sem se umikala. – ograževanje, umik

3aN-P: se pač enostavno nisem hotla o tem pogovarjat in pika. On se je vsaj nekaj hoto pogovarjat, jaz pa se res nisem hotla. – ograževanje, umik (V)

3aN-P: Užaljena sem bla in sem se jokat začela in sem šla kar stran. – kritika (P)

1aS-Z: pol niti nisem mela želje, da bi se več vidla – ograževanje, umik (V)

b) Govori o partnerju (2aS-V; 1aN-V; 2aN-V; 3bN-V; 1bS-I; 2bS-I; 2bN-I; 1bN-P; 3aN-P)

2aS-V: Po prepiru je partner zapustil stanovanje in šel na »svež zrak«. – ograževanje, umik (P)

1aN-V: Že od začetka se je ograževal. Vedno se je umikal v tiste njegove slušalke. – ograževanje, umik (P)

1aN-V: Tega (pogovora) se je striktno izogibal. Če sva bla doma, sem se jaz vsedla na kavč in mu kaj govorila, on pa je šel za računalnik, dal slušalke na glavo in igrce špilal al pa na internetu visel. Enostavno nič, ignore čisto, kot da me ni blo. – ograževanje, umik (P)

1aN-V: Reko bi, da je raje šel delat kaj druga, ker se ni dalo pomenit z mano. – ograževanje, umik (P)

1aN-V: In potem so ble tiste slušalke in hop za računalnik. Z njegove strani ni blo niti a rečeno. – ograževanje, umik (P)

1aN-V: Če sem se jaz htela pogovorit sem bla tečna in se je umaknil za računalnik al pa h kolegom. – ograževanje, umik (P)

1aN-V: Zaradi jeze ni hotel sprejet objema ali pa lupčka – ograževanje, umik (V)

1aN-V: On je skozi bežal za računalnik. – ograževanje, umik (P)

2aN-V: On pa se je nato odločil, da gre s šefom in mi niti ni povedal. Slučajno sem zvedla, ko se je pogovarjal po telefonu. – ograževanje, umik (V)

2aN-V: me je enostavno zignoriral. Prej je vedno pokazal vsaj zanimanje, karkoli je že bilo, takrat pa je ostal mrtvo hladen in se je obnašal kot da nič ni bilo. – ograževanje, umik (V)

2aN-V: sem rinla vanj, on pa se je umikal. – ograževanje, umik (V)

3bN-V: Mogoče bi pa ona rekla, ko sem jaz začel pisat diplomo in sem ratal tečen... ji nisem posvečal takrat tolko pozornosti, kot je ona htela in rabla. – ograjevanje, umik (V)

3bN-V: sem imel občutek, da je ves moj trud letel na gluha ušesa – ograjevanje, umik (V)

3bN-V: Potem, ko sva se spet začela videvat, pa je bla bolj hladna do mene, jaz sem se bolj izpostavljaj. – ograjevanje, umik

3bN-V: Nisva tisti večer rešla konflikta, ker je ona šla domov in me kar pustila tam pred vrati. – ograjevanje, umik (P)

3bN-V: Pri njej. – ograjevanje, umik

3bN-V: Jaz sem še vedno silo v odnos, v neko povezanost, druženje, pogovor, medtem, ko je ona bežala v službo in dolgo ostajala v službi. – ograjevanje, umik (P)

3bN-V: Mislim, da bi rekla podobno kot jaz, da se je tudi sama začela ograjevat – ograjevanje, umik (V)

1bS-I: dostikrat noče razčistit problema do konca. Začneva razčiščevat in se obadva že pomirima, in ko pridema do neke točke, ko sva spet prijetla, bi jaz hoto še, da stvar analizirava, da se nebi spet pojavla v prihodnje, ampak do tega ne pride. – ograjevanje, umik (V)

2bS-I: Pri partnerki se (ograjevanje, umik) pojavi pogosteje – ograjevanje, umik

2bS-I: Kadar je užaljena, je tiho. – ograjevanje, umik (V)

2bN-I: je bilo pri njej po navadi prisotno, če sem naredil kaj takega kar ji ni bilo všeč – ograjevanje, umik

2bN-I: sem šel ven na party, čeprav tega ni hotela in naslednji dan, ko sem prišel domov, se ni hotla pogovarjat z mano. – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: bi rekla, da sem se distanciral od vsega. – ograjevanje, umik

1bN-P: Rekla bi...se je trudila samo še ona. – ograjevanje, umik

1bN-P: Pasivna je bla. Dajala mi je vtis, da ji je vseeno. Bilokaj je blo, je ona vedno rekla, da »bo že«. – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: Probal sem se ji približat zvečer. Jo začel objemat, poljubljat...ona pa nič. – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: Po tem (kričala sva drug na drugega, vsak je trdil svojo stvar, ona je še jokala) je po navadi pričela pakirati – ograjevanje, umik (P)

1bN-P: Zadnjih štirinajst dni je ona spala drugje kot jaz. – ograjevanje, umik (P)

1bN-P: Ona pa se je ogradila glede samega sexa. Nisva več sexala pa gotovo. – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: Na začetku je bil krasen sex, potem pa ga več ni bilo. Enkrat jo je glava bolela, enkrat je mela ranico v ustih. Tisoč in en izgovor je imela za to. – ograjevanje, umik (V)

3aN-P: tudi on ni potem kaj komuniciral. – ograjevanje, umik (V)

3aN-P: mislim, da se je tudi on umakno v nek svoj svet – ograjevanje, umik (V)

3aN-P: pri umikanju bi rekel, da sem se jaz umikala. Da se nisem bila pripravljena soočat s kakšnimi stvarmi al pa se pogovarjat o kakšnih stvareh. – ograjevanje, umik

3aN-P: Za ograjevanje pa bi rekel, da ga sploh nisem not spustila, sploh v tistem zadnjem obdobju, preden je mama umrla. – ograjevanje, umik

c) Govori o splošnem (2aS-V; 3aS-V; 3bS-V; 1aN-V; 2aN-V; 3bN-V; 1bS-I; 2bS-I; 1bN-P; 3aN-P; 1aS-Z)

2aS-V: To (ograjevanje, umik) se občasno pojavi v najinem odnosu. – ograjevanje, umik

2aS-V: je (ograjevanje, umik) pri obeh približno enako prisotno – ograjevanje, umik

3aS-V: Uporabljava (ograjevanje, umik) oba. – ograjevanje, umik

3aS-V: Pojavlja se občasno...odvisno od težave. – ograjevanje, umik

3bS-V: Manjkrat uporabljeno sredstvo (ograjevanje, umik). – ograjevanje, umik

2aN-V: več kot sva se prepirala, manj sva bila intimna in manj je bilo potrebe po bližini – ograjevanje, umik (V)

3bN-V: Redko sva se spičla...da bi mela recimo kak dan ali dva tiho mašo. – ograjevanje, umik (V)

3bN-V: je blo rečeno, da rabi čas zase in sva šla za ene tri do štiri mesece narazen. Nekaj časa se potem nisva nič vidla. – ograjevanje, umik (P)

3bN-V: To pa je blo na koncu veze. – ograjevanje, umik

1bS-I: To (ograjevanje, umik) je zelo malo prisotno. – ograjevanje, umik

2bS-I: Ob konfliktu sva se izolirala in želela kaznovati z odhodom iz stanovanja – ograjevanje, umik (P)

2bS-I: To (ograjevanje, umik) se včasih pojavi v najinem odnosu. – ograjevanje, umik

2bS-I: umik iz stanovanja...To zelo redko oba narediva. – ograjevanje, umik (P)

3aN-P: Vabil me je na izlete, na vikend. Hotel se je pogovoriti, ampak zdelo se mi je, da je bil ene pol leta prepozen. – ograjevanje, umik (V)

3aN-P: pol sva to tak razrešila, da sem jaz rekla da grem spat, on pa je reko, da ne smem it spat, da bi se pogovorila in jaz sem pol kar zaprla vrata in sem šla spat in sem ga pustila tam pred vrati. – ograjevanje, umik (P)

3aN-P: On se je meni nekaj opravičeval, ampak jaz mu nisem bla pripravljena odpustiti. In ko je prišel za mano in se mi tam opravičeval, jaz enostavno nisem hotla tega rešit, ker sem bla enostavno preveč užaljena in nisem hotela, da bi se mi opravičil, nisem hotla sprejet opravičila, ker se mi ni zdelo, da je blo iskreno opravičilo. – ograjevanje, umik (V)

1aS-Z: To (ograjevanje, umik) pa sploh ni prisotno v odnosu. – ograjevanje, umik

1aS-Z: Nikol ni tak, da bi se ograjevala. Ni tega prisotnega. – ograjevanje, umik

III.

VAREN STIL (jezdenci skupaj – št. izjav.: 110)

Skupaj oseb: 6 (3S, 3N)

2aS-V

3aS-V

3bS-V

1aN-V

2aN-V

3bN-V

KRITIKA: 32 (19E, 7M, 6)

2aS-V: 4 (2E, 2)

2aS-V: Včasih mu rečem: »Ti vedno zamujaš«! ali pa »Ti moraš imeti vedno prav.« - kritika (E)

2aS-V: Bolj je (kritika) prisotna pri meni. – kritika

2bS-I: Bolj s strani partnerja. – kritika

2bS-I: reče partner »Ti nisi sposoben ...« - kritika (E)

3aS-V: 3 (3)

3aS-V: V afektu dostikrat uporabim to (kritika) držo – kritika

3aS-V: Jaz jo (kritika) večkrat uporabim kot partner. – kritika

3bS-V: je (kritika) prisotna večkrat pri partnerju kot pri meni. – kritika

3bS-V: 1 (1)

3bS-V: Uporabim jo (kritika), kadar sem vznemirjen zaradi stvari, ki me motijo ali pa na splošno ni moj dan in sem usmerjen pretirano kritično nasproti partnerju. – kritika (E)

1aN-V: 11 (7E, 4M)

1aN-V: Ma on se je skozi zgovarjo z ono bivšo. To je blo čisto mimo. – kritika (M)

1aN-V: Konfliktov se itak ni dalo rešit z njim. – kritika (M)

1aN-V: Vedno se je umikal v tiste njegove slušalke. – kritika (M)

1aN-V: On bi rekel, da sem ga kritizirala zaradi posode. – kritika (E)

1aN-V: On je skozi bežal za računalnik. – kritika (M)

1aN-V: Za slišat je blo »ti nikoli ne pomiješ posode«, z obeh strani. – kritika (E)

1bN-P: Ne glede na to, kaj je blo narobe, vedno je bla kriva bivša in cigareti. – kritika (E)

1bN-P: Na moji strani pa so bili ti pogovori z bivšo. Kar najprej mi je zaradi tega težila – kritika (E)

1bN-P: rekla bi...da sem dal preveč na avtomobile. To je bla blazno jezna. Jezna je bla, ker dam kao ful preveč na avtomobile. Da bi zapravil ves denar za to, da bi zrihtal avto. – kritika (E)

1bN-P: Ona je znala vedno kritizirat. – kritika (E)

1bN-P: Kritika je vedno letela na to, kak sem. – kritika (E)

2aN-V: 4 (4E)

2aN-V: Jaz sem bila tista, ki sem kritizirala – kritika (E)

2aN-V: sem rekla...da nikoli česa ne nardi – kritika (E)

2bN-I: Ne bi smela vsega posploševat, recimo, če grem enkrat na teden na kavo s prijatelji to ne pomeni, da nisem nič z njo in da hodim samo na kavice. – kritika (E)

2bN-I: Celo soboto sem z njo, potem pa v nedeljo popoldne rečem, da grem igrat igrice in dobim nazaj, da nikoli nič časa ne preživim z njo. – kritika (E)

3bN-V: 9 (6E, 3M)

3bN-V: Mogoče je bla kritika pri teh izhodih. Proti temu sem kdaj rekel »zakaj se je treba z

vsakim tak objemat« in pol je bil ogenj v strehi in da sem ljubosumen. »Pa zakaj se je treba tako pozdravljat, plesat« sem včasih reko. – kritika (M)

3bN-V: Vsakega, ki ga je vidla, je objela, lupčknila pa naj je bil to sodelavec, kolega, al pa kr kdo. Od zunaj, ko smo bli, je vedno mogla plesat z vsemi, skoraj tako intenzivno kot z mano in to me je postopoma uničevalo. Torej, da ne bi bilo takega intenzivnega pozdravljanja drugih. – kritika (M)

3bN-V: Da ne bi imela potrebe, da bi vedno vsem ustregla in da ne bi imela potrebe po tem, da bi vedno bila v središču pozornosti. – kritika (E)

3bN-V: da na koncu zdaj ne bi samo ona govorila o svojih problemih, ki jih je imela z mamo doma in samo o službi, jaz pa sem samo poslušal in se energetske prazno – kritika (M)

3aN-P: Jaz sem jo dojela kot kritiko. Kot kritiko na moje gospodinske sposobnosti. Al pa kritika na moje obnašanje v smislu, da ničesar ne zapiram. – kritika (E)

3aN-P: njemu ni blo ok, da sem htela vse narest. Da sem bla ena mama tam za vse in za vse skrbela. – kritika (E)

3aN-P: Težil mi je skozi, zakaj nisem zapirala kozarce od oliv al pa marmelade do konca, zakaj sem drobila po postli. Skozi me je opozarjal na nekaj in potem sem jaz mela občutek, da nisem dovolj dobra. – kritika (E)

3aN-P: On je videl v mojem pogledu, da mi gre na živce, če me sprašuje, če sem zaprla marmelado do konca. – kritika (E)

3aN-P: je rekel na tak način, da se nisem najboljše počutila in sem to dojela kot kritiko – kritika (E)

PREZIR, ZANIČEVANJE, PONIŽEVANJE: 32 (23V, 2N, 7)

2aS-V: 4 (2V, 1N, 1)

2aS-V: sem malo sitna al pa natikljiva, ko se nama mudi in potem povzdignem glas in se razburim. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2aS-V: Kdaj pa kdaj zavijam z očmi ali pa mu namenim mrki pogled. – prezir, zaničevanje, poniževanje (N)

2aS-V: Kdaj pripomnim kaj neprimerne: »Zdaj pa te nimam več rada.« - prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2aS-V: pojavlja se (prezir, zaničevanje, poniževanje) pri obeh nekako enako – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aS-V: 4 (4)

3aS-V: Mislim, da se resničnega prezira ne poslužujem, vsaj ne namerno. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aS-V: Pri meni je to (prezir, zaničevanje, poniževanje) redko prisotno – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aS-V: Lahko pa se zgodi, da partner kdaj to (prezir, zaničevanje, poniževanje) tudi tako razume. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bS-V: Pri partnerki se (prezir, zaničevanje, poniževanje) pojavlja zelo redko. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bS-V: 2 (2)

3bS-V: Namenoma nikoli ne (prezir, zaničevanje, poniževanje) uporabljam. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bS-V: Poniževanja se ne poslužujem... Ostalo pa verjetno bolj iz stiske ali utesnjenosti. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1aN-V: 4 (4V)

1aN-V: zaradi te jeze, ko se mu ni dalo nič dopovedat, sem mu rekla »gnusiš se mi«. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

1bN-P: je vidla, da kadim čik, me je nadrla, češ, da zdaj bom še pa kadil. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

1bN-P: Ona mi je velikokrat kaj rekla. Sem bil ničvreden, da sploh ne ve, kaj išče z mano, da sem brezvezen. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

1bN-P: kričala sva drug na drugega, vsak je trdil svojo stvar, ona je še jokala. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2aN-V: 10 (10V)

2aN-V: Sem bi lahko štela moj sarkazem in cinizem, katerega sem uporabljala – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2aN-V: sem bla nesramna. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2aN-V: Da ne bi bila več nesramna do njega (rekel bi partner) – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2aN-V: Da ne bi bila več nesramna do njega (rekel bi partner) – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2bN-I: sem jo lepo prosil naj ne bo nesramna do mene, pa je še vedno bila. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2bN-I: Poskušal je kontrolirati svoje izpade. Vendar mu ni najbolje uspelo. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2bN-I: je bla nesramna do mene – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2bN-I: Morala bi...kontrolirati svojo nesramnost – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2bN-I: Pri reševanju konfliktov je dostikrat prišlo do nesramnosti z njene strani – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

2bN-I: Sarkazem je bil pri njej kar zelo prisoten. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3bN-V: 8 (7V, 1N)

3bN-V: na koncu sva se drla en na drugega na poti domov – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: Ponavljal je moje besede, popačil je nekaj, kar sem rekla al pa je s popačenim glasom to reko – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: smo šli z njegovo grupo na morje. Na plaži sma z enim fantom igrala kitaro in so se nama začeli režat. In to so se nama režali v obraz, ni jih blo sram. – prezir, zaničevanje, poniževanje (N)

3aN-P: če me je hotel kdaj vzdražiti, me je oponašal. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: Včasih se je obnašal kot da mu je malo dolgčas in je provociral. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: Zbudo me je in se je začel nenormalno dret name kaj sem tam plesala in sma se začela kregat. Meni ni blo jasno o čem govori. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: potem sma se kregala celo pot do mene domov, ker me je pospremo in se nekaj drl name in jaz sem se pol nazaj začela dret. Takrat sem misla, da ga bom kr naseklala tam pred sabo, ker nisem vedla zakaj mi teži pa v čem je bil problem, pa zakaj morem zdaj to poslušat. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: včasih sem to ustavla že prej, ko sem ga vprašala če spet provocira in je reko da ja, včasih pa nisem ustavla in sem pustila, da je šlo do konca in potem sva se znala skregat zaradi kake take neumnosti – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

REAGIRANJE Z OBRAMBO: 12 (2N, 1O, 9)

2aS-V: 2 (1O, 1)

2aS-V: On mi včasih reče: »Včasih se mi zdi, da porabiš preveč denarja za kozmetiko!«, jaz pa mu potem odgovorim: »Ti si tudi zapravil denar v tisti trgovini s CD-ji.« – reagiranje z obrambo (O)

2bS-I: Včasih oba reagirama z obrambo – reagiranje z obrambo

3aS-V: 3 (3)

3aS-V: Oba tako (reagiranje z obrambo) reagirava – reagiranje z obrambo

3aS-V: To (reagiranje z obrambo) držo tudi včasih uporabim – reagiranje z obrambo

3bS-V: se večkrat jaz poslužujem obrambe kot ona – reagiranje z obrambo

3bS-V: 3 (3)

3bS-V: Največkrat uporabljeno (reagiranje z obrambo) pri meni. – reagiranje z obrambo

3bS-V: se večkrat jaz poslužujem obrambe kot ona – reagiranje z obrambo

3aS-V: Oba tako (reagiranje z obrambo) reagirava – reagiranje z obrambo

1aN-V: 0

2aN-V: 3 (2N, 1)

2aN-V: Če sem bila pa jaz žalostna ali pa prizadeta, pa sem znala kdaj potegniti kako stvar iz preteklosti na plano. – reagiranje z obrambo (N)

2aN-V: ko me je v bistvu zelo prizadel... sem mu nekako na ta način vrnila – reagiranje z obrambo (N)

2bN-I: To (reagiranje z obrambo) je bilo bolj prisotno pri meni. – reagiranje z obrambo

3bN-V: 1 (1)

3bN-V: Bolj pri njej kot pri meni. – reagiranje z obrambo

OGRAJEVANJE, UMIK: 34 (21V, 4P, 9)

2aS-V: 5 (2V, 1P, 2)

2aS-V: Ko sem preveč prizadeta, ne morem spregovoriti in nato je potrebno dolgo partnerjevo prigovarjanje in besede tolažbe. – ograjevanje, umik (V)

2aS-V: je (ograjevanje, umik) pri obeh približno enako prisotno – ograjevanje, umik

2bS-I: Pri partnerki se (ograjevanje, umik) pojavi pogosteje – ograjevanje, umik

2bS-I: Kadar je užaljena, je tiho. – ograjevanje, umik (V)

2bS-I: umik iz stanovanja...To zelo redko oba narediva. – ograjevanje, umik (P)

3aS-V: 2 (1V, 1)

3aS-V: Včasih se mi zdi, da bi to (ograjevanje, umik) predstavljalo neko rešitev, vendar v tej drži ne zdržim več kot kakšno uro. – ograjevanje, umik (V)

3aS-V: Uporabljava (ograjevanje, umik) oba. – ograjevanje, umik

3bS-V: 4 (1V, 3)

3bS-V: Izhod v situaciji, ko nimam volje ali pa ker uberem bližnjico, misleč, da bom imel pol mir. – ograjevanje, umik

3bS-V: Včasih se predolgo skrivam v »svoji jami« za premišljevanje in tuhtanje, kako bom zadevo sam rešil. – ograjevanje, umik (V)

3bS-V: večkrat pri meni (ograjevanje, umik) – ograjevanje, umik

3aS-V: Uporabljava (ograjevanje, umik) oba. – ograjevanje, umik

1aN-V: 12 (9V, 3P)

1aN-V: Zadnje leto nisva sexala zaradi konfliktov. S tem sem ga htela kaznovat. – ograjevanje, umik (V)

1aN-V: Na koncu veze pa sem jaz itak raje delala za šolo, ker se mi ni dalo težit. Sem se raje sama zaposlila z določenimi nujnimi zadevami. – ograjevanje, umik (V)

1aN-V: ko sem ga dobila, da se pogovarja z bivšo, od takrat dalje ni več dobo.... sem ga začela s tem kaznovat. – ograjevanje, umik (V)

1aN-V: Jaz sem raje na tleh spala v drugi sobi kot on kot pa z njim. – ograjevanje, umik (P)

1aN-V: nisem imela želje po spolnosti in sem ga s tem kaznovala. – ograjevanje, umik (V)

1aN-V: tudi obratno (Zaradi jeze ni hotel sprejet objema ali pa lupčka) – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: Pasivna je bla. Dajala mi je vtis, da ji je vseeno. Bilokaj je blo, je ona vedno rekla, da »bo že«. – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: Probal sem se ji približat zvečer. Jo začel objemat, poljubljal...ona pa nič. – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: Po tem (kričala sva drug na drugega, vsak je trdil svojo stvar, ona je še jokala) je po navadi pričela pakirati – ograjevanje, umik (P)

1bN-P: Zadnjih štirinajst dni je ona spala drugje kot jaz. – ograjevanje, umik (P)

1bN-P: Ona pa se je ogradila glede samega sexa. Nisva več sexala pa gotovo. – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: Na začetku je bil krasen sex, potem pa ga več ni bilo. Enkrat jo je glava bolela, enkrat je mela ranico v ustih. Tisoč in en izgovor je imela za to. – ograjevanje, umik (V)

2aN-V: 7 (4V, 3)

2aN-V: Takrat sem bla pol še tri dni tak jezna na njega, da sem ga ignorirala. Niti odpisala mu nisem, niti ga nisem nazaj poklicala. – ograjevanje, umik (V)

2aN-V: sem bla takrat ful jezna in sem ga v bistvu tri dni ignorirala – ograjevanje, umik (V)

2aN-V: Večkrat sem tako (ograjevanje, umik) reagirala – ograjevanje, umik

2aN-V: sem bla ful jezna in sem ga kar ignorirala – ograjevanje, umik

2aN-V: Raje sem ga pol ignorirala, ker takrat vsaj nisem bila nesramna v smislu, da bi bila sarkastična in cinična. – ograjevanje, umik (V)

2bN-I: je bilo pri njej po navadi prisotno, če sem naredil kaj takega kar ji ni bilo všeč – ograjevanje, umik

2bN-I: sem šel ven na party, čeprav tega ni hotela in naslednji dan, ko sem prišel domov, se ni hotla pogovarjat z mano. – ograjevanje, umik (V)

3bN-V: 4 (4V)

3bN-V: sem pisal diplomo pa sem bil mogoče manj pozoren – ograjevanje, umik (V)

3bN-V: Mogoče bi pa ona rekla, ko sem jaz začel pisat diplomo in sem ratal tečen... ji nisem posvečal takrat tolko pozornosti, kot je ona htela in rabla. – ograjevanje, umik (V)

3aN-P: tudi on ni potem kaj komuniciral. – ograjevanje, umik (V)

3aN-P: mislim, da se je tudi on umakno v nek svoj svet – ograjevanje, umik (V)

IZOGIBAJOČ STIL (jezdenci skupaj – št. izjav.: 28)

Skupaj oseb: 3 (2S, 1N)

1bS-I

2bS-I

2bN-I

KRITIKA: 9 (6E, 3M)

1bS-I: 9 (6E, 3M)

1bS-I: Po navadi jo jaz kritiziram, če ni točna. – kritika (E)

1bS-I: ji rečem »spet si zamudila 5 minut pa si rekla, da boš točna...«. – kritika (E)

1bS-I: ni nikol točna – kritika (E)

1bS-I: Včasih bi rekla, da jo malo kritiziram. – kritika (E)

1bS-I: kadar se kregava hoče met ona vedno zadnjo besedo – kritika (M)

1bS-I: kar jaz mislim, da ga rabi partnerka čist preveč, za neke meditacije in podobne stvari. – kritika (M)

1aS-Z: včasih čutim pritisk, ko bi on rad bil več z mano kot jaz z njim – kritika (M)

1aS-Z: Prej mi je skozi težil, da se premalo vidima – kritika (E)

1aS-Z: me kdaj špikne »nič več ne sexama«. – kritika (E)

2bS-I: 0

2bN-I: 0

PREZIR, ZANIČEVANJE, PONIŽEVANJE: 3 (1V, 1N, 1)

1bS-I: 0

2bS-I: 1 (1)

2aS-V: pojavlja se (prezir, zaničevanje, poniževanje) pri obeh nekako enako – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: 2 (1V, 1N)

2aN-V: me je prevaral – prezir, zaničevanje, poniževanje (N)

2aN-V:potem pa še mi lagal. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

REAGIRANJE Z OBRAMBO: 7 (1N, 6)

1bS-I: 2 (1N, 1)

1bS-I: Jaz zelo velikokrat reagiram obrambno oziroma z nekim kontranapadom. Če me nekdo napade, pa tudi če ma prav, bom jast tako odreagiraj tako, da ne bom tiho, ampak bom že najdo eno stvar, da bom dosegel kontranapad. – reagiranje z obrambo (N)

1aS-Z: »Ti si pa to naredil, ne ti si pa to....«. Velikokrat mama tote. »Ja jaz sem ti skuhala kavico...ja, jaz sem ti pa postlal postlo«. – reagiranje z obrambo

2bS-I: 2 (2)

2bS-I: Včasih oba reagirama z obrambo – reagiranje z obrambo

2aS-V: Bolj je (reagiranje z obrambo) prisotno pri partnerju. – reagiranje z obrambo

2bN-I: 3 (3)

2bN-I: To (reagiranje z obrambo) je bilo bolj prisotno pri meni. – reagiranje z obrambo

2bN-I: Dostikrat sem na tak (reagiranje z obrambo) način reagiral – reagiranje z obrambo

2aN-V: Mislim pa, da je partner kdaj obrambno reagiral, ko sem ga s čim soočila. Branit se je začel, čeprav nisem imela občutka, da bi ga napadala. – reagiranje z obrambo

OGRAJEVANJE, UMIK: 9 (4V, 4P, 1)

1bS-I: 2 (2V)

1bS-I: Takrat jaz pač utihnem in si mislim svoje. – ograjevanje, umik (V)

1bS-I: jaz utihnem samo zato, da je ona vesela. – ograjevanje, umik (V)

2bS-I: 3 (2P, 1)

2bS-I: umik iz stanovanja...To zelo redko oba narediva. – ograjevanje, umik (P)

2aS-V: Po prepiru je partner zapustil stanovanje in šel na »svež zrak«. – ograjevanje, umik (P)

2aS-V: je (ograjevanje, umik) pri obeh približno enako prisotno – ograjevanje, umik

2bN-I: 4 (2V, 2P)

2bN-I: V bistvu sem se jaz oddaljeval, ona pa je se bolj silila vame, kar pa je doseglo ravno obraten učinek. – ograževanje, umik (V)

2bN-I: Začel sem se umikati, ona je pa samo še bolj rinila vame. Efekt je bil ravno obraten. – ograževanje, umik (V)

2bN-I: ker je bla nesramna, sem šel raje domov spat. – ograževanje, umik (P)

2bN-I: takrat sem potem šel raje stran, kot pa da je bla nesramna do mene. – ograževanje, umik (P)

PREOKUPIRAN STIL (jezdci skupaj – št. izjav.: 71)

Skupaj oseb: 2 (2N)

1bN-P

3aN-P

KRITIKA: 20 (7E, 13M)

1bN-P: 10 (4E, 6M)

1bN-P: Jaz pa sem po navadi odreagirala s kritiko na račun kakega sexa ali pa takrat, ko ni htela potegniti z mano. – kritika (E)

1bN-P: Motilo me je tudi, da v družbi nikoli ni potegnila z mano. – kritika (M)

1bN-P: Pa ni mi blo fajn, ko sva šla k mojim na obisk, da je ona se vedno tam pogovarjala z mamo pa sestro pa se tam hihitala. Jaz sem hotel it čim prej domov, ona pa si je ful vzela časa in da se nama ne mudi in kaj kompliciram. To me je ful motlo. – kritika (M)

1bN-P: če bi jo kaj mučilo, da bi to povedla najprej meni, ne pa svoji mami. – kritika (M)

1bN-P: Da me ne bi izsiljevala s pakiranjem kovčkov vsakokrat, ko je blo kaj narobe – kritika (M)

1bN-P: vedno ko so bili problemi, je mat poklicala. – kritika (M)

1bN-P: Največji minus je bil to, da nikoli ni dala zraven denarja za karkoli. – kritika (M)

1bN-P: Ona je znala vedno kritizirati. – kritika (E)

1aN-V: Kritizirala sva se pri pomivanju posode. – kritika (E)

1aN-V: Za slišat je blo »ti nikoli ne pomiješ posode«, z obeh strani. – kritika (E)

3aN-P: 10 (3E, 7M)

3aN-P: motiti me je pol začelo, da nisem mogla pri njemu prespat. Nikoli. – kritika (E)

3aN-P: Na živce mi je šlo, da sva bla skozi doma. – kritika (M)

3aN-P: Jaz sem sigurno dostikrat rekla, da nikoli ne greva ven. – kritika (E)

3aN-P: sem mu znala malo oponest kdaj. – kritika (M)

3aN-P: To sem sigurno velikokrat izjavla pa vem, da mu ni blo všeč. – kritika (E)

3aN-P: Rekla sem mu, da se preveč druživa z njegovimi in da če sva lahko kdaj sama, ne pa vedno s tvojimi na teh vaših rojstnih dnevih. – kritika (M)

3aN-P: bil ful pedanten. Na začetku mi je bla to dobra lastnost, pol pa mi je šla vedno bolj na živce in sem misla, da bom kar znorela. – kritika (M)

3aN-P: On je mogoče vido kot kritiko to, ko sem mu skozi pravla, da če nima dnarja, da naj te gre delat. – kritika (M)

3aN-P: sem ga porivala, da naj gre delat, če skoz pravi, da je brez dnarja, on pa je po moje to občuto kot kritiko. – kritika (M)

3aN-P: ven nisma nič hodila. Jaz sem si tolik želela it ven plesat pa nisva šla. – kritika (M)

PREZIR, ZANIČEVANJE, PONIŽEVANJE: 5 (3V, 2N)

1bN-P: 3 (1V, 2N)

1bN-P: V bistvu sem vse še samo delal, da bi bilo slabše. Tisto, kar jo je motlo, sem še bolj delal. Še bolj sem se pogovarjal z bivšo. Še enkrat toliko kot prej. – prezir, zaničevanje, poniževanje (N)

1bN-P: nisem nikol poniževal...vsaj ne z besedami...Mogoče pa kako drugače pa jaz ne vem. – prezir, zaničevanje, poniževanje (N)

1bN-P: kričala sva drug na drugega, vsak je trdil svojo stvar, ona je še jokala. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3aN-P: 2 (2V)

3aN-P: potem sma se kregala celo pot do mene domov, ker me je pospremo in se nekaj drl name in jaz sem se pol nazaj začela dret. Takrat sem misla, da ga bom kr naseklala tam pred sabo, ker nisem vedla zakaj mi teži pa v čem je bil problem, pa zakaj morem zdaj to poslušat. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

3bN-V: na koncu sva se drla en na drugega na poti domov – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

REAGIRANJE Z OBRAMBO: 9 (3N, 2O, 4)

1bN-P: 1 (1N)

1bN-P: Jaz sem velikokrat reagiral z obrambo. Če sem kaj narobe naredil, nisem priznal, ampak sem napadel nazaj, češ »ti si pa to in to narobe naredila«. – reagiranje z obrambo (N)

3aN-P: 8 (2N, 2O, 4)

3aN-P: je to način, kako jaz reagiram na stvari. Nekdo me skritizira, mi nekaj reče, in potem si jaz postavim obrambni zid in se začnem kar branit. – reagiranje z obrambo (N)

3aN-P: kot takrat, ko sem se ga napila in mi je rekel »kako si se ga lahko tako napila«, jaz pa sem mu nazaj rekla »kot da si ti kaj boljši«. – reagiranje z obrambo (O)

3aN-P: recimo, če mi je rekel »zamudila si dans«. Jaz pa sem mu rekla »ja, kaj, ti si pa zadnjič, je tudi trajalo eno uro, predn si se spokal«. – reagiranje z obrambo (O)

3aN-P: Pri sebi sem se tega (reagiranje z obrambo) zavedala, ker me je motilo – reagiranje z obrambo

3aN-P: sem probala to (reagiranje z obrambo) ustavit. – reagiranje z obrambo

3bN-V: Ona je vedno zagovarjala te svoje pozdrave in plese in to in kaj paničarim. – reagiranje z obrambo (N)

3bN-V: da je reagirala z obrambo. – reagiranje z obrambo

3bN-V: Bolj pri njej kot pri meni. – reagiranje z obrambo

OGRAJEVANJE, UMIK: 37 (14V, 15P, 8)

1bN-P: 16 (6V, 8P, 2)

1bN-P: sem dojel, da me živcira že samo to, da jo slišim. Lahko sem imel tolik slab dan, da bi najraje videl, da je tisti dan ne bi videl. – ograjevanje, umik (P)

1bN-P: me je minlo in se nisem več trudil. In se na koncu nisem čisto nič več trudil. – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: Sva se skregala in sem jaz šel ven na balkon na en čik, se ohladit. – ograjevanje, umik (P)

1bN-P: Karkoli mi je rekla, mi je šlo skozi ušesa. Nisem se sekiral. – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: Jaz sem se na koncu ogradil. Čustveno. Nalašč – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: Hotu sem naredit konec in sem se ogradil. Nisem ji več rekel lahko noč, nisem ji več dal lupčka za lahko noč. – ograjevanje, umik (V)

1bN-P: bi rekla, da sem se distanciral od vsega. – ograjevanje, umik

1bN-P: Rekla bi...se je trudila samo še ona. – ograjevanje, umik

1aN-V: tudi obratno (Zaradi jeze ni hotel sprejet objema ali pa lupčka) – ograjevanje, umik (V)

1aN-V: Že od začetka se je ograjeval. Vedno se je umikal v tiste njegove slušalke. – ograjevanje, umik (P)

1aN-V: Tega (pogovora) se je striktno izogibal. Če sva bla doma, sem se jaz vsedla na kavč in mu kaj govorila, on pa je šel za računalnik, dal slušalke na glavo in igrce špilal al pa na internetu visel. Enostavno nič, ignore čisto, kot da me ni blo. – ograjevanje, umik (P)

1aN-V: Reko bi, da je raje šel delat kaj druga, ker se ni dalo pomenit z mano. – ograjevanje, umik (P)

1aN-V: In potem so ble tiste slušalke in hop za računalnik. Z njegove strani ni blo niti a rečeno. – ograjevanje, umik (P)

1aN-V: Če sem se jaz htela pogovoriti sem bla tečna in se je umaknil za računalnik al pa h kolegom. – ograjevanje, umik (P)

1aN-V: Zaradi jeze ni hotel sprejet objema ali pa lupčka – ograjevanje, umik (V)

1aN-V: On je skozi bežal za računalnik. – ograjevanje, umik (P)

3aN-P: 21 (8V, 7P, 6)

3aN-P: takrat sem bla pol užaljena in sem hodla pred njim. – ograjevanje, umik (P)

3aN-P: sem včasih bla tako besna, da sem samo želela it domov in prespat vse. – ograjevanje, umik (P)

3aN-P: Na začetku se nisem niti tolko pritoževala, ker mi je blo kul, pol na koncu pa mi je blo že ravno. – ograjevanje, umik (V)

3aN-P: To (ograjevanje, umik) sem jaz uporabljala. – ograjevanje, umik

3aN-P: Če sva se na začetku ful pogovarjala, se potem na koncu nisva več tolk, ker sem enostavno pustila stvar stat. Zaprla sem se v en svet, en zidek sem si postavlja in čakala da mine. – ograjevanje, umik (V)

3aN-P: sem se enostavno umaknila in pustila stvar stat in če je blo kaj, da me je kaj spraševal sem si misla, kdaj bo že nehal s tem in če greva lahko naprej in pustima to, tak kot je. – ograjevanje, umik (V)

3aN-P: Jaz sem se umikala. – ograjevanje, umik

3aN-P: se pač enostavno nisem hotla o tem pogovarjat in pika. On se je vsaj nekaj hoto pogovarjat, jaz pa se res nisem hotla. – ograjevanje, umik (V)

3aN-P: Užaljena sem bla in sem se jokat začela in sem šla kar stran. – kritika (P)

3aN-P: pri umikanju bi rekel, da sem se jaz umikala. Da se nisem bila pripravljena soočat s kakšnimi stvarmi al pa se pogovarjat o kakšnih stvareh. – ograjevanje, umik

3aN-P: Za ograjevanje pa bi rekel, da ga sploh nisem not spustila, sploh v tistem zadnjem obdobju, preden je mama umrla. – ograjevanje, umik

3aN-P: Vabil me je na izlete, na vikend. Hotel se je pogovoriti, ampak zdelo se mi je, da je bil ene pol leta prepozen. – ograjevanje, umik (V)

3aN-P: pol sva to tak razrešila, da sem jaz rekla da grem spat, on pa je reko, da ne smem it spat, da bi se pogovorila in jaz sem pol kar zaprla vrata in sem šla spat in sem ga pustila tam pred vrati. – ograjevanje, umik (P)

3aN-P: On se je meni nekaj opravičeval, ampak jaz mu nisem bla pripravljena odpustit. In ko je prišel za mano in se mi tam opravičeval, jaz enostavno nisem hotla tega rešit, ker sem bla enostavno preveč užaljena in nisem hotela, da bi se mi opravičil, nisem hotla sprejet opravičila, ker se mi ni zdelo, da je blo iskreno opravičilo. – ograjevanje, umik (V)

3bN-V: sem imel občutek, da je ves moj trud letel na gluha ušesa – ograjevanje, umik (V)

3bN-V: Potem, ko sva se spet začela videvat, pa je bla bolj hladna do mene, jaz sem se bolj izpostavljaj. – ograjevanje, umik

3bN-V: Nisva tisti večer rešila konflikta, ker je ona šla domov in me kar pustila tam pred vrati. – ograjevanje, umik (P)

3bN-V: Pri njej. – ograjevanje, umik

3bN-V: Jaz sem še vedno silo v odnos, v neko povezanost, druženje, pogovor, medtem, ko je ona bežala v službo in dolgo ostajala v službi. – ograjevanje, umik (P)

3bN-V: Mislim, da bi rekla podobno kot jaz, da se je tudi sama začela ograjevat – ograjevanje, umik (V)

3bN-V: je blo rečeno, da rabi čas zase in sva šla za ene tri do štiri mesece narazen. Nekaj časa se potem nisva nič vidla. – ograjevanje, umik (P)

ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN) STIL (jezdenci skupaj – št. izjav.: 7)

Skupaj oseb: 1 (1S)

1aS-Z

KRITIKA: 3 (2E, 1)

1aS-Z: 3 (2E, 1)

1aS-Z: Itak, da mu jaz kdaj rečem recimo »ti nikol ne skuhaš kave«. – kritika (E)

1aS-Z: bi reko, da ga kritiziram, čeprav se mi ne zdi – kritika (E)

1aS-Z: Ne bi mogla reči da se nenehno kritizirava. – kritika

PREZIR, ZANIČEVANJE, PONIŽEVANJE: 1 (1V)

1aS-Z: 1 (1V)

1aS-Z: Če ma kaj za sikat, pol mu jaz pač rečem, da če bi rad sexal s hlodom. – prezir, zaničevanje, poniževanje (V)

REAGIRANJE Z OBRAMBO: 1 (1)

1aS-Z: 1 (1)

1aS-Z: »Ti si pa to naredil, ne ti si pa to....«. Velikokrat mama tote. »Ja jaz sem ti skuhala kavico...ja, jaz sem ti pa postlal postlo«. – reagiranje z obrambo

OGRAJEVANJE, UMIK: 2 (2V)

1aS-Z: 2 (2V)

1aS-Z: pol niti nisem mela želje, da bi se več vidla – ograjevanje, umik (V)

1bS-I: dostikrat noče razčistiti problema do konca. Začneva razčiščevati in se obadva že pomirima, in ko pridema do neke točke, ko sva spet prijatla, bi jaz hoto še, da stvar analizirava, da se nebi spet pojavla v prihodnje, ampak do tega ne pride. – ograjevanje, umik (V)

IV.

2aS-V: 15

a) Govori o sebi: 6

2aS-V: sem malo sitna al pa natikljiva, ko se nama mudi in potem povzdignem glas in se razburim. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: Včasih mu rečem: »Ti vedno zamujaš«! ali pa »Ti moraš imeti vedno prav.« - kritika

2aS-V: Bolj je (kritika) prisotna pri meni. – kritika

2aS-V: Kdaj pa kdaj zavijam z očmi ali pa mu namenim mrki pogled. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: Kdaj pripomnim kaj neprimerne: »Zdaj pa te nimam več rada.« - prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: Ko sem preveč prizadeta, ne morem spregovoriti in nato je potrebno dolgo partnerjevo prigovarjanje in besede tolažbe. – ograjevanje, umik

b) Govori o partnerju: 2

2aS-V: Po prepiru je partner zapustil stanovanje in šel na »svež zrak«. – ograjevanje, umik

2aS-V: Bolj je (reagirane z obrambo) prisotno pri partnerju. – reagiranje z obrambo

c) Govori o splošnem: 7

2aS-V: Zelo redko je (kritika) prisotna. – kritika

2aS-V: Pojavlja se (prezir, zaničevanje, poniževanje) zelo redko – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: pojavlja se (prezir, zaničevanje, poniževanje) pri obeh nekako enako – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aS-V: On mi včasih reče: »Včasih se mi zdi, da porabiš preveč denarja za kozmetiko!«, jaz pa mu potem odgovorim: »Ti si tudi zapravil denar v tisti trgovini s CD-ji.«. – reagiranje z obrambo

2aS-V: to (reagirane z obrambo) se pojavlja redko. – reagiranje z obrambo

2aS-V: To (ograjevanje, umik) se občasno pojavi v najinem odnosu. – ograjevanje, umik

2aS-V: je (ograjevanje, umik) pri obeh približno enako prisotno – ograjevanje, umik

3aS-V: 13

a) Govori o sebi: 6

3aS-V: V afektu dostikrat uporabim to (kritika) držo – kritika

3aS-V: Jaz jo (kritika) večkrat uporabim kot partner. – kritika

3aS-V: Mislim, da se resničnega prezira ne poslužujem, vsaj ne namerno. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aS-V: Pri meni je to (prezir, zaničevanje, poniževanje) redko prisotno – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aS-V: To (reagirane z obrambo) držo tudi včasih uporabim – reagiranje z obrambo

3aS-V: Včasih se mi zdi, da bi to (ograjevanje, umik) predstavljalo neko rešitev, vendar v tej drži ne zdržim več kot kakšno uro. – ograjevanje, umik

b) Govori o partnerju: 2

3aS-V: Lahko pa se zgodi, da partner kdaj to (prezir, zaničevanje, poniževanje) tudi tako razume. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aS-V: pri partnerju se (prezir, zaničevanje, poniževanje) ne pojavlja – prezir, zaničevanje, poniževanje

c) Govori o splošnem: 5

3aS-V: V odnosu je (kritika) pogosta. – kritika

3aS-V: Oba tako (reagirane z obrambo) reagirava – reagiranje z obrambo

3aS-V: Pogosto prisotno (reagirane z obrambo) v odnosu. – reagiranje z obrambo

3aS-V: Uporabljava (ograjevanje, umik) oba. – ograjevanje, umik

3aS-V: Pojavlja se občasno...odvisno od težave. – ograjevanje, umik

3bS-V: 13

a) Govori o sebi: 8

3bS-V: Uporabim jo (kritika), kadar sem vznemirjen zaradi stvari, ki me motijo ali pa na splošno ni moj dan in sem usmerjen pretirano kritično nasproti partnerju. – kritika

3bS-V: Namenoma nikoli ne (prezir, zaničevanje, poniževanje) uporabljam. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bS-V: Poniževanja se ne poslužujem... Ostalo pa verjetno bolj iz stiske ali utesnjenosti. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bS-V: Največkrat uporabljeno (reagiranje z obrambo) pri meni. – reagiranje z obrambo

3bS-V: se večkrat jaz poslužujem obrambe kot ona – reagiranje z obrambo

3bS-V: Izhod v situaciji, ko nimam volje ali pa ker uberem bližnjico, misleč, da bom imel pol mir. – ograjevanje, umik

3bS-V: Včasih se predolgo skrivam v »svoji jami« za premišljevanje in tuhtanje, kako bom zadevo sam rešil. – ograjevanje, umik

3bS-V: večkrat pri meni (ograjevanje, umik) – ograjevanje, umik

b) Govori o partnerju: 2

3bS-V: je (kritika) prisotna večkrat pri partnerju kot pri meni. – kritika

3bS-V: Pri partnerki se (prezir, zaničevanje, poniževanje) pojavlja zelo redko. – prezir, zaničevanje, poniževanje

c) Govori o splošnem: 3

3bS-V: Kritika je prevladujoč princip v najinem odnosu. – kritika

3bS-V: pogost pojav (reagiranje z obrambo) v konfliktnih situacijah. – reagiranje z obrambo

3bS-V: Manjkrat uporabljeno sredstvo (ograjevanje, umik). – ograjevanje, umik

1aN-V: 26

a) Govori o sebi: 7

1aN-V: Zadnje leto nisva sexala zaradi konfliktov. S tem sem ga htela kaznovat. – ograjevanje, umik

1aN-V: Na koncu veze pa sem jaz itak raje delala za šolo, ker se mi ni dalo težit. Sem se raje sama zaposlila z določenimi nujnimi zadevami. – ograjevanje, umik

1aN-V: ko sem ga dobila, da se pogovarja z bivšo, od takrat dalje ni več dobo.... sem ga začela s tem kaznovat. – ograjevanje, umik

1aN-V: Jaz sem raje na tleh spala v drugi sobi kot on kot pa z njim. – ograjevanje, umik

1aN-V: nisem imela želje po spolnosti in sem ga s tem kaznovala. – ograjevanje, umik

1aN-V: tudi obratno (Zaradi jeze ni hotel sprejet objema ali pa lupčka) – ograjevanje, umik

1aN-V: zaradi te jeze, ko se mu ni dalo nič dopovedat, sem mu rekla »gnusiš se mi«. – prezir, zaničevanje, poniževanje

b) Govori o partnerju: 13

1aN-V: Tega (pogovora) se je striktno izogibal. Če sva bla doma, sem se jaz vsedla na kavč in mu kaj govorila, on pa je šel za računalnik, dal slušalke na glavo in igrce špilal al pa na internetu visel. Enostavno nič, ignore čisto, kot da me ni blo. – ograjevanje, umik

1aN-V: Ne vem, če bi reko kaj dobrega. Dvomim da kaj. Ker se ni dalo menit z njim. – kritika

1aN-V: Reko bi, da je raje šel delat kaj druga, ker se ni dalo pomenit z mano. – ograjevanje, umik

1aN-V: In potem so ble tiste slušalke in hop za računalnik. Z njegove strani ni blo niti a rečeno. – ograjevanje, umik

1aN-V: Če sem se jaz htela pogovorit sem bla tečna in se je umaknil za računalnik al pa h kolegom. – ograjevanje, umik

1aN-V: Kar se tiče pogovora in reševanja konfliktov ni naredil nič. – kritika

1aN-V: glede bivše. Prekinit bi moral stike z njo. Za bivšo je imela zelo velik vpliv nanj. Poslušal jo je bolj kot mene. – kritika

1aN-V: Ma on se je skozi zgovarjo z ono bivšo. To je blo čisto mimo. – kritika

1aN-V: Zaradi jeze ni hotel sprejet objema ali pa lupčka – ograjevanje, umik

1aN-V: Konfliktov se itak ni dalo rešit z njim. – kritika

1aN-V: On je skozi bežal za računalnik. – ograjevanje, umik

1aN-V: Vedno se je umikal v tiste njegove slušalke. – kritika

1aN-V: On bi rekel, da sem ga kritizirala zaradi posode. – kritika

c) Govori o splošnem: 6

1aN-V: Nikoli nisva s pogovorom rešla kake težave. – kritika

1aN-V: On je skozi bežal za računalnik. – kritika

1aN-V: Kritizirala sva se pri pomivanju posode. – kritika

1aN-V: Za slišat je blo »ti nikoli ne pomiješ posode«, z obeh strani. – kritika

1aN-V: Tega (reagiranje z obrambo) v vezi ni bilo. Se ne spomnim, da bi bil kak tak primer. – reagiranje z obrambo

1aN-V: Že od začetka se je ograjeval. Vedno se je umikal v tiste njegove slušalke. – ograjevanje, umik

2aN-V: 20

a) Govori o sebi: 12

2aN-V: Če sem bila pa jaz žalostna ali pa prizadeta, pa sem znala kdaj potegniti kako stvar iz preteklosti na plano. – reagiranje z obrambo

2aN-V: Takrat sem bla pol še tri dni tak jezna na njega, da sem ga ignorirala. Niti odpisala mu nisem, niti ga nisem nazaj poklicala. – ograjevanje, umik

2aN-V: sem bla takrat ful jezna in sem ga v bistvu tri dni ignorirala – ograjevanje, umik

2aN-V: Jaz sem bila tista, ki sem kritizirala – kritika

2aN-V: sem rekla...da nikoli česa ne nardi – kritika

2aN-V: Sem bi lahko štela moj sarkazem in cinizem, katerega sem uporabljala – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aN-V: ko me je v bistvu zelo prizadel... sem mu nekako na ta način vrnila – reagiranje z obrambo

2aN-V: Da bi tako (reagiranje z obrambo) reagirala kdaj pa se ne spomnim – reagiranje z obrambo

2aN-V: Večkrat sem tako (ograjevanje, umik) reagirala – ograjevanje, umik

2aN-V: sem bla ful jezna in sem ga kar ignorirala – ograjevanje, umik

2aN-V: sem bla nesramna. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aN-V: Raje sem ga pol ignorirala, ker takrat vsaj nisem bila nesramna v smislu, da bi bila sarkastična in cinična. – ograjevanje, umik

b) Govori o partnerju: 7

2aN-V: On pa se je nato odločil, da gre s šefom in mi niti ni povedal. Slučajno sem zvedla, ko se je pogovarjal po telefonu. – ograjevanje, umik

2aN-V: me je prevaral, potem pa še mi lagal. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aN-V: me je enostavno zignoriral. Prej je vedno pokazal vsaj zanimanje, karkoli je že bilo, takrat pa je ostal mrtvo hladen in se je obnašal kot da nič ni bilo. – ograjevanje, umik

2aN-V: Da ne bi bila več nesramna do njega (rekel bi partner) – prezir, zaničevanje, poniževanje

2aN-V: sem rinla vanj, on pa se je umikal. – ograjevanje, umik

2aN-V: Mislim pa, da je partner kdaj obrambno reagiral, ko sem ga s čim soočila. Branit se je začel, čeprav nisem imela občutka, da bi ga napadala. – reagiranje z obrambo

2aN-V: Da ne bi bila več nesramna do njega (rekel bi partner) – prezir, zaničevanje, poniževanje

c) Govori o splošnem: 1

2aN-V: več kot sva se prepirala, manj sva bila intimna in manj je bilo potrebe po bližini – ograjevanje, umik

3bN-V: 30

a) Govori o sebi: 4

3bN-V: sem pisal diplomo pa sem bil mogoče manj pozoren – ograjevanje, umik

3bN-V: sem imel občutek, da je ves moj trud letel na gluha ušesa – ograjevanje, umik

3bN-V: Mogoče je bla kritika pri teh izhodih. Proti temu sem kdaj rekel »zakaj se je treba z vsakim tak objemat« in pol je bil ogenj v strehi in da sem ljubosumen. »Pa zakaj se je treba tako pozdravljat, plesat« sem včasih reko. – kritika

3bN-V: Jaz nisem nikol reagiral z obrambo. – reagiranje z obrambo

b) Govori o partnerju: 13

3bN-V: Ful je rabla več pozornosti pa vsakega je objemala pa cmokala. In to meni ni blok ul in sem ji začel težiti. Ona pa je itak da bla užaljena in potem je prišlo do konflikta. - kritika

3bN-V: Mogoče bi pa ona rekla, ko sem jaz začel pisat diplomo in sem ratal tečen... ji nisem posvečal takrat tolko pozornosti, kot je ona htela in rabla. – ograjevanje, umik

3bN-V: Potem, ko sva se spet začela videvat, pa je bla bolj hladna do mene, jaz sem se bolj izpostavljaj. – ograjevanje, umik

3bN-V: Vsakega, ki ga je vidla, je objela, lupčknila pa naj je bil to sodelavec, kolega, al pa kr kdo. Od zunaj, ko smo bli, je vedno mogla plesat z vsemi, skoraj tako intenzivno kot z mano in to me je postopoma uničevalo. Torej, da ne bi bilo takega intenzivnega pozdravljanja drugih. – kritika

3bN-V: Da ne bi imela potrebe, da bi vedno vsem ustregla in da ne bi imela potrebe po tem, da bi vedno bila v središču pozornosti. – kritika

3bN-V: da na koncu zdaj ne bi samo ona govorila o svojih problemih, ki jih je imela z mamu doma in samo o službi, jaz pa sem samo poslušal in se energetskega prazno – kritika

3bN-V: Nisva tisti večer rešla konflikta, ker je ona šla domov in me kar pustila tam pred vrati. – ograjevanje, umik

3bN-V: Ona je vedno zagovarjala te svoje pozdrave in plese in to in kaj paničarim. – reagiranje z obrambo

3bN-V: Pri njej. – ograjevanje, umik

3bN-V: Jaz sem še vedno silo v odnos, v neko povezanost, druženje, pogovor, medtem, ko je ona bežala v službo in dolgo ostajala v službi. – ograjevanje, umik

3bN-V: Mislim, da bi rekla podobno kot jaz, da se je tudi sama začela ograjevati – ograjevanje, umik

3bN-V: da je reagirala z obrambo. – reagiranje z obrambo

3bN-V: Za prezir bi rekla, da ga ni bilo. – prezir, zaničevanje, poniževanje

c) Govori o splošnem: 13

3bN-V: Redko sva se spičla, da bi se grdo gledala – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bN-V: Redko sva se spičla...da bi mela recimo kak dan ali dva tiho mašo. – ograjevanje, umik

3bN-V: je blo rečeno, da rabi čas zase in sva šla za ene tri do štiri mesece narazen. Nekaj časa se potem nisva nič vidla. – ograjevanje, umik

3bN-V: na koncu sva se drla en na drugega na poti domov – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bN-V: Skoraj ni bila (kritika) prisotna pri nama. – kritika

3bN-V: kritika skoraj ni bila prisotna. – kritika

3bN-V: je bla pri meni malo bolj za opaziti kot pri njej – kritika

3bN-V: Prezira, zaničevanja in poniževanja pa ni blo nič pri nama. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3bN-V: To (reagiranje z obrambo) pa je blo prisotno. – reagiranje z obrambo

3bN-V: srednje prisotno je bilo to (reagiranje z obrambo) v najinem odnosu. – reagiranje z obrambo

3bN-V: Bolj pri njej kot pri meni. – reagiranje z obrambo

3bN-V: To pa je blo na koncu veze. – ograjevanje, umik

3bN-V: Mogoče bi rekla, da sem jo kritiziral in da ona ni kritizirala mene. - kritika

1bS-I: 18

a) Govori o sebi: 5

1bS-I: Po navadi jo jaz kritiziram, če ni točna. – kritika

1bS-I: ji rečem »spet si zamudila 5 minut pa si rekla, da boš točna...«. – kritika

1bS-I: Takrat jaz pač utihnem in si mislim svoje. – ograževanje, umik

1bS-I: Jaz zelo velikokrat reagiram obrambno oziroma z nekim kontranapadom. Če me nekdo napade, pa tudi če ma prav, bom jast tako odreagirala tako, da ne bom tiho, ampak bom že najdo eno stvar, da bom dosegel kontranapad. – reagiranje z obrambo

1bS-I: jaz utihnem samo zato, da je ona vesela. – ograževanje, umik

b) Govori o partnerju: 5

1bS-I: dostikrat noče razčistiti problema do konca. Začneva razčiščevati in se obadva že pomirima, in ko pridema do neke točke, ko sva spet prijetla, bi jaz hoto še, da stvar analizirava, da se nebi spet pojavila v prihodnje, ampak do tega ne pride. – ograževanje, umik

1bS-I: ni nikol točna – kritika

1bS-I: kadar se kregava hoče met ona vedno zadnjo besedo – kritika

1bS-I: Včasih bi rekla, da jo malo kritiziram. - kritika

1bS-I: kar jaz mislim, da ga rabi partnerka čist preveč, za neke meditacije in podobne stvari. – kritika

c) Govori o splošnem: 8

1bS-I: V primeru slabe volje enega ali drugega, pridejo na dan tudi konflikti iz preteklosti, ki sploh niso vzrok trenutnega prepira – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bS-I: Kritika je zelo malo prisotna. – kritika

1bS-I: Tega (prezir, zaničevanje, poniževanje) pri nama ni. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bS-I: Ta, tretji jezdec (reagirane z obrambo), je kr prisoten. – reagiranje z obrambo

1bS-I: Če en enega napade, se braniš, če ne družga z izgovori ali pa je kontranapad. – reagiranje z obrambo

1bS-I: če eden zamudi, si dovoliš da drugič ti zamudiš in rečeš »sej ti si tudi prejšnji teden zamudu«. – reagiranje z obrambo

1bS-I: To (ograževanje, umik) je zelo malo prisotno. – ograževanje, umik

1bS-I: Prezira ni. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bS-I: 13

a) Govori o sebi: 0

/

b) Govori o partnerju: 4

2bS-I: Bolj s strani partnerja. – kritika

2bS-I: reče partner »Ti nisi sposoben ...« - kritika

2bS-I: Pri partnerki se (ograževanje, umik) pojavi pogosteje – ograževanje, umik

2bS-I: Kadar je užaljena, je tiho. – ograjevanje, umik

c) Govori o splošnem: 9

2bS-I: Pri besednem napadu nekdo od naju reagira z jezo, povzdigne glas, namršči obrvi, uporabi besede, s katerimi drugega rani. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bS-I: Ob konfliktu sva se izolirala in želela kaznovati z odhodom iz stanovanja – ograjevanje, umik

2bS-I: Včasih je (kritika) prisotna. – kritika

2bS-I: Prezir, zaničevanje in poniževanje se skoraj nikoli ne pojavljajo v najinem odnosu. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bS-I: Včasih oba reagirama z obrambo – reagiranje z obrambo

2bS-I: vendar redko (reagirama z obrambo) – reagiranje z obrambo

2bS-I: je za slišat na primer »Tega nisem/to sem naredil, ker si ti ...« - reagiranje z obrambo

2bS-I: To (ograjevanje, umik) se včasih pojavi v najinem odnosu. – ograjevanje, umik

2bS-I: umik iz stanovanja...To zelo redko oba narediva. – ograjevanje, umik

2bN-I: 18

a) Govori o sebi: 6

2bN-I: V bistvu sem se jaz oddaljeval, ona pa je se bolj silila vame, kar pa je doseglo ravno obraten učinek. – ograjevanje, umik

2bN-I: Začel sem se umikati, ona je pa samo še bolj rinila vame. Efekt je bil ravno obraten. – ograjevanje, umik

2bN-I: ker je bla nesramna, sem šel raje domov spat. – ograjevanje, umik

2bN-I: takrat sem potem šel raje stran, kot pa da je bla nesramna do mene. – ograjevanje, umik

2bN-I: To (reagiranje z obrambo) je bilo bolj prisotno pri meni. – reagiranje z obrambo

2bN-I: Dostikrat sem na tak (reagiranje z obrambo) način reagiral – reagiranje z obrambo

b) Govori o partnerju: 10

2bN-I: sem jo lepo prosil naj ne bo nesramna do mene, pa je še vedno bila. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: Poskušal je kontrolirati svoje izpade. Vendar mu ni najbolje uspelo. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: je bla nesramna do mene – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: Morala bi...kontrolirati svojo nesramnost – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: Ne bi smela vsega posploševati, recimo, če grem enkrat na teden na kavo s prijatelji to ne pomeni, da nisem nič z njo in da hodim samo na kavice. – kritika

2bN-I: Pri reševanju konfliktov je dostikrat prišlo do nesramnosti z njene strani – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: Sarkazem je bil pri njej kar zelo prisoten. – prezir, zaničevanje, poniževanje

2bN-I: Pri njej tega (reagiranje z obrambo) ni bilo zaznati. – reagiranje z obrambo

2bN-I: je bilo pri njej po navadi prisotno, če sem naredil kaj takega kar ji ni bilo všeč – ograjevanje, umik

2bN-I: sem šel ven na party, čeprav tega ni hotela in naslednji dan, ko sem prišel domov, se ni hotla pogovarjat z mano. – ograjevanje, umik

c) Govori o splošnem: 2

2bN-I: Dosti je blo tega (kritika) - kritika

2bN-I: Celo soboto sem z njo, potem pa v nedeljo popoldne rečem, da grem igrat igrice in dobim nazaj, da nikoli nič časa ne preživim z njo. – kritika

1bN-P: 33

a) Govori o sebi: 11

1bN-P: sem dojel, da me živcira že samo to, da jo slišim. Lahko sem imel tolk slab dan, da bi najraje videl, da je tisti dan ne bi videl. – ograjevanje, umik

1bN-P: me je minlo in se nisem več trudil. In se na koncu nisem čisto nič več trudil. – ograjevanje, umik

1bN-P: V bistvu sem vse še samo delal, da bi bilo slabše. Tisto, kar jo je motlo, sem še bolj delal. Še bolj sem se pogovarjal z bivšo. Še enkrat tolko kot prej. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bN-P: Sva se skregala in sem jaz šel ven na balkon na en čik, se ohladit. – ograjevanje, umik

1bN-P: Jaz pa sem po navadi odreagiral s kritiko na račun kakega sexa ali pa takrat, ko ni htela potegniti z mano. – kritika

1bN-P: Prezira, zaničevanja in poniževanja ni blo iz moje strani nikoli. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bN-P: nisem nikol poniževal...vsaj ne z besedami...Mogoče pa kako drugače pa jaz ne vem. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bN-P: Karkoli mi je rekla, mi je šlo skozi ušesa. Nisem se sekiral. – ograjevanje, umik

1bN-P: Jaz sem velikokrat reagiral z obrambo. Če sem kaj narobe naredil, nisem priznal, ampak sem napadel nazaj, češ »ti si pa to in to narobe naredila«. – reagiranje z obrambo

1bN-P: Jaz sem se na koncu ogradil. Čustveno. Nalašč – ograjevanje, umik

1bN-P: Hotu sem naredit konec in sem se ogradil. Nisem ji več rekel lahko noč, nisem ji več dal lupčka za lahko noč. – ograjevanje, umik

b) Govori o partnerju: 19

1bN-P: bi rekla, da sem se distanciral od vsega. – ograjevanje, umik

1bN-P: Rekla bi...se je trudila samo še ona. – ograjevanje, umik

1bN-P: Motilo me je tudi, da v družbi nikoli ni potegnila z mano. – kritika

1bN-P: Pa ni mi blo fajn, ko sva šla k mojim na obisk, da je ona se vedno tam pogovarjala z mamo pa sestro pa se tam hihitala. Jaz sem htel it čim prej domov, ona pa si je ful vzela časa in da se nama ne mudi in kaj kompliciram. To me je ful motlo. – kritika

1bN-P: Na moji strani pa so bili ti pogovori z bivšo. Kar najprej mi je zaradi tega težila – kritika

1bN-P: Pasivna je bla. Dajala mi je vtis, da ji je vseeno. Bilokaj je blo, je ona vedno rekla, da »bo že«. – ograjevanje, umik

1bN-P: rekla bi...da sem dal preveč na avtomobile. To je bla blazno jezna. Jezna je bla, ker dam kao ful preveč na avtomobile. Da bi zapravljal ves denar za to, da bi zrihtal avto. – kritika

1bN-P: Probal sem se ji približat zvečer. Jo začel objemat, poljubljal...ona pa nič. – ograjevanje, umik

1bN-P: če bi jo kaj mučilo, da bi to povedla najprej meni, ne pa svoji mami. – kritika

1bN-P: Da me ne bi izsiljevala s pakiranjem kovčkov vsakokrat, ko je blo kaj narobe – kritika

1bN-P: je vidla, da kadim čik, me je nadržla, češ, da zdaj bom še pa kadil. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bN-P: vedno ko so bili problemi, je mat poklicala. – kritika

1bN-P: Največji minus je bil to, da nikoli ni dala zraven denarja za karkoli. – kritika

1bN-P: Po tem (kričala sva drug na drugega, vsak je trdil svojo stvar, ona je še jokala) je po navadi pričela pakirati – ograjevanje, umik

1bN-P: Ona je znala vedno kritizirati. – kritika

1bN-P: Kritika je vedno letela na to, kak sem. – kritika

1bN-P: Ona mi je velikokrat kaj rekla. Sem bil ničvreden, da sploh ne ve, kaj išče z mano, da sem brezvezen. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1bN-P: Zadnjih štirinajst dni je ona spala drugje kot jaz. – ograjevanje, umik

1bN-P: Ona pa se je ogradila glede samega sexa. Nisva več sexala pa gotovo. – ograjevanje, umik

c) Govori o splošnem: 3

1bN-P: Na začetku je bil krasen sex, potem pa ga več ni bilo. Enkrat jo je glava bolela, enkrat je mela ranico v ustih. Tisoč in en izgovor je imela za to. – ograjevanje, umik

1bN-P: Ne glede na to, kaj je blo narobe, vedno je bla kriva bivša in cigareti. – kritika

1bN-P: kričala sva drug na drugega, vsak je trdil svojo stvar, ona je še jokala. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: 52

a) Govori o sebi: 21

3aN-P: takrat sem bla pol užaljena in sem hodla pred njim. – ograjevanje, umik

3aN-P: sem včasih bla tako besna, da sem samo želela it domov in prespat vse. – ograjevanje, umik

3aN-P: motit me je pol začelo, da nisem mogla pri njemu prespat. Nikoli. – kritika

3aN-P: Užaljena sem bla in sem se jokat začela in sem šla kar stran. – kritika

3aN-P: Na začetku se nisem niti tolko pritoževala, ker mi je blo kul, pol na koncu pa mi je blo že ravno. – ograjevanje, umik

3aN-P: Na živce mi je šlo, da sva bla skozi doma. – kritika

3aN-P: Jaz sem jo dojela kot kritiko. Kot kritiko na moje gospodinjske sposobnosti. Al pa kritika na moje obnašanje v smislu, da ničesar ne zapiram. – kritika

3aN-P: Jaz sem sigurno dostikrat rekla, da nikoli ne greva ven. – kritika

3aN-P: To sem sigurno velikokrat izjavla pa vem, da mu ni blo všeč. – kritika

3aN-P: sem mu znala malo oponest kdaj. – kritika

3aN-P: Rekla sem mu, da se preveč druživa z njegovimi in da če sva lahko kdaj sama, ne pa vedno s tvojimi na teh vaših rojstnih dnevih. – kritika

3aN-P: je to način, kako jaz reagiram na stvari. Nekdo me skritizira, mi nekaj reče, in potem si jaz postavim obrambni zid in se začnem kar braniti. – reagiranje z obrambo

3aN-P: kot takrat, ko sem se ga napila in mi je rekel »kako si se ga lahko tako napila«, jaz pa sem mu nazaj rekla »kot da si ti kaj boljši«. – reagiranje z obrambo

3aN-P: recimo, če mi je rekel »zamudila si dans«. Jaz pa sem mu rekla »ja, kaj, ti si pa zadnjič, je tudi trajalo eno uro, predn si se spokal«. – reagiranje z obrambo

3aN-P: Pri sebi sem se tega (reagiranje z obrambo) zavedala, ker me je motilo – reagiranje z obrambo

3aN-P: sem probala to (reagiranje z obrambo) ustavit. – reagiranje z obrambo

3aN-P: To (ograjevanje, umik) sem jaz uporabljala. – ograjevanje, umik

3aN-P: Če sva se na začetku ful pogovarjala, se potem na koncu nisva več tolk, ker sem enostavno pustila stvar stat. Zaprla sem se v en svet, en zidek sem si postavlja in čakala da mine. – ograjevanje, umik

3aN-P: sem se enostavno umaknila in pustila stvar stat in če je blo kaj, da me je kaj spraševal sem si misla, kdaj bo že nehal s tem in če greva lahko naprej in pustima to, tak kot je. – ograjevanje, umik

3aN-P: Jaz sem se umikala. – ograjevanje, umik

3aN-P: se pač enostavno nisem hotla o tem pogovarjat in pika. On se je vsaj nekaj hoto pogovarjat, jaz pa se res nisem hotla. – ograjevanje, umik

b) Govori o partnerju: 21

3aN-P: Ponavljal je moje besede, popačil je nekaj, kar sem rekla al pa je s popačenim glasom to reko – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: jaz rada vedno skrbim za vse in on je popizdo zaradi tega. Njemu to ni blo prav, ker je htel ostat z mano v postli in se stiskati – kritika

3aN-P: smo šli z njegovo grupo na morje. Na plaži sma z enim fantom igrala kitaro in so se nama začeli režati. In to so se nama režali v obraz, ni jih blo sram. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: njemu ni blo ok, da sem htela vse narest. Da sem bla ena mama tam za vse in za vse skrbela. – kritika

3aN-P: bil ful pedanten. Na začetku mi je bla to dobra lastnost, pol pa mi je šla vedno bolj na živce in sem misla, da bom kar znorela. – kritika

3aN-P: Težil mi je skozi, zakaj nisem zapirala kozarce od oliv al pa marmelade do konca, zakaj sem drobila po postli. Skozi me je opozarjal na nekaj in potem sem jaz mela občutek, da nisem dovolj dobra. - kritika

3aN-P: On je videl v mojem pogledu, da mi gre na živce, če me sprašuje, če sem zaprla marmelado do konca. – kritika

3aN-P: Zbudo me je in se je začel nenormalno dret name kaj sem tam plesala in sma se začela kregat. Meni ni blo jasno o čem govori. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: Nikol ni direkt kritiziral moje obnašanje – kritika

3aN-P: je rekel na tak način, da se nisem najboljšje počutila in sem to dojela kot kritiko – kritika

3aN-P: če me je hotel kdaj vzdražiti, me je oponašal. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: Včasih se je obnašal kot da mu je malo dolgčas in je provociral. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: partner tega ni imel. On ni sikal nazaj. – reagiranje z obrambo

3aN-P: tudi on ni potem kaj komuniciral. – ograževanje, umik

3aN-P: mislim, da se je tudi on umakno v nek svoj svet – ograževanje, umik

3aN-P: On je mogoče vido kot kritiko to, ko sem mu skozi pravla, da če nima denarja, da naj te gre delat. – kritika

3aN-P: sem ga porivala, da naj gre delat, če skoz pravi, da je brez denarja, on pa je po moje to občuto kot kritiko. – kritika

3aN-P: Rekel bi, da se nisva nekaj poniževala – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: Za obrambo bi po moje kar enako reko kot jaz, da sem bla jaz tista, ki sem mu kaj nazaj rekla. – reagiranje z obrambo

3aN-P: pri umikanju bi rekel, da sem se jaz umikala. Da se nisem bila pripravljena soočat s kakšnimi stvarmi al pa se pogovarjat o kakšnih stvareh. – ograževanje, umik

3aN-P: Za ograževanje pa bi rekel, da ga sploh nisem not spustila, sploh v tistem zadnjem obdobju, preden je mama umrla. – ograževanje, umik

c) Govori o splošnem: 10

3aN-P: Vabil me je na izlete, na vikend. Hotel se je pogovoriti, ampak zdelo se mi je, da je bil ene pol leta prepozen. – ograževanje, umik

3aN-P: ven nisva nič hodila. Jaz sem si tolik želela it ven plesat pa nisva šla. – kritika

3aN-P: potem sma se kregala celo pot do mene domov, ker me je pospremo in se nekaj drl name in jaz sem se pol nazaj začela dret. Takrat sem misla, da ga bom kr naseklala tam pred sabo, ker nisem vedla zakaj mi teži pa v čem je bil problem, pa zakaj morem zdaj to poslušat. – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: pol sva to tak razrešila, da sem jaz rekla da grem spat, on pa je reko, da ne smem it spat, da bi se pogovorila in jaz sem pol kar zaprla vrata in sem šla spat in sem ga pustila tam pred vrati. – ograževanje, umik

3aN-P: nisem razumela v čem je bla fora, ker mi je iste stvari začel razlagat, da preveč pijem, - kritika

3aN-P: On se je meni nekaj opravičeval, ampak jaz mu nisem bla pripravljena odpustiti. In ko je prišel za mano in se mi tam opravičeval, jaz enostavno nisem hotla tega rešiti, ker sem bla enostavno preveč užaljena in nisem hotela, da bi se mi opravičil, nisem hotla sprejeti opravičila, ker se mi ni zdelo, da je blo iskreno opravičilo. – ograževanje, umik

3aN-P: Kritika se je občasno pojavljala. – kritika

3aN-P: Samo čist na koncu (prezir, zaničevanje, poniževanje) – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: včasih sem to ustavla že prej, ko sem ga vprašala če spet provocira in je reko da ja, včasih pa nisem ustavla in sem pustila, da je šlo do konca in potem sva se znala skregat zaradi kake take neumnosti – prezir, zaničevanje, poniževanje

3aN-P: Na hitro bi rekla, da ni blo to (reagiranje z obrambo) prisotno – reagiranje z obrambo

1aS-Z: 12

a) Govori o sebi: 4

1aS-Z: Če ma kaj za sikati, pol mu jaz pač rečem, da če bi rad sexal s hlodom. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1aS-Z: pol niti nisem mela želje, da bi se več vidla – ograževanje, umik

1aS-Z: včasih čutim pritisk, ko bi on rad bil več z mano kot jaz z njim - kritika

1aS-Z: Itak, da mu jaz kdaj rečem recimo »ti nikol ne skuhaš kave«. – kritika

b) Govori o partnerju: 4

1aS-Z: Prej mi je skozi težil, da se premalo vidima – kritika

1aS-Z: bi reko, da ga kritiziram, čeprav se mi ne zdi – kritika

1aS-Z: me kdaj špikne »nič več ne sexama«. - kritika

1aS-Z: reko bi, da je reagiranje z obrambo – reagiranje z obrambo

c) Govori o splošnem: 4

1aS-Z: V najinem odnosu jo (kritika) je zelo malo. – kritika

1aS-Z: Ne bi mogla reči da se nenehno kritizirava. – kritika

1aS-Z: V najinem odnosu pa tega (prezir, zaničevanje, poniževanje) ni. – prezir, zaničevanje, poniževanje

1aS-Z: Tega (reagiranje z obrambo) je mogoče več kot ostalih dveh jezdecov. – reagiranje z obrambo

10.4 TABELE

Število oseb z določenim stilom navezanosti:

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
SKUPAJ	3	2	0	1	6
NARAZEN	3	1	2	0	6
	6	3	2	1	12

Tabela: Število oseb z določenim stilom navezanosti

Pojavljanje jezdecev v določenem stilu navezanosti pri posamezniku:

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
Kritika	32	9	20	3	64
Prezir, zaničevanje, poniževanje	32	3	5	1	41
Reagiranje z obrambo	12	7	9	1	29
Ograjevanje, umik	34	9	37	2	82
	110	28	71	7	216

Tabela: Število izjav v določenem stilu navezanosti

Pojavljanje jezdecev v določenem stilu navezanosti pri posamezniku:

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
Kritika	5,3	3	10	3	5,3
Prezir, zaničevanje, poniževanje	5,3	1	2,5	1	3,4
Reagirane z obrambo	2	2,3	4,5	1	2,4
Ograjevanje, umik	5,7	3	18,5	2	6,8
	18,3	9,3	35,5	7	18

Tabela: Število izjav v določenem stilu navezanosti pri posamezniku

Pojavljanje jezdecev znotraj posameznega stila navezanosti:

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
Kritika	29,1 %	32,1 %	28,2 %	42,9 %	29,6 %
Prezir, zaničevanje, poniževanje	29,1 %	10,7 %	7,0 %	14,3 %	19,0 %
Reagirane z obrambo	10,9 %	25,0 %	12,7 %	14,3 %	13,4 %
Ograjevanje, umik	30,9 %	32,1 %	52,1 %	28,6 %	38,0 %
	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Tabela: Pojavljanje jezdecev znotraj posameznega stila navezanosti

Kombinacije parov stilov navezanosti in pojavljanje jezdecev:

	1S (Z+I)	2S (V+I)	3S (V+V)	1N (V+P)	2N (V+I)	3N (P+V)	
Kritika	12	4	4	21	4	19	64
Prezir, zaničevanje, poniževanje	1	5	6	7	12	10	41
Reagiranje z obrambo	3	4	6	1	6	9	29
Ograjevanje, umik	4	8	6	28	11	25	82
	20	21	22	57	33	63	216

Tabela: Število jezdecev v različnih kombinacijah parov stilov navezanosti

Pojavljanje jezdecev pri parih, ki so še skupaj in tistih, ki so svoj odnos že zaključili:

	SKUPAJ	NARAZEN	
Kritika	20	44	64
Prezir, zaničevanje, poniževanje	12	29	41
Reagiranje z obrambo	13	16	29
Ograjevanje, umik	18	64	82
	63	153	216

Tabela: Število jezdecev pri parih, ki so skupaj in parih, ki so že narazen

Preverjanje stila navezanosti (z izjavami):

	Govori o sebi	Govori o partnerju	Govori o splošnem	
1aS-Z	4	4	4	12
1bS-I	5	5	8	18
2aS-V	6	2	7	15
2bS-I	0	4	9	13
3aS-V	6	2	5	13
3bS-V	8	2	3	13
1aN-V	7	13	6	26
1bN-P	11	19	3	33
2aN-V	12	7	1	20
2bN-I	6	10	2	18
3aN-P	21	21	10	52
3bN-V	4	13	13	30
	90	102	71	263

Tabela: Število izjav posameznika

1aS-Z

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

- a) Varen: $2 + 5 + 3 + 1 + 3 = 14$
- b) Izogibajoč: $5 + 2 + 4 + 1 = 12$
- c) Preokupiran: $5 + 4 + 2 + 1 = 12$
- d) **Zavračajoč (odklonilen): $5 + 1 + 3 + 3 + 3 = 15$**

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **zavračajoč**

1bS-I

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

- a) Varen: $2 + 1 + 2 + 4 + 2 = 11$
- b) Izogibajoč: $4 + 3 + 4 + 2 = 13$
- c) Preokupiran: $2 + 3 + 4 + 3 = 12$
- d) **Zavračajoč (odklonilen): $4 + 4 + 3 + 3 + 5 = 19$**

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **izogibajoč**

2aS-V

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

- a) **Varen:** $4 + 3 + 3 + 3 + 4 = 17$
- b) Izogibajoč: $3 + 3 + 2 + 1 = 9$
- c) Preokupiran: $5 + 3 + 2 + 2 = 12$
- d) Zavračajoč (odklonilen): $4 + 1 + 2 + 2 + 3 = 12$

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **varen**

2bS-I

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

- a) **Varen:** $3 + 4 + 3 + 3 + 3 = 16$
- b) Izogibajoč: $2 + 2 + 3 + 2 = 9$
- c) Preokupiran: $5 + 3 + 2 + 2 = 12$
- d) Zavračajoč (odklonilen): $2 + 1 + 1 + 2 + 2 = 8$

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **izogibajoč**

3aS-V

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

- a) **Varen:** $3 + 5 + 5 + 1 + 4 = 18$
- b) Izogibajoč: $5 + 2 + 4 + 1 = 12$
- c) Preokupiran: $5 + 5 + 4 + 1 = 15$
- d) Zavračajoč (odklonilen): $4 + 1 + 1 + 4 + 1 = 11$

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **varen**

3bS-V

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

- a) Varen: $4 + 3 + 2 + 2 + 3 = 14$
- b) Izogibajoč: $3 + 2 + 4 + 1 = 10$
- c) Preokupiran: $5 + 3 + 3 + 2 = 13$
- d) **Zavračajoč (odklonilen):** $4 + 1 + 1 + 4 + 5 = 15$

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **varen**

1aN-V

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

- a) Varen: $2 + 5 + 2 + 3 + 5 = 17$
- b) Izogibajoč: $4 + 4 + 3 + 1 = 12$
- c) Preokupiran: $2 + 2 + 3 + 3 = 10$
- d) **Zavračajoč (odklonilen): $4 + 4 + 2 + 3 + 5 = 18$**

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **varen**

1bN-P

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

- a) Varen: $5 + 1 + 4 + 5 + 2 = 17$
- b) Izogibajoč: $5 + 1 + 2 + 1 = 9$
- c) Preokupiran: $1 + 5 + 4 + 3 = 13$
- d) **Zavračajoč (odklonilen): $5 + 5 + 1 + 2 + 5 = 18$**

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **preokupiran**

2aN-V

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

- a) **Varen: $5 + 4 + 3 + 3 + 4 = 19$**
- b) Izogibajoč: $4 + 1 + 1 + 1 = 7$
- c) Preokupiran: $3 + 4 + 3 + 3 = 13$
- d) Zavračajoč (odklonilen): $4 + 3 + 3 + 2 + 4 = 16$

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **varen**

2bN-I

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

- a) Varen: $4 + 2 + 2 + 2 + 2 = 12$
- b) Izogibajoč: $5 + 4 + 2 + 2 = 13$
- c) Preokupiran: $5 + 5 + 3 + 2 = 15$
- d) **Zavračajoč (odklonilen): $5 + 1 + 2 + 5 + 5 = 18$**

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **izogibajoč**

3aN-P

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

- a) Varen: $5 + 1 + 3 + 2 + 2 = 13$
 b) Izogibajoč: $5 + 2 + 2 + 1 = 10$
 c) **Preokupiran**: $5 + 5 + 4 + 3 = 17$
 d) Zavračajoč (odklonilen): $5 + 1 + 1 + 3 + 4 = 14$

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **preokupiran**

3bN-V

Lestvica odnosov (Griffin & Bartholomew, 1994):

- a) **Varen**: $3 + 2 + 3 + 2 + 4 = 14$
 b) Izogibajoč: $2 + 3 + 4 + 1 = 10$
 c) Preokupiran: $4 + 2 + 2 + 1 = 9$
 d) Zavračajoč (odklonilen): $4 + 2 + 1 + 3 + 3 = 13$

Vprašalnik o medosebnih odnosih: **varen**

Število oseb z določenim stilom navezanosti (osebo 3bS-V prestavim iz varnega v zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti):

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
SKUPAJ	2	2	0	2	6
NARAZEN	3	1	2	0	6
	5	3	2	2	12

Tabela: Število oseb z določenim stilom navezanosti

Pojavljanje jezdecev v določenem stilu navezanosti pri posamezniku (osebo 3bS-V prestavim iz varnega v zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti):

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
Kritika	29	9	20	6	64
Prezir, zaničevanje, poniževanje	29	3	5	4	41
Reagiranje z obrambo	9	7	9	4	29
Ograjevanje, umik	30	9	37	6	82
	97	28	71	20	216

Tabela: Število izjav v določenem stilu navezanosti

Pojavljanje jezdecev v določenem stilu navezanosti pri posamezniku (osebo 3bS-V prestavim iz varnega v zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti):

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
Kritika	5,8	3	10	3	5,3
Prezir, zaničevanje, poniževanje	5,8	1	2,5	2	3,4
Reagiranje z obrambo	1,8	2,3	4,5	2	2,4
Ograjevanje, umik	6,0	3	18,5	3	6,8
	19,4	9,3	35,5	10	18

Tabela: Število izjav v določenem stilu navezanosti pri posamezniku

Pojavljanje jezdecev znotraj posameznega stila navezanosti (osebo 3bS-V prestavim iz varnega v zavračajoč (odklonilen) stil navezanosti):

	VAREN	IZOGIBAJOČ	PREOKUPIRAN	ZAVRAČAJOČ (ODKLONILEN)	
Kritika	29,9 %	32,1 %	28,2 %	30 %	29,6 %
Prezir, zaničevanje, poniževanje	29,9 %	10,7 %	7,0 %	20 %	19,0 %
Reagiranje z obrambo	9,3 %	25,0 %	12,7 %	20 %	13,4 %
Ograjevanje, umik	30,9 %	32,1 %	52,1 %	30 %	38,0 %
	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Tabela: Pojavljanje jezdecev znotraj posameznega stila navezanosti