Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Tina Črne

Konflikti in stili navezanosti v partnerskem odnosu

Magistrsko delo

Ljubljana, 2019

Univerza v Ljubljani

Fakulteta za socialno delo

Tina Črne

Konflikti in stili navezanosti v partnerskem odnosu

Magistrsko delo

Mentorica: doc. dr. Petra Videmšek

Ljubljana, 2019

Najprej bi se želela zahvaliti svoji mentorici doc. dr. Petri Videmšek za strokovno svetovanje in pomoč pri izdelavi magistrskega dela.

Velika zahvala gre vsem parom, ki so bili pripravljeni z mano podeliti svoje izkušnje in zgodbe.

Zahvaljujem se vsem prijateljem, ki so me spremljali na tej poti. Posebna zahvala gre moji družini, ki je verjela vame in mi po najboljših močeh pomagala na poti do cilja.

David, hvala ni dovolj za vse, kar mi nesebično nudiš, pa vseeno se ti iskreno zahvaljujem za vso potrpežljivost in vse spodbudne besede. Brez tebe mi ne bi uspelo.

Povzetek

V magistrskem delu sem se osredotočila na pare v dalj trajajočem odnosu, ki se srečujejo s konflikti in jih bolj ali manj uspešno rešujejo. Komunikacija je neizbežna v odnosih, prav tako konflikti, in da pa bi ta odnos lahko ohranili ter v njem napredovali, se moramo z njimi znati spopasti. Veliko število razvez v naši družbi kaže na to, da partnerji ne zmorejo dobro rešiti konfliktov in le ti ostajajo nerazrešeni. V magistrski nalogi se sprašujem, kakšna je komunikacija med konfliktom, kako partnerja zaznavata in občutita konflikte. Zanimalo me je tudi, kakšen stil reševanja konfliktov imajo partnerji, in ali stil navezanosti vpliva na komunikacijo med konfliktom in na reševanje le tega. Prav tako sem se spraševala, ali bi partnerji pri svojem reševanju potrebovali pomoč in kakšna bi ta bila.

V teoretičnem delu sem opisovala komunikacijo v partnerskem odnosu na splošno, govorila sem o definiciji konfliktov, o konfliktih med partnerji in o stopnji partnerskega konflikta. Nadaljnje sem opisovala stile navezanosti tako v otroštvu kot v odraslosti, kjer sem bolj podrobno navedla značilnosti stilov. Dotaknila sem se učinkovite komunikacije in konstruktivnega reševanja konfliktov ter socialnega dela na področju partnerskih odnosov. V empiričnem delu sem opravila intervjuje s šestimi pari in jim dala v reševanje naprej vprašalnik o medosebnih odnosih, nato pa še vprašalnik o lestvici stilov reševanja konfliktov v partnerskem odnosu. Intervjuje sem kvalitativno analizirala s postopkom kodiranja, vprašalnike pa sem pregledala in si izpisala odgovore parov. Na podlagi dobljenih podatkov sem prišla do rezultatov in sklepov.

Ugotovila sem, da se komunikacija med konfliktom spremeni, partnerji se soočajo z negativnimi čustvi v konfliktni situaciji in menijo, da bo konflikt med njimi vedno obstajal. Najpogosteje uporabljena strategija reševanja konfliktov med pari je kompromis, ampak ne uporabljajo vedno samo ene strategije. Ugotovila sem, da stil navezanosti vpliva na komunikacijo med konfliktom, saj je reakcija na konflikt posledica navad in izkušenj iz primarne družine in predhodnih odnosov. Pari se še niso poslužili strokovne pomoči za reševanje svojih konfliktov, vendar niso proti, če bi to kdaj potrebovali.

Ključne besede: partnerski odnos, komunikacija, konflikt, stili reševanja konfliktov, stili navezanosti, pomoč ob konfliktu.

Summary

In this master's degree thesis I have focused on couples in a long-term relationship, who have been dealing with conflicts and have been more or less successful at resolving them. Communication is inevitable in relationships, as are conflicts. We have to be able to deal with them if we wish to stay and evolve in our relations. A high percentage of separation in our society is clear evidence that people are not able to effectively deal with their conflicts and they remain unresolved. In this thesis I have researched ways of communicating during a conflict and how the partakers perceive them. I have also been interested about the ways of solving the conflicts and if the style of attachment in any way influences the communication during a conflict. I have wondered if the couples had ever needed help in solving their conflicts and if yes, in what way had they sought conflict resolution assistance.

In the theoretical part of the thesis I have firstly described general ways of communication in a relationship, I have talked about the definition of conflicts, especially conflicts among love partners and the degree of these types of conflict. Secondly, I have described styles of attachment in childhood and adulthood, where I have thoroughly focused on their characteristics. Thirdly, I have described effective communication, the ways of constructively solving a conflict and how social work activities can be of use with conflict resolution. In the empirical part of the thesis, I have interviewed six couples and asked them to solve a Questionnaire about relations and a Scale of styles of solving conflicts in a relationship. I qualitatively analysed and coded the interviews, reviewed the questionnaires and defined their answers. Finally, I was able to present my results and came to specific conclusions.

I have concluded that the communication changes during conflict and that couples face negative feelings in a conflict situation. The interviewed couples believe that some conflicts will always remain a part of their relationship. The most commonly used strategy of solving the conflict among partners is a compromise. However, couples do not always use the same strategy. I came to the conclusion that the style of attachment does affect the ways of communication during a conflict, because the reaction to the conflict is a consequence of a person’s habits and experiences from their primary family and past relationships. The couples I have interviewed had not yet sought help during conflict resolution, but are not opposed to seeking help, should they ever need to.

Key words: partner relationship, communication, conflict, ways of solving conflicts, styles of attachment, conflict resolution assistance.

Vsebina

1 Uvod ... 1
2 Teoretični uvod ... 3
2.1 Komunikacija ... 3
2.1.1 Komunikacija v partnerskem odnosu ... 4
2.2 Konflikt ... 6
2.2.1 Definicija konfliktov ... 6
2.2.2 Konflikti v partnerskem odnosu ... 8
2.2.2.1 Stopnje partnerskega konflikta ... 13
2.2.3 Stili reševanja konfliktov ... 14
2.3 Stili navezanosti ... 17
2.3.1 Navezanost v otroštvu ... 18
2.3.2 Navezanost v odraslosti ... 21
2.3.2.1 Značilnosti stilov navezanosti v odraslosti ... 23
2.4 Učinkovita komunikacija ... 26
2.4.1 Spretnosti govorjenja ... 26
2.4.2 Spretnosti poslušanja ... 26
2.5 Konstruktivno reševanje konfliktov ... 27
2.6 Socialno delo na področju partnerskih odnosov ... 30
3 Empirični del ... 32
3.1 Opredelitev problema ... 32
3.2 Raziskovalna vprašanja in cilji ... 33
3.3 Metodologija ... 33
3.3.1 Vrsta raziskave ... 33
3.3.2 Merski instrumenti ali viri podatkov ... 33
3.3.3 Opredelitev enot raziskovanja – populacija, vzorec ... 34
3.3.4 Načrt zbiranja podatkov oz. empiričnega gradiva ... 35
3.3.5 Obdelava podatkov ... 36
3.4 Rezultati in razprava ... 38
3.4.1 Komunikacija med konfliktom ... 38
3.4.2 Občutki in zaznave ... 43
3.4.3 Stili reševanja konfliktov ... 45
3.4.4 Povezava med stili navezanosti in stili reševanja konfliktov ... 50
3.4.5 Zunanja pomoč ob konfliktu ... 56
3.5 Sklepi ... 58
3.6 Predlogi ... 59
4 Literatura ... 61

5 Priloge 63

1 Uvod

Ljudje smo bitja medosebnih odnosov in z drugimi tvorimo bolj ali manj trajne pozitivne odnose, ki temeljijo na ljubezni, zaupanju in komunikaciji. Komunikacija je sporazumevanje dveh ali več ljudi, je pripomoček, s katerim dva človeka drug drugemu merita raven samovrednotenja itn. (Satir, 1995, str. 47). Blumenthal je že leta 1987 napisal, da je poleg zaupanja komunikacija najpomembnejša metoda za izboljšanje odnosa, ki je lahko in bi tudi morala biti uporabljena v večini situacij. Komunikacija je neizbežna v odnosih in mora biti dobra tako v vsakdanjem življenju kot v konfliktnih situacijah, da se odnos izboljša ali ohrani. Veliko število razvez v naši družbi ter vse večje nezadovoljstvo v partnerskih odnosih je največkrat posledica nerazrešenih konfliktov med partnerjema.

V današnjem času je zaradi dinamike življenja vse manj časa za posvečanje partnerju, otrokom, skratka družini. To velikokrat vodi v številne prepire, zaničevanja in slabe odnose s partnerji. Dejstvo je, da so konflikti bistven sestavni del partnerskih, zakonskih in družinskih odnosov (Buss, V: Musek 1995, str. 143). Srečni pari se od nesrečnih parov 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. Lamovec (1993) navaja, da se zelo pogosto zgodi, da posamezniki v konfliktni situaciji komunikacijo prekinejo ali pa ta postane zmedena; vsebuje laži in grožnje kot tudi obljube in zagotovitve, ki niso mišljene pošteno. Taka komunikacija lahko oziroma bo privedla k razpadu zveze, vendar se velikokrat da zvezo rešiti, nujno je samo pravočasno poiskati pomoč in partnerjem pokazati, kakšna bi bila boljša komunikacija med njimi v konfliktni situaciji.

Na prvi pogled komunikacija zgleda kot nekaj preprostega, saj to počnemo že od začetka življenja, vendar ima presenetljivo veliko ljudi pri tem težave, saj je v odnos, konstruktivno komunikacijo in uspešno reševanje konfliktov potrebno vložiti veliko truda. V vsakem odnosu bo prej ali slej prišlo do konfliktov, ki bodo nastali zaradi različnih potreb, razmišljanja in odzivanja posameznikov. Yzaguire (2010) pravi, da ko se partnerja znajdeta v konfliktni situaciji, lahko izbereta boj, beg ali zapiranje. Tisti, ki izbere boj, bo poskušal zmagati in vsiliti svojo voljo. Beg bo izbral posameznik, ki ga ženeta strah in negotovost. Ko se partner zapre vase, to kaže na to, da ga je konflikt pustil nemočnega in ne ve, kako nadaljevati. To, kako bo posameznik reagiral v stresni

situaciji, kakršna konflikt definitivno je, je odvisno od njegovih predhodnih izkušenj, ki so začele nastajati že v otroštvu in njegovi primarni družini. Bowlbyjeva (1980) teorija navezanosti ponuja koherenten okvir za razumevanje, kako se v romantičnih odnosih kaže določen stil ravnanja v konfliktu. Čeprav so raziskave pokazale povezavo med stilom navezanosti in obnašanjem med konfliktom, bo potrebno to povezavo še podrobneje raziskati, da bodo izsledki v pomoč pri svetovalnih pogovorih.

2 Teoretični uvod

2.1 Komunikacija

Ne moremo obstajati, ne da bi komunicirali, saj komuniciramo z vsakim bitjem, s katerim pridemo v stik. Čačinovič Vogrinčič (1998, str.195) definira komunikacijo kot izmenjavo informacij v procesu interakcije, pri tem pa je sleherna interakcija tudi komunikacija. S svojo okolico vstopamo v različne interakcije in z vsakim posameznikom vzpostavimo drugačen način komunikacije, saj razlikujemo, kakšen odnos imamo in ali ga bomo razvili z določeno osebo. S tem si ustvarjamo svojo skupnost nam pomembnih drugih, pri tem pa je ravno komunikacija ključnega pomena. Torej je komunikacija začetek in orodje skupnosti (Ventriliga in Della Valle**,** 2013, str. 19). Prav tako je komunikacija najpomembnejša pri izražanju naših potreb, čustev in misli, s čimer si zagotavljamo zadovoljstvo in srečo, ali to poskušamo zagotoviti svojim bližnjim.

Komunikacija ima tako specifične kot splošne temelje, ki veljajo pri vsaki interakciji med osebami. Ventriliga in Della Valle (2013) navajata nekaj le teh, ki so ključnega pomena pri sporazumevanju v medosebnih odnosih. Kot je bilo omenjeno že zgoraj, je nemogoče, da ne bi komunicirali, saj človek komunicira z vsem svojim bitjem, torej tudi s svojim telesom. Se pravi, komunikacija ima tako dve ravni – družbeno in psihološko. Družbena raven sporočila se prenaša z besedami, psihološka raven pa s tako imenovanim neverbalnim sporazumevanjem (obrazna mimika, drža, gestikulacija itd.) in para – verbalnim sporazumevanjem (višina in barva glasu, ritem, hitrost govorjenja). Ti dve ravni sta lahko skladni ali ne, lahko pošiljata ista ali različna sporočila. Vendar je telesna govorica krhka in težko razumljiva in da bi ujeli njen pomen, moramo drugega pozorno opazovati in poskušati interpretirati vsak njegov gib in zvok. Pomembno je, da se zavedamo, da je to naša interpretacija, saj ima vsak svoj kodirni sistem, ki ga je razvil skozi leta in si s tem ustvaril svojo predstavo o svetu. To je naslednji temelj, ki pravi, da ima vsak svoje sito, skozi katero bere resničnost, in ki ga začne graditi v otroštvu, preko svojih čustev. Poleg čutnih kanalov v izgradnji različnosti sodelujejo še osebna zgodovina, izkušnje, prepričanja, ki jih nosimo v sebi o nas samih, o drugih in o svetu. S tem ko ima vsak svojo resnico, svoja prepričanja, se zgodi, da poskuša v dobri veri v svoj prav prepričati drugega, da je ravno njegovo

mnenje tisto pravo in tako se komunikacija lahko spremeni v poskus manipulacije (Ventriliga in Della Valle, 2013, str. 26).

O tem, kakšna je učinkovita komunikacija, govori tudi Lamovec (1993), ki pravi, da je učinkovita tista komunikacija, pri kateri prejemnik interpretira sporočilo pošiljatelja tako, kot je le ta nameraval. Pogosto se zgodi, da komunikacija ni najbolj učinkovita, vzrok za to navadno ni pomanjkanje verbalnih sposobnosti, temveč šum, ki je emocionalne ali socialne narave (Lamovec, 1993, str. 33).

2.1.1 Komunikacija v partnerskem odnosu

Ker s svojim partnerjem navežemo poseben odnos in smo z njim v bolj pogostih stikih, posledično z njim komuniciramo več in na drugačen način kot z drugimi posamezniki v svojem življenju. Seveda za to komunikacijo veljajo enaka pravila, kot so bila omenjena zgoraj, vendar je potrebno dodati še nekaj posebnosti, ki se tičejo odnosa in povezanosti s partnerjem. Zato je razmislek o pomenu komunikacije, o njenih zakonitostih, o načinih, na katerega se povežemo s partnerjem, pomemben, saj nam da možnost, da v nas dozori globje dojemanje nas samih in našega partnerja (Ventriliga in Della Valle, 2013, str. 21). S tem ko bomo svojega partnerja in naš način komuniciranja z njim bolje spoznali, se bomo z njim lažje in bolje povezali, s tem pa si prinesli trajno zadovoljstvo v zvezi.

Seveda ne smemo pozabiti, da ima vsaka zveza oziroma odnos svoj začetek, v katerem se morata posameznika najprej spoznati in se naučiti biti en z drugim. Da se bomo tega naučili, so potrebna določena pravila, ki bodo veljala za posamezen odnos in ki se izdelajo s številnimi eksperimentalnimi komunikacijami, transakcijami in protiakcijami, s čimer se vzpostavi, kaj je v odnosu dopustno (Čačinovič Vogrinčič, 1998, str. 73). Skupaj s temi eksperimentalnimi komunikacijami se oblikujejo vloge v odnosu, ki jih prevzame posameznik, ustvarjajo se relativno trajne strukture in določijo se pogoji za spreminjanje tako komunikacije kot odnosa.

V prejšnjem poglavju smo govorili o temeljih, na katerih sloni komunikacija, sedaj pa bomo pogledali še, katere elemente vsebuje komunikacija med dvema osebama. Lamovec (1993, str. 33) navaja naslednjih sedem elementov:

1. Prisotne so namere, misli in čustva pošiljatelja, ki so privedle do tega, da pošlje sporočilo.
2. Pošiljatelj vkodira sporočilo, tj. prevede svoje namere, misli in čustva v sporočilo, ki je primerno za pošiljanje.
3. Pošiljatelj pošlje sporočilo prejemniku.
4. Sporočilo se prenaša po kanalu.
5. Prejemnik dekodira sporočilo, tj. interpretira njegov pomen.
6. Interpretaciji sporočila sledi notranji odziv prejemnika.
7. V vsaki od navedenih faz je določen šum. Šum je vsak element, ki moti proces komunikacije (npr. predsodki, neustreznost izražanja, predhodne izkušnje, drugi zvoki iz okolja).

Prav ti šumi vodijo do konfliktov, do katerih bo neizogibno prišlo v vsakem odnosu zaradi različnih potreb, čustev in dejanj vsakega posameznika. V naslednjih poglavjih bomo konflikt podrobneje pogledali in opredelili, najprej pa raziščimo, zakaj v partnerski komunikaciji prihaja do nešteto napak, ki se jih naučimo že pred partnerskim odnosom ali med odnosom samim in ki postanejo navada (Engl in Thurmaier, 2005, str. 15).

Beck (2013, str. 27) je zapisal naslednja kognitivna načela, na katera moramo biti pozorni in zaradi katerih bo prišlo do šumov oziroma motenj v komunikaciji:

- Razpoloženja, pogledov, misli in čustev drugih ne moremo nikoli zares poznati.
- Zanašamo se na signale, ki so pri informacijah o razpoloženju in željah drugih dostikrat dvoumni.
- Te signale dešifriramo s svojim kodirnim sistemom, ki je lahko tudi napačen.
- Ker se opiramo na svoje lastno razpoloženje v določenem času, smo pri svoji metodi razlaganja vedenja drugih, se pravi, pri njegovem dekodiranju, lahko pristranski.
- Stopnja našega prepričanja o tem, da smo pravilno ugotovili motive in poglede drugega, ni povezana z dejansko pravilnostjo našega prepričanja.

Ta načela nam pokažejo, kako naše razumevanje sveta vpliva na interpretacijo sporočila svojega partnerja. Ko imamo težave pri razumevanju partnerjevih sporočil, posledično ustvarimo napačen odziv na sporočilo in s tem v naši partnerski komunikaciji pride do napake. Za napako sta kriva oba v odnosu, saj je komunikacija

vedno dvosmerna, na primer da partner govori nejasno ali indirektno, navaja partnerja bodisi k prenagljenim in napačnim sklepom ali pa k preslišanju svojih besed. Napake povzroči tudi želja, da bi svoje ideje in interpretacije prenesli na partnerja, ki bi jih prevzel za svoje. Vendar dobro sporazumevanje vključuje več kot prenos lastnih idej, pomeni tudi razumevanje, kar pove druga oseba (Beck, 2013, str. 91). Razumevanje sporočila najbolje izrazimo s parafraziranjem, tj. da s svojimi besedami ponovimo, kako smo razumeli sogovornika. Ta način odzivanja nam tudi omogoča, da sogovornikovo doživljanje vidimo z njegovega zornega kota in se laže vživimo v njegov referenčni okvir (Lamovec, 1993, str. 38). V naslednjih poglavjih bomo podrobneje pogledali, kaj konflikt sploh je, značilnosti partnerskega konflikta in stile reševanja.

2.2 Konflikt

2.2.1 Definicija konfliktov

Na vprašanje, kaj je konflikt, nam različni avtorju ponudijo različne definicije, vendar je skupni dejavnik vseh definicij, da do njega pride zaradi različnih interesov, želj in potreb posameznikov. Mandić (1998, str. 81) pravi, da je konflikt trčenje dveh ali več motivov in ga navadno spremljajo občutki nezadovoljstva, jeze in besa, zaskrbljenosti, nezaupanja in sumničenja v tuje namere. Ti občutki niso prijetni, saj so odraz nezadovoljstva ob tem, da neke naše potrebe niso zadovoljene s strani drugega. Anderson (2007) meni, da se konflikt pojavi, kadar imata dva različna in nasprotujoča stališča v situaciji, kar se izraža v besedah ali dejanjih. V obeh primerih se konflikt sproži, kadar nekdo misli, da drugi ogroža njegove interese in sprevidi razlike v svojem mnenju in mnenju drugega (Anderson, 2007, str. 17). Vidimo, da je konflikt obojestranski in da sta v njem vedno udeležena vsaj dva, med katerima prihaja do nesoglasij, saj si vsak prizadeva k uresničevanju svojih potreb in želj, ki se seveda lahko razlikujejo. Lamovec (1993) pa doda, da konflikt lahko izvira iz razlik v ciljih posameznikov, iz razlik v načinih njihovega uresničevanja, ali pa iz razlik med potrebami in pričakovanji posameznika v odnosu do druge osebe (Lamovec, 1993, str. 61). Iršič (2005, str. 7) to povzame, ko pravi, da je konflikt v širšem pomenu vsako srečanje neusklajenih dejavnikov in mnenj, lahko bi tudi rekli soočenje neusklajenosti ali neharmonija.

Iz teh definicij je razvidno, da je konflikt rezultat skupka mnogih dejavnikov in ga zato lahko ločimo na več kategorij. Spodaj navajam nekaj različnih delitev, ki jih je opredelil Mauko Jug (2014, str. 12), vendar to še zdaleč niso vse delitve:

- Glede na stopnjo razširjenosti (ali fokus) konflikta ločimo konflikt, usmerjen na problem, osebo ali odnos.
- Glede na odkritost konflikta ločimo potlačene, prikrite ali odkrite konflikte.
- Glede na aktivnost konflikta ločimo pasivne (ki se ne razvijajo) in aktivne (ki se razvijajo) konflikte.
- Glede na ozadje konflikta ločimo samostojen konflikt, konflikt, ki je posledica globljih neusklajenosti, in prenesen konflikt.
- Glede na raven lahko konflikt delimo na spor, podpovršinski konflikt, globoko zakoreninjeni konflikt in dediščino preteklosti (Iršič, 2010, V: Mauko Jug 2014).
- Glede na število udeleženih v konfliktu lahko govorimo o notranjem konfliktu posameznika, medosebnem konfliktu dveh posameznikov, medskupinskem konfliktu itd.
- Glede na akterje konflikta pa jih lahko delimo na partnerski konflikt, družbeni konflikt, politični konflikt, vojaški konflikt itd.

Govorili smo o tem, kakšne občutke doživljamo in kako reagiramo, ko se srečamo s konfliktom. Ti občutki niso kaj prida prijetni, saj se soočamo s svojimi strahovi, jezo in doživljamo stres okoli tega. Konflikt je v splošnem stresna situacija in v stresu se odzivamo na način, katerega smo najbolj navajeni. Zaradi tega se tudi pogosto zgodi, da se med konfliktom vedemo tako, kot se sicer ne bi in nam je kasneje žal (Iršič, 2005, str. 29). Te navade pridejo iz izkušenj, ki smo jih pridobili s preteklimi odnosi z nami pomembnimi drugimi. Določene izkušnje smo prinesli tudi iz primarne družine, saj smo skozi leta odraščanja opazovali svoje starše pri reševanju njihovih konfliktov. Nekatera čustva, ki jih ljudje občutijo, izhajajo iz pravil, ki so jih slišali od staršev, in iz spominov na to, kako so se starši obnašali drug do drugega (Beck, 2013, str. 135).

Iz izkušenj se naučimo, kako reagirati v prihodnje, ko bo prišlo do podobne situacije, vendar so lahko te podobnosti zgolj plod naših razmišljanj in opažanj, zato prihaja do zaznavnih izkrivljanj v konfliktnih situacijah, ki povzročijo, da nasprotnikovo vedenje, motivacijo in položaj vidimo v popačeni obliki (Lamovec, 1993, str. 67). Lamovec (1993) navaja nekaj teh izkrivljenih zaznavanj:

- ZRCALNA SLIKA: oba udeleženca čutita, da sta nedolžni žrtvi, ki utelešata pravico in resnico, drugi pa se moti.
- SLEPA PEGA: opazita vsako nepravilno dejanje drugega, medtem ko sta do podobnih dejanj pri sebi zelo prizanesljiva, če že ne povsem slepa.
- DVOJNI STANDART: tudi če se zavedata, da so njuna dejanja istovetna, iščeta razloge, da je dejanje enega upravičeno, medtem ko dejanje drugega ni.
- POLARIZACIJA MIŠLJENJA: obe strani vidita konflikt dokaj poenostavljeno, črno-belo.

Vsa ta izkrivljena zaznavanja pomagajo pri tem, da se konflikt poglobi in pridobi nove razsežnosti tudi v drugih sferah odnosa. Ker pride do napačnih zaznav, pride tudi do napačne ocene situacije in tako se začne samouresničujoča prerokba, ki vpliva na naše vedenje, to pa povzroči, da se prvotno napačen vtis potrdi. Domneve, ki jih imamo o drugih, pomembno vplivajo na naš odnos do njih, s tem pa precej določajo tudi njihove reakcije do nas (Lamovec, 1993, str. 25). Zgodi se, da zato ker smo pričakovali določeno reakcijo od osebe, smo spremenili svoje vedenje in ravno z njim povzročili točno tako vedenje, ki smo ga čakali. Da bi bolje razumeli, zakaj ljudje čutijo, zaznavajo in se obnašajo, kakor pač se, moramo pogledati globoko pod površje njihovih dejanj, onkraj njihovih samodejnih misli in zbezati na dan njihova temeljna prepričanja (Beck, 2013, str. 162), saj nam bodo ta temeljna prepričanja povedala, kako človek razume situacijo in kako bo v njej ravnal. S tem ko poskušamo bolje razumeti osebo, s katero smo v konfliktu, že naredimo korak proti konstruktivni rešitvi, saj se postavimo v čevlje drugega in s tem prekinemo začarani krog izmenjave napačnih odzivov. Posledično pride do izboljšanja komunikacije, odnosa in osebnosti posameznikov. Konflikt tako lahko predstavlja nevarnost, hkrati pa je priložnost za razvoj posameznikov, odnosov in skupnosti (Iršič, 2005, str. 7).

2.2.2 Konflikti v partnerskem odnosu

V tem poglavju bomo bolje spoznali, kako je med konfliktom v partnerskem odnosu, saj je ta odnos zaradi intenzivnosti stikov eden izmed najpomembnejših v našem življenju. Posledično so tudi konflikti v njem pogostejši in le te globje doživljamo. Kot smo že rekli, so konflikti v medosebnih odnosih neizogibni. Vendar kljub neizogibnosti medosebnih konfliktov med ljudmi še vedno vlada prepričanje, da so konflikti

nezaželeni in da se jim je treba izogibati. Prevladuje mnenje, da so konflikti krivi za nesoglasja, prepire, ločitve, socialne manire in nasilje. V resnici pa je vzrok za vse to nesposobnost reševanja konfliktov na konstruktiven način (Lamovec, 1993, str. 61). Zaradi nesposobnosti ostanejo konflikti nerazrešeni, kar potem vodi v propad razmerja in v skrhane odnose med partnerjema. Do motenj v reševanju pride tudi, ko se partnerja zapleteta v psevdokonflikte. Razpravljata na vsebinski ravni, konflikt pa je odnosni in zato ostaja nerešen in nerešljiv (Čačinovič Vogrinčič, 1998, str. 204). S tem ko razpravljata samo o vsebini, se izogibata dejanskemu konfliktu, saj bi bilo reševanje le tega veliko težje in bolj boleče.

Do konflikta bo prav tako prišlo tudi, ko je zaradi vedenja enega od partnerjev ranjena ali zanemarjena najmanj ena potreba pri drugem. O tem smo že govorili v prejšnjem poglavju, kjer smo povedali, da z zanemarjanjem potreb pride do jeze, žalosti in nezadovoljstva z razmerjem. Partnerja se ujameta v začaran krog, iz katerega nista zmožna pobegniti, saj zaradi pridobljenih izkušenj ne najdeta poti naprej. Če dva ne najdeta nobene nove možnosti za reševanje konfliktov in stare vzorce medsebojne interakcije doživljata kot nekoristne, jima spet ostane samo izogibanje: možne konfliktne situacije, v katerih so postavljene na kocko njune potrebe, naredita tabu in se jih v prihodnosti izogibata (Engl in Thurmaier, 2005, str. 54). Izogibanje pa ne prinese ničesar dobrega, saj namesto da bi tekla učinkovita komunikacija, prihaja med posameznika zgolj do obtožb in posledično do obrambe. Če na kratko povzamemo, konflikti nastanejo zaradi slabe komunikacije in problemov pri sporazumevanju, ki izhajajo iz motenj, navad in pridobljenih izkušenj.

Beck (2013, str. 91) pravi, da nekateri problemi v sporazumevanju nastanejo tudi zaradi razlik v govornem slogu partnerjev, kot so na primer izbira trenutka, premori, hitrost govora in tako dalje. Seveda ni pomembno samo to, kaj povemo svojemu partnerju, ampak tudi, kako to storimo. Sem sodijo vse vrste znakov, kot so kretnje, gibi, mimika, telesna drža, očesni stik, ton, glasnost, ki jih ljudje posredujemo delno zavedno, delno nezavedno. V njih se na eni strani odraža osebnost, na drugi pa trenutno čustveno razpoloženje. Nebesedne znake zaznavamo in si jih razlagamo bolj ali manj neposredno. Ti znaki soodločajo o tem, kako sporočila sprejmemo in kakšna čustva sprožijo v nas (Engl in Thurmaier, 2005, str. 58). S tem se lepo pokaže, da je res praktično nemogoče, da do konflikta ne bi prišlo, saj je komunikacija sestavljena iz toliko različnih komponent, da bo slej ko prej prišlo do motnje in nesporazuma na eni

ali drugi strani. Ker ima vsak posameznik svoj kodirni sistem sporočil in svoj sistem dešifriranja prejetih sporočil, se zgodi, da se pomen sporočila popači.

V tem kodirnem sistemu se skriva celotna osebnost posameznika, njegove izkušnje, način čustvovanja in razmišljanja, kar lahko pripomore k temu, da se posameznik ujame v miselne pasti, ki mu onemogočajo, da bi uspešno komuniciral s partnerjem in se uspel postaviti v njegove čevlje. Beck (2013) navaja nekaj miselnih pasti, do katerih lahko pride v razmišljanju posameznikov v partnerski zvezi.

MISELNE PASTI:

1. Tunelski pogled: ljudje s tunelskim pogledom vidijo samo tisto, kar ustreza njihovemu mišljenju ali razpoloženju, vse drugo pa ignorirajo. Lahko se na primer obesijo na en sam droben detajl in na njem zgradijo celotno razlago dogodka. Druge pomembne detajle zbrišejo, cenzurirajo ali minimalizirajo.
2. Selektivno abstrahiranje: s tunelskim pogledom je povezana navada, da vzamejo kako trditev ali dogodek iz konteksta in tako pridejo do napačne razlage.
3. Arbitrarno sklepanje: včasih ima kdo tako močan predsodek, da bo prišel do neugodnega sklepa, tudi če za to nima nobenega vzroka.
4. Pretirano posploševanje: negativne sodbe vodijo v neugodne posplošitve.
5. Polarizirano mišljenje: polarizirano mišljenje v smislu "vse ali nič" je zelo pogosto. Te misli, ki se zdijo prvi trenutek verjetne, se navadno čez čas razblinijo. Občutek, da obstajata samo dve skrajni izbiri, se lahko utrdi in narekuje ne samo medsebojna občutja partnerjev, ampak tudi njuna dejanja.
6. Povečevanje: je nagnjenje k pretiravanju o lastnostih drugega partnerja, dobrih ali slabih, in h "katastrofiranju" z napihovanjem hudih posledic kakega dogodka.
7. Pristranske razlage: samodejno sklepanje, da se za partnerjevimi dejanji skrivajo ničvredni motivi, odraža splošnejši vzorec pripisovanja vzrokov za dogodke, dobre ali slabe; razumevanje vzrokov dela dogodke na videz bolj predvidljive in obvladljive.
8. Negativno etiketiranje: ta proces je posledica pristranskih pripisov. Na etikete se reagira, kot da bi bile resnica.
9. Personalizacija: marsikdo je praviloma prepričan, da so dejanja drugega usmerjena proti njemu.

10. Branje misli: prepričanje, da je partner sposoben vedeti, kaj misli drugi partner, vodi v past zmotnega pripisovanja neprimernih misli in motivov svojemu partnerju.
11. Subjektivno sklepanje: tu gre za prepričanje, da če to ali ono čustvo partner močno občuti, mora biti upravičeno.

Vse te miselne pasti onemogočajo uspešno komunikacijo in konflikta ne rešujejo, temveč ga poglabljajo. O tem, kaj zavira uspešno komunikacijo, govorita tudi Engl in Thurmaier (2005, str. 30), ki pravita, da ko opazujemo destruktivne partnerske konflikte, vidimo, da v njih prihaja do očitkov, ki so zelo podobni že zgoraj opisanim miselnim pastem, saj tudi ta očitanja niso primerna pot, da bi konstruktivno reševali konflikte.

- TI – SPOROČILA ALI GOVORJENJE O DRUGEM: Ti – sporočila v negativnem smislu pomenijo pripisovanje lastnih negativnih čustev problemu drugemu. S tem se takoj vzpostavi razlika v hierarhiji, postavimo se nad drugega, ko s ti- stavkom navidezno ugotovimo, kaj je na partnerju narobe.
- POSPLOŠITVE: Posplošitve so navadno indirektni izraz jeze, pogosto so izrečene kar tako. Spoznamo jih po besedah vedno, neprestano, nenehno, vsakokrat ali nikoli. Nek konkreten položaj razglasimo za trajno stanje. Zaradi selektivnega zaznavanja človek pozabi na pozitivne dogodke, kadar je jezen in ko mu zmanjkuje potrpljenja.
- PRETIRAVANJA: Pretiravanja so izjave, ki neko izjavo grobo popačijo, jo naslikajo pretirano ali drastično posplošijo.
- PRIPISOVANJE NEGATIVNIH LASTNOSTI (ETIKETIRANJE): Včasih enega od partnerjev določeno vedenje drugega moti, ga jezi ipd., in prvi začne tedaj govoriti o lastnostih ali celo o značajski potezi drugega, namesto da bi povedal naravnost, v čem je drugi tedaj ravnal narobe.
- PRIPISOVANJE KRIVDE: Partnerja naredimo načelno odgovornega za naš osebni blagor toliko prej, če se tudi sam počuti odgovornega za to. Tisti, ki pripisuje krivdo drugemu, določa splošno veljavno normo. S tem je obtoženi postavljen pred dejstvo, naj se, ali opraviči ali brani svoje dejanje, ali pa s proti obtožbami vrne udarec.
- NEGATIVNE RAZLAGE: Z negativnimi razlagami pripisujemo drugemu negativne motive. To je enako, kot da bi ga bolj ali manj razvrednotili. Negativne razlage lahko

pri tistem, kateremu so namenjene, povzročijo tudi upravičeno ali neupravičeno slabo vest, občutke krivde, nemoči in občutek podrejenosti.

- NAVIDEZNA (RETORIČNA) VPRAŠANJA: Z navideznimi vprašanji v resnici ne sprašujemo, temveč samo nekaj povemo partnerju na skrajno posreden način in z namenom, da bi se sam vprašal in si odgovoril tako, kot mi že zdavnaj verjamemo, da vemo.
- UTEMLJEVANJE: Utemeljevanja otežujejo pravo razumevanje čustev. Namesto da bi skušali čustva razumeti, nam gre za čisto "stvarne" argumente, ki s čustvi nimajo nobene zveze, in za dokazovanje, da imam jaz prav.
- NAVIDEZNI PREDLOGI: Ne zmore vsak zlahka jasno povedati partnerju svojih želja ali celo zahtev, kajti lahko se zgodi, da jih drugi ne bi izpolnil in to bi bilo, kakor da ga je osebno zavrnil. Da bi se temu izognil, partnerju sporoči predlog. Navidezni predlogi imajo poleg tega večinoma priokus prikritega očitanja, da nagovorjeni dela nekaj narobe.
- RAZVREDNOTENJE, ŽALJENJE: S tovrstnimi očitki partnerju ne pripisujemo samo negativnih lastnosti, ampak ga tudi zasmehujemo in ponižujemo. Pripombe, ki razvrednotijo in prihajajo od osebe, ki je blizu, doživimo kot sramotenje in tudi razočaranje, ker se počutimo same, zapuščene.
- ŽALJIVA NAMIGOVANJA: Tukaj govorec skrene od teme in namenoma spomni partnerja na neki zanj neprijetni dogodek, da bi ga tako oslabil.
- GROŽNJE: Pri grožnji je partner večinoma postavljen pred izbiro; ali naj se obnaša tako kot drugi želi in se ne bo zgodilo nič, ali pa mora računati z bolečimi posledicami.
- IRONIJA: Z ironijo ne smemo pretiravati in oba jo morata razumeti, če ne se lahko eden počuti podrejenega, saj se mu partner posmehuje in videti je, kot da je vzvišen nad celotnim dogajanjem.
- SARKAZEM: Sarkazem je najbolj žaljiv beg iz lastne nemoči. Z njim človek taji lastno prizadetost zaradi konflikta, z reševanjem problema pa se sploh ne ukvarja več.
- NAVAJANJE IZJAV SORODNIKOV IN "PRIČ" : V prizadevanju, da bi partnerju dopovedal, da ima resnično prav, mu navaja izjave tretjega, da bi uvidel, da nima prav in da bi končno spoznal svojo napako in svojo krivdo.

Vidimo, da teh pasti in očitkov ni malo in niso tako redki, kakor bi nekdo pričakoval. Pomembno je, da se vsaj večine zavedamo in poskušamo odpraviti, ali pa se vsaj kasneje o vseh teh svojih občutkih poskušamo pogovoriti v odkriti interakciji s partnerjem.

2.2.2.1 Stopnje partnerskega konflikta

Z očitki, miselnimi pastmi in nerazumevanjem partnerja bo po določenih stopnjah prišlo do razpada zveze. Spodaj povzemam te stopnje, kot jih je navedel Gostečnik (2006), in katere lahko primerjamo s stopnjami v procesu žalovanja.

1. Šok: partnerja doživita šok, ko začneta ugotavljati, da drugi ni tako popoln, kot sta si predstavljala, in ne izpolnjuje vseh potreb in želja. Pride do velikega razočaranja, na katerega ni mogoče razumsko odgovoriti ali čustveno mirno odreagirati.
2. Zanikanje: ob spoznanju, da odločitev za skupno življenje vodi v razočaranja, se pojavi zanikanje. Pri tem gre za obrambni mehanizem, ki jima omogoči prelagati težave in probleme do naslednjega konflikta, a jih ne razrešita.
3. Jeza: se pojavi ob spoznanju, da ne bo drugače, saj sta se ujela v začarani krog, in da ju prav oseba, ob kateri naj bi se počutila varno, lahko najbolj rani. Ker partnerja ne zmoreta odkrito povedati, kaj ju je prizadelo, se temu in partnerju poskušata izogibati.
4. Žalost in depresija: partnerja potlačita svojo jezo in si ob tem zadajata nove rane, kar ju potisne v globoko žalost. Ideja o idealnem partnerju se razblini, ostane le izkrivljeno mišljenje o tem, kako se je partner spremenil.
5. Pogajanje: na tej stopnji začneta partnerja z odnosom, ki temelji na pogajanju, na osnovi "daj-dam", kar pomeni, če boš ti naredil to, bom jaz to. S tem se začneta oddaljevati drug od drugega in živeti eden mimo drugega. Menita, da jima bo razdalja pomagala razrešiti težave, a se le te samo poglabljajo in konflikti ostanejo nerazrešeni.
6. Obup: začneta se zavedati, da tistega, kar sta si želela oziroma drug od drugega pričakovala, tudi sama nista zmožna dajati. Spoznata, da se ne zmoreta odpreti partnerju, saj bosta s tem postala ranljiva in z mislijo na to ranljivost se začneta drug drugega bati, kar vodi v obup.

7. Ločitev: strah enega pred drugim ju pripelje do spoznanja, da sta prišla do točke brez rešitve. Menita, da so njuni konflikti nerešljivi, živita v dveh popolnoma različnih intimnih svetovih, kjer se počutita varno. Tako na tej stopnji pride do čustvene ali dejanske prekinitve njunega partnerstva.

2.2.3 Stili reševanja konfliktov

V tem poglavju se bomo posvetili različnim stilom reševanja konflikta, saj ima vsak posameznik svojega, ki ga razvije tekom svojega življenja in se ga začne učiti že v otroštvu. Lamovec (1993) pravi, da ko enkrat razvijemo strategije reševanja, jih začnemo uporabljati vse bolj avtomatsko, v skladu s tem, kaj želimo doseči. Glede na želeni rezultat si izberemo eno izmed petih strategij reševanja konfliktov (Lamovec, 1993):

1. Umik (želva): za želve je značilno, da se umaknejo, da bi se lahko izognile konfliktu. Prepričane so, da konflikta ni mogoče rešiti in menijo, da je poskus že vnaprej obsojen na propad. Ker se počutijo nemočne, se fizično ali psihično umaknejo, da ne bi prišlo do soočenja s partnerjem.

2. Konfrontacija (sova): sova da zelo veliko na odnose in cilje, ki si jih želi doseči. Konflikte vidijo kot nekaj, kar je potrebno rešiti in pri reševanju si želijo uresničiti tako svoje cilje kot cilje partnerja. Na konflikte gledajo kot na priložnost za izboljšanje odnosa.
3. Zglajevanje (medvedek): za medvedke je najpomembnejši odnos in svoje osebne cilje postavijo na stranski tir. V želji po partnerjevi ljubezni poskušajo konflikte prehitro rešiti. Prepričani so, da konflikti odnosu škodujejo, zato se raje odpovedo osebnim ciljem in vlagajo v odnos.
4. Prevlada (morski pes): želja morskega psa je, da doseže svoj cilj ne glede na ceno, pri čemer jim je ta cilj pomembnejši od odnosa. Zato poskuša partnerja obvladati s prisilo, da sprejme njegovo obliko rešitve konflikta.
5. Kompromis (lisica): lisici je pomemben tako odnos kot njihov cilj, zato poskušajo najti kompromise. Do določene mere so se pripravljene odpovedati svojemu cilju in menijo, da mora partner storiti enako, zato da bi vsaka stran nekaj pridobila.

Različni avtorji so razvili različne klasifikacije strategij reševanja konfliktov. Posamezniki imajo različne odzive na konflikt v določeni situaciji. Vsak ima svoj

prevladujoči osebni stil reševanja konfliktov. Na odzivanje vplivajo splošna naravnanost do konfliktov, okoliščine konflikta, socialno okolje posameznika, razpoloženje v dani situaciji in odnos z drugimi. Tako je naš odziv sestavljen iz več komponent in je pogojen z dano situacijo, vendar pa lahko opazimo podobnosti v odzivih posameznika. Sedaj poglejmo še druge klasifikacije strategij, ki so jih opredelili drugi avtorji.

Thomas in Kilman (V: Sample 2010, str. 2) stile razreševanja konfliktov razdelita v pet skupin, ki jih razvrstita vzdolž dveh dimenzij – prva je pomembnost osebnih interesov oziroma asertivnost, druga je pomembnost interesov drugih oziroma kooperativnost. Strategije so: tekmovanje, sodelovanje, kompromis, izogibanje in prilagajanje. Ko posameznik uporabi strategijo tekmovanja, postavi v ospredje svoje lastne želje in se pri uresničevanju le teh ne ozira na druge. Kdor poskuša sodelovati, išče rešitve, ki bi bile v celoti dobre za obe strani. S kompromisom pa se oseba trudi najti rešitev, ki bi delno ustrezala obema. Pri izogibanju se posameznik ne sooči s konfliktom. Ravno nasprotno od tekmovanja, se pri prilagajanju posameznik odpove svojim željam in postavi v ospredje partnerja.

V svoji raziskavi so avtorji Zacchilli, Hendrick in Hendrick (2009) želeli identificirati novih osem strategij reševanja konfliktov, vendar so rezultati pokazali, da jih je zgolj šest. Te so: kompromis, izogibanje, dominacija, podrejanje, separacija in interakcijska reaktivnost. Pri kompromisu gre za sodelovanje in pogajanje, da bi bili obe strani zadovoljni. Za dominacijo je značilno, da poskuša posameznik nadzorovati svojega partnerja in želi zmagati v vsakem konfliktu, ne glede na druge. Ravno nasprotno pa je pri podrejanju, saj je za to značilno, da oseba potlači svoje želje in interese, da zadovolji partnerja oziroma konča konflikt. Pri separaciji se partnerja fizično ločita za določen čas, da se pomirita in se kasneje vrneta k reševanju njunega konflikta. Ko se partnerja ne soočita s konflikti, gre za izogibanje. Pri izogibanju se partnerja ne soočita s konflikti, raje se jim izogneta, še preden nastanejo. Za interakcijsko reaktivnost pa so značilni verbalna agresija, čustvena nestanovitnost in pomankanje zaupanja med partnerjema.

Vidimo lahko, da so si strategije avtorjev podobne in imajo skupne komponente, vendar pa vsak avtor doda nekaj svojega, ki je prav tako pomembno pri razumevanju stilov reševanja konfliktov. Zavedati se moramo, da ne uporabljamo vedno samo ene

strategije reševanja konfliktov, ampak med njimi menjamo, saj kot sem že omenila, je naš odziv odvisen od pomembnosti našega cilja in odnosa. Za konec dodajam še Iršičevo (2005) razdelitev, ki prav tako razdeli odzive na konflikt v pet načinov odzivanja, ki so zelo podobni že zgoraj naštetim, vendar so pomembni, saj se iz njih lepo vidi, kateri način odzivanja je najbolj konstruktiven.

Odzivi na konflikt po Iršiču (2005):

- Umik: umaknemo se, kadar ne verjamemo, da je možno problem rešiti, sam konflikt pa doživljamo kot nevarnost. Konflikt odrinemo in se delamo, kot da ga ni ter se izognemo področju, kjer je.
- Izvajanje pritiska: pritisk izvajamo, kadar so nam lastni interesi ali ideje pomembnejši. Drugega običajno obravnavamo kot sredstvo, in če se nam ne prilagaja, kot vir težav. Izvajamo pritisk na druge z namenom, da bi se drugi podredili ali razrešili problem.
- Podreditev: podredimo se običajno iz strahu pred možnim pritiskom, ki bi verjetno nastal, če bi problem izrazili. Uklonimo se pritisku oziroma naredimo tako, kot da ga nikoli ne bi bilo in se zares ali navidezno prilagodimo oziroma podredimo.
- Kompromis: na kompromis pristanemo, kadar se nam zdi, da bomo na ta način iztržili vsaj nekaj, sicer bi tvegali, da ostanemo praznih rok. Ko iščemo kompromis, ga bolj ali manj hitro najdemo.
- Razreševanje konflikta: razreševanje konflikta je iskanje rešitve, ki bi bila najboljša za oba, pri čemer vsak ohrani lastne interese in tudi dober odnos. Če začnemo konflikt reševati, kar terja precej več časa in napora, to običajno pripelje do bolj kakovostnih rešitev.

Se pravi, vsak posameznik ima svoj oseben način odzivanja na konfliktno situacijo, ki ga prilagaja na določen moment in ga je pridobil z izkušnjami iz primarne družine in iz predhodnih odnosov. O tem, kako si oseba ustvari svoj notranji delovni model in v njem preko izkušenj izoblikuje te odzive na konflikt, govori teorija o stilih navezanosti, ki jo je razvil Bowlby (1979).

2.3 Stili navezanosti

V tem poglavju si bomo pogledali stile navezanosti, kje se navezanost začne in kako je z njo tekom posameznikovega življenja. Na začetku je pomembno opredeliti pojem teorija navezanosti. Bowlby (1979) pravi, da teorija navezanosti omogoča bio-socialno in vseživljenjsko razumevanje oblikovanja, ohranjanja in razdora odnosov, kot tudi, kako odnosi vplivajo na osebe, ki so vanje vključene (Bowlby, V: Tomec 2005, str. 399). Se pravi, da nam omogoča razumeti naše odnose z drugimi in nam pojasnjuje, da je iskanje bližine in stika posledica delovanja povsem samostojnega motivacijskega sistema, ki je skupen človeku ter nekaterim živalskim vrstam in katerega cilj je povečanje možnosti preživetja (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 8). To pomeni, da nam navezanost omogoča preživetje, saj z njo zmanjšamo našo ranljivost in poiščemo vir varnosti, preko katerega nato raziskujemo in se učimo naprej. Navezanost vsebuje izjemno zahtevno in intenzivno čustveno vedenje oziroma reagiranje, ki nikoli ne ostane brez bolj ali manj ustrezne reakcije na drugi strani (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 15). Vedno bo prišlo do reakcije, ali bo ta dobra ali slaba, pa bo potem odločalo o tem, kakšno navezanost bomo razvili. O tem, kateri stili so prepoznani, bomo govorili kasneje v naslednjih poglavjih.

Najprej moramo vedeti, da je navezovanje odprt proces, v katerem so hierarhično urejeni različni stili ali tipi navezanosti, ki vplivajo drug na drugega in se razvijajo tekom življenja. V tej hierarhiji imajo gotovo najpomembnejšo mesto zgodnji stili navezanosti na starše ali skrbnike, ki dajejo podlago za kasnejše samostojno vzpostavljanje stikov in iskanje varnosti (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 26). Se pravi, takšno navezanost, kot jo bomo razvili v otroštvu, bomo v določeni meri obdržali preko vseh svojih odnosov, ki jih bomo vzpostavili. Vzorec navezanosti bo trajno vplival na posameznikovo doživljanje samega sebe in tudi drugih, s tem bo posledično vplival na njegove odnose in zadovoljstvo oziroma kvaliteto življenja. Točno to je Bowlby (1979, V: Erzar in Erzar Kompan 2011, str. 27) vztrajno poudarjal, in sicer da ima navezanost globoke in dolgoročne posledice za posameznikov osebnostni, intelektualni in čustveni razvoj, v prvi vrsti v zvezi z odnosi v izvorni družini, nadalje z vrstniškimi odnosi in intimnimi odnosi v odraslosti ter nazadnje z odnosi do lastnih otrok. Kot vidimo, navezanost sklene neskončni krog, ki se nadaljuje preko otrok in potem spet preko njihovih otrok. Vendar, kot je bilo omenjeno, se ti stili dograjujejo preko odnosov in se lahko rahlo spreminjajo, tako da ni nujno, da se bo varna ali ne-varna navezanost

prenesla v celotni meri naprej. O tem govorita Engl in Thurmaier (2005, str. 61), ko pravita, da se svojega vedenja učimo pretežno preko odzivov, ki nam jih pošiljajo ljudje iz naše okolice. To učenje pa bo potekalo celo življenje, saj se vsak posameznik skozi izkušnje spreminja.

Bowlby (1973, V: Pietromonaco in Feldman Barrett 2000) govori tudi o tem, da imajo ljudje delovne modele o sebi in drugih. Vsebina notranjega modela sebe je povezana z vprašanjem, ali je jaz ocenjen kot oseba, do katere se drugi, zlasti figura navezanosti, odziva na ustrezen način. Vsebina notranjega modela drugih pa je povezana z vprašanjem, ali je figura navezanosti ocenjena kot oseba, ki se običajno odzove na potrebo po varnosti in podpori (Bartholomew in Horowitz, 1991, V: Tomec 2005, str. 402). Notranji delovni model je torej tisto sito, preko katerega presojamo sebe in druge ter vse okoliščine, v katerih se znajdemo v svojih odnosih. To bi lahko povezali s kodirnim sistemom posameznika pri pošiljanju in sprejemanju informacij v komunikaciji, o katerem smo govorili v prejšnjih poglavjih. V ta delovni model se nalagajo izkušnje, ki jih pridobimo, naj so te dobre ali slabe. Največkrat smo zaradi teh slabih izkušenj iz preteklih odnosov v prihodnje bolj previdni, kar povzroči, da posameznik v odnose vstopa z zelo ozkim in največkrat popačenim načinom doživljanja sebe in drugih, ali kot rečemo, nefunkcionalnim načinom regulacije svojih čustvenih stanj in vsebin ter togim načinom navezovanja stika in iskanja bližine (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 8).

2.3.1 Navezanost v otroštvu

Navezanost se tako začne že od samega rojstva in v tem poglavju se bomo srečali z različnimi stili navezanosti, ki se tvorijo v otroštvu, in spoznali, kakšen pomen ima navezanost v tem obdobju. Različni stili navezanosti so v veliki meri povezani z različnimi izkušnjami s primarnim skrbnikom. Posebej občutljivo obdobje posameznikovega življenja je prvo leto po rojstvu. Takrat je stopnja varnosti, ki jo otrok doživlja, v veliki meri odvisna od zunanjih signalov, kot so bližina, razpoložljivost in odzivnost odraslih. Otrok bi svoje vedenje navezanosti lahko usmeril k poljubni osebi, v resnici pa izbere osebo, ki mu je najbolj poznana in se najpogosteje odziva na njegove potrebe (Tomec, 2005, str. 401). Proces zagotavljanja varnosti ni omejen na spol ali biološko pripadnost: otrok se lahko naveže na vsako odraslo osebo, ki je nanj

odzivna in mu je konsistentno naklonjena. Tako se otrok najpogosteje naveže na svoje starše oziroma skrbnike, saj so mu le ti dostopni in v konstantnem stiku z njim. Otrok se bo navezal na tistega, ki ga bo poslušal in odgovarjal na njegove potrebe. O tem govorita Erzar in Kompan Erzar (2011), ki pravita, da se v pogojih čustvene naklonjenosti in varnosti otrok naravno naveže na starše ali skrbnike, saj so ti nanj čustveno uglašeni, spremljajo njegovo dihanje, smeh, spanje, hranjenje in odzivanje. Starši ali skrbniki prepoznajo otrokova fiziološka in čustvena stanja oziroma potrebe in nanje ustrezno odgovorijo (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 10).

Vsi zgodnji odnosi imajo odločujoč vpliv na otroka in varna navezanost na starše oziroma skrbnike je najpomembnejši dejavnik za otrokov zdrav čustveni razvoj in dobro počutje (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 13). Moramo poudariti, da je tukaj pomembno, da je ta navezanost varna, saj le z njo zagotovimo otroku pozitivno izkušnjo in mu omogočimo varno raziskovanje sveta. Erzar in Kompan Erzar (2011) to dopolnita s tem, da pravita, da če starši želijo uspešno opraviti svojo vlogo otrokovega varuha in spremljevalca, potem bodo morali upoštevati, da se tisto, kar je za otroka varno, lahko zelo razlikuje od njihovih odraslih predstav o varnosti (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 11). Tisti starši, ki dajejo otrokom vedeti, da njihovih želja in strahov ne jemljejo resno, ali ki svojim otrokom odtegujejo pozornost, če ti upajo pokazati le te, jim s tem kažejo, da ni dobro zahtevati in da njihove želje oziroma strahovi niso važni (Engl in Thurmaier, 2005, str. 17). S tem povzročijo, da otrok razvije ne-varno navezanost, saj jim ne omogočijo dobre izkušnje izkazovanja čustev. Saj te izkušnje ne bodo oblikovale samo njihovega pogleda na svet, ampak zlasti njihovo doživljanje soljudi in samega sebe, kar bo vplivalo na njegovo vedenje in čustvovanje kasneje, v odraslih intimnih odnosih (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 13).

Navezanost ima štiri temeljne elemente, ki so ohranjanje bližine skrbnika/starša, protest ob ločitvi od njih, iskanje varnega zavetja in bližine pri njih ter varno izhodišče za raziskovanje in izkušnje. To Erzar in Kompan Erzar (2011) razložita s tem, ko pravita: »*Kadar je ogrožen, prestrašen ali pod stresom, uporablja otrok v prvem letu starosti svoje starše oziroma primarnega skrbnika za varno zatočišče, kar pomeni, da poišče fizično bližino in čustveno oporo. Ko se pomiri, uporablja skrbnika za varno izhodišče, od koder raziskuje okolico in sledi svojim željam*« (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 14).

Vsaka resnična ali zaznana ovira v ohranjanju bližine s skrbnikom v otroku povzroči anksioznost, ta pa aktivira sistem navezanosti. Če je figura navezanosti takrat na razpolago in odzivna, se bo otrok čutil ljubljenega, varnega in samozavestnega. To se v njegovem vedenju kaže kot raziskovanje okolja, igranje z drugimi in družabnost. Če pa figure navezanosti ni v bližini ali pa je neodzivna, bo otrok postal prestrašen ter bo na različne načine (iskanje z očmi, aktivno sledenje in glasovno izražanje) iskal pozornost in oporo skrbnika. To vedenje bo trajalo vse dokler otrok ne uspe ponovno vzpostaviti želenega nivoja fizične in psihološke bližine s figuro navezanosti, ali dokler se ne utrudi, kar se lahko zgodi v kontekstu daljše ločenosti oz. izgube figure navezanosti. V takih primerih otrok doživi obup in depresijo (Fraley, 2004, V: Tomec 2005, str. 400). Če se ta odsotnost pojavlja pogosto, bo otrok začel razvijati ne-varen stil navezanosti, saj se bo s temi izkušnjami naučil, da nima smisla kazati čustev, ker se ne bo nič spremenilo.

Ainsworthova (1978, V: Erzar in Kompan Erzar 2011) je opredelila dva stila navezanosti, ki se pokažeta ob različnih odzivih staršev na otrokove želje in strahove. Prvi stil je varen, saj se vzpostavi, ko starša na otrokove potrebe vedno odgovorita in jih poskušata zadovoljiti. Drugi stil pa je ne-varen, saj starša na otrokove potrebe ne odgovorita tako, kot bi otrok potreboval. Vendar pa Ainsworthova v tem stilu prepozna tri različice, ki so posledica različnih, napačnih odzivov staršev. S tem dobimo na koncu štiri stile navezanosti, izmed katerih je eden varen, drugi trije pa ne-varni.

Stili navezanosti:

- Varna navezanosti (55–65 %): svobodno raziskujejo okolje v prisotnosti skrbnika, občasno preverjajo njegovo prisotnost in v njegovi odsotnosti omejijo svoje raziskovanje. Izražajo različne stopnje strahu, vendar se ob stiku pomirijo, straši stisko prepoznajo in ga poskušajo potolažiti.
- Ne-varna navezanost: starši na stisko reagirajo tako, da skušajo otroka zamotiti ali zmanjšati pomen stiske.
    - Izogibajoča navezanost (20–25 %): na videz enako reagirajo na prisotnost ali odsotnost skrbnika. Značilno je ignoriranje staršev oziroma izmikanje stika, naučili so se stisko zadržati zase in jo skriti.

- Rezistentna ali ambivalentna navezanost (10–15 %): izražajo potrebe po navezanosti na pretiran način; ko se skrbnik oddalji, doživlja ambivalentno navezan otrok izjemen stres, potem hkrati išče in zavrača stik.
- Dezorgarizirana navezanost (5 %): nenehno spreminjajo svoj način vedenja, običajno so žrtve zlorab, ali pa so starši zaradi travme nesposobni ustrezno odgovoriti na otrokove potrebe.

2.3.2 Navezanost v odraslosti

Odnos med romantičnima partnerjema ima podobno čustveno in vedenjsko dinamiko kot odnos med otrokom in njegovim skrbnikom, saj se tudi v tem odnosu razvije čustvena navezanost. Erzar in Erzar Kompan (2011) dodajata, da čustvena varnost prihaja iz odnosov navezanosti in lahko rečemo, da odrasli intimni odnosi partnerjem dajo tako čustveno varnost, kot jo poznamo iz odnosov med starši in otrokom (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 198). Kot smo že omenjali, to pomeni, da nas stil navezanosti spremlja skozi celotno življenje, vendar pa se le ta v malenkostih lahko spreminja in ne ostaja vedno enak. To se zgodi zaradi pridobljenih izkušenj z različnimi osebami in nas odnosi, ki jih tvorimo z njimi, spreminjajo kot osebe. Hazan in Shaver (1987, V: Tomec 2005, str. 402) sta pri svojem opazovanju romantičnih odnosov prišla do podobnih sklepov, in sicer da ti odnosi služijo podobnim funkcijam in imajo podobno dinamiko, kot obstaja v odnosu med otrokom in njegovim skrbnikom. Podobnosti, ki sta jih opazila, so:

- Iskanje figure navezanosti, kadar smo pod stresom, bolni ali ogroženi.
- Občutek varnosti, kadar je drugi v bližini in odziven, ter ne-varnosti, kadar drug ni dosegljiv.
- Uporaba figure navezanosti kot "varne baze" za raziskovanje okolja.
- Vpetost v bližnje, intimne telesne stike.
- Medsebojna izmenjava odkritij.
- Igranje z obraznimi potezami, izražanje vzajemnega navdušenja in preokupiranosti drugega z drugim.

Obstajajo pa tudi določene razlike (Cromwell in Treboux, 1995; Hazan in Shaver, 1994, V: Tomec 2005, str. 402):

- Vzajemnost oziroma recipročnost (partnerja izmenjujeta vlogi nudenja in iskanja skrbi), prav tako navezanost ni več tako očitna.
- V odraslosti ni več tako pomembna zaščitna funkcija figure navezanosti, pač pa bolj njeno vzpodbujanje posameznikovih kapacitet za obvladovanje izzivov.
- Romantični odnos med odraslima ne služi le navezanosti, ampak tudi spolnosti in skrbi.

Moramo razločiti postopek navezanosti v otroštvu in potem v odraslosti, saj le ta vsebuje različne faze, ki so posledica različnih potreb, zaradi katerih tvorimo odnose. V otroštvu smo potrebovali stik s staršem ali skrbnikom, saj smo s tem pridobili večjo verjetnost za preživetje, v svojih romantičnih odnosih pa potrebujemo drugačno obliko varnosti, ki je veliko bolj čustvene narave kot fiziološke. Ne moremo pa obeh komponent popolnoma izločiti iz ene ali druge navezanosti, saj obe prinašata določeno plat preživetja, ki se izražata različno močno v različnih življenjskih obdobjih. Poglejmo, kako sta Erzar in Erzar Kompan (2011, str. 199) opredelila faze razvoja navezanosti v romantičnih odnosih:

a. PREDNAVEZANOST ALI SPOGLEDOVANJE: v tej stopnji gre posameznik skozi fazo relativne odprtosti, išče stik na vseh možnih straneh, prav tako je za to fazo značilno spogledovanje in izžarevanje privlačnosti.

b. NASTANEK NAVEZANOSTI: tu gre za čas, ko nastopi zaljubljenost in prinaša momente pomiritve, miru in varnosti, zametke bodoče vzajemne skrbi in nege ter služi ustvarjanju varnega zavetja za obe strani.

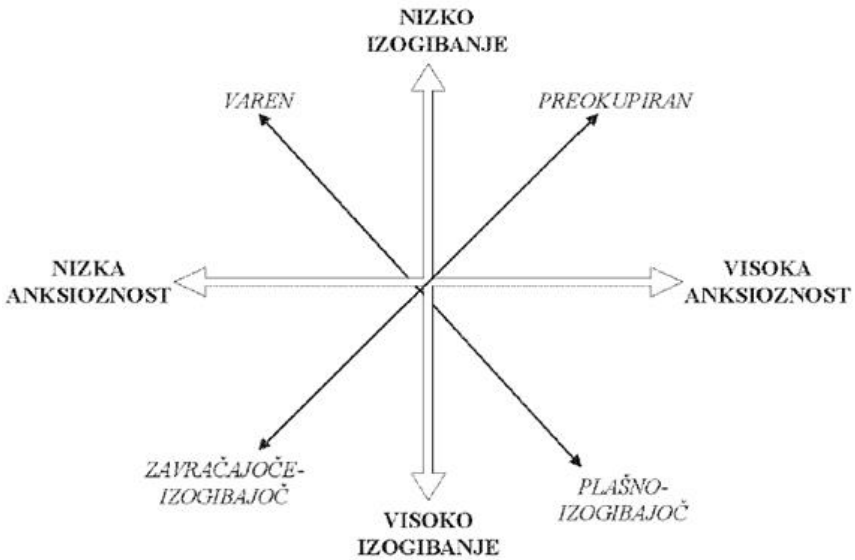
c. PRAVA NAVEZANOST ALI PRAVA LJUBEZEN: v tej fazi se pomen spolnosti zmanjša, poveča se pomen čustvene opore in povezanosti, začne se usmerjanje v svet in dosežke zunaj odnosa.

Hazan in Shaver (1987, V: Tomec 2005, str. 403) sta zaključila, da je romantičen odnos torej mogoče razumeti kot vzajemno delovanje več vedenjskih sistemov; čeprav ima vsak svoje funkcije in sledi svojemu razvoju, pa pri posamezniku delujejo na način, ki odraža izkušnje v odnosih navezanosti. Treboux, Cromwell in Waters (2004, V: Tomec 2005, str. 410) govorijo o dveh komponentah navezanosti v odraslosti, in sicer: a) generalizirane predstave navezanosti, ki izvirajo iz izkušenj s starši ter se prenesejo v druge odnose in delujejo podobno kot osebnostne lastnosti ter b) specifične reprezentacije navezanosti, ki izvirajo iz izkušenj s trenutnim partnerjem. S tem so

potrdili že prej podrobno opisane povezave med navezanostjo v otroštvu in odraslosti ter kako pomembne so vse izkušnje, ki si jih pridobimo. Te izkušnje v intimnih odnosih postanejo del notranjega delovnega modela, ki služi kot filter za razumevanje in odzivanje na občutke, misli in obnašanje, o čemer smo govorili v prejšnjih poglavjih. Notranji delovni model z izkušnjami navezanosti lahko pomembno vpliva na to, kako partnerji doživijo in reagirajo na konflikt (Du Rocher Schudlich, Stettlerb, Stoudera in Harringtona, 2013, str. 27). Prav to povezavo med navezanostjo, notranjim modelom, ki se razvije preko navezanosti in stilom reševanja konflikta, bomo poskušali raziskati v empiričnem delu.

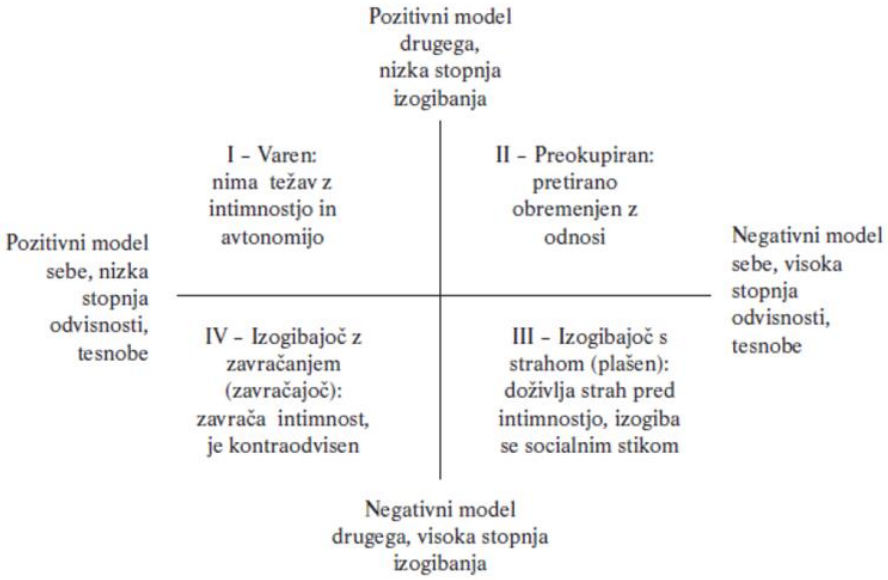
2.3.2.1 Značilnosti stilov navezanosti v odraslosti

Pogledali bomo, kakšni so stili navezanosti v odraslosti in na kratko opisali njihove značilnosti. Različni avtorji jih opisujejo in poimenujejo malo drugače, vendar so si v esenci podobni. V prvem modelu, kot ga je zapisal Fraley (V: Tomec 2005, str. 405), ločimo dve dimenziji visoke ali nizke anksioznosti in visokega ali nizkega izogibanja. V teh dveh dimenzijah se pokažejo štirje različni stili navezanosti, in sicer varen, preokupiran, plašno-izogibajoč in zavračajoče-izogibajoč.



Slika 1: Model dveh dimenzij in štirih stilov navezanosti (Fraley, 2004, v. Tomec, 2005)

Naslednji model, ki sta ga razvila Bartholomew in Horowitz (1991), temelji na Bowlbyjevi predpostavki o dveh notranjih modelih: notranjem modelu sebe in notranjem modelu drugih. Vsak model se razdeli na pozitivni in negativni vidik, s tem dobimo štiri stile navezanosti.



Slika 2: Model stilov navezanosti (Bartholomew in Horowitz, 1991, v. Kobal, 2001, str. 341)

Bartholomew in Horowitz sta stile navezanosti opisala takole (V: Kobal 2001, str. 341):

- Kvadrant I (varen): posameznik doživlja občutek lastne vrednosti in pričakuje, da so drugi ljudje v glavnem sprejemajoči in odzivni. Do intimnih odnosov je pozitivno naravnan in jih vzdržuje, ne da bi izgubil osebno avtonomijo, izraža premišljenost in koherentnost v diskusiji o odnosih.
- Kvadrant II (preokupiran): posameznik doživlja občutek lastne ne-vrednosti, ki se povezuje s pozitivno oceno drugih. Posameznik želi doseči sprejemanje samega sebe tako, da išče sprejemanje pri drugih. Tako je njegovo samospoštovanje odvisno od sprejemanja drugih. Posameznik teži k idealiziranju drugih in pretirani čustvenosti v pogovorih o odnosih. Pretirano je vpleten v odnose večje čustvene bližine, pretirano išče bližino drugih in je tako bolj ranljiv, kadar njegove potrebe po bližini niso zadovoljene.
- Kvadrant III (plašen): posameznik doživlja občutek lastne ne-vrednosti, ki se povezuje s pričakovanjem, da mu drugi ne bodo naklonjeni. Posameznik se z

izogibanjem čustveni bližini, vpletenosti z drugimi, brani pred vnaprej pričakovano zavrnitvijo drugih.

- Kvadrant IV (zavračajoč): posameznik doživlja občutek lastne vrednosti, ki se povezuje z negativno predpostavko o drugih. Podcenjuje pomembnost odnosov z večjo čustveno bližino, poudarja neodvisnost in zanašanje na samega sebe, v pogovorih o odnosih manjka jasnost ali verodostojnost. S tem se zavaruje pred razočaranji.

Za posameznike, ki so varno navezani, je značilno, da si želijo intimnosti in jim ni neprijetno, če so odvisni od drugih ali drugi od njih. Tako varno navezane posameznike vodi v odnos prepričanje, da jim bodo partnerji v oporo, ko bo to potrebno, in da se lahko tudi sami brez sramu ali občutkov krivde oprejo na partnerja. Nasprotno bodo preokupirano navezane osebe v odnosu pogosto v skrbeh, da jih partner nima dovolj rad; če bodo imele občutek, da njihove potrebe niso zadovoljene, bodo frustrirane in jezne. Izogibajoče navezani partnerji pa bodo dajali vtis, da jim ni veliko do čustev in bližine in da se raje opirajo sami nase in da to pričakujejo tudi od svojih bližnjih, saj se bodo s tem zavarovali pred razočaranjem oziroma zavrnitvijo (Erzar in Kompan Erzar, 2011, str. 203). Pri izogibajočih pride do razlike v razlogu za njihovo izogibanje, saj tisti, ki so plašno izogibajoči, to počnejo iz prepričanja o nenaklonjenosti drugih, medtem ko izogibajoč z zavračanjem to dela zaradi občutka lastne večvrednosti.

Varno navezani posamezniki zaupajo in se počutijo varne izraziti njihovo ranljivo stran pred partnerjem v konfliktni situaciji, saj vidijo konflikt kot manj nevaren za odnos in svoje razmerje vidijo kot varen prostor za raziskovanje. Na drugi strani pa ne-varno navezani posamezniki doživijo konflikt bolj negativno, kar vpliva tako na njihovo sposobnost uravnavati čustveni odziv kot na sposobnost, obrniti se na partnerja v stresni konfliktni situaciji (Pistole Arricale, 2003, V: Du Rocher Schudlich, Stettlerb, Stoudera in Harringtona 2013, str. 27). Tukaj lahko zaznamo povezavo med stili navezanosti in stilom reševanja konfliktov, saj posameznik, ki je varno navezan, lahko bolje izraža svoja čustva, saj ni obremenjen z nezaupanjem in s strahom. Medtem ko ne-varno navezan posameznik reagira na konflikt s strahom, kar lahko povzroči, da ni več zmožen konstruktivno reševati konflikta.

2.4 Učinkovita komunikacija

V tem poglavju bomo pogledali spretnosti govorjenja in poslušanja, kot sta jih zapisala Engl in Thurmaier (2005), saj sta to ključna dejavnika za učinkovito komunikacijo, kar bo privedlo do boljšega reševanja konfliktov in lažje poti do rešitve.

2.4.1 Spretnosti govorjenja

1. Odpremo se in opišemo, kaj se v nas dogaja. Če neposredno izrazimo svoje občutke in potrebe, je možno preprečiti obtožbe in očitanja.
2. Govorimo v prvi osebi – jaz: govorimo o lastnih mislih in občutkih. Znamenje za to je, da govorimo v prvi osebi ednine. Vse naše izjave bodo zato bolj osebne. Izjave, ki merijo le na druge (ti- stavki), so največkrat očitanja ali obtožbe, ki običajno sprožijo protinapade ali zagovarjanje svojih stališč.
3. Govorimo o konkretnih dogodkih ali okoliščinah: lotimo se vedno dejanskih dogodkov ali okoliščin, tako da preprečimo kakršno koli posploševanje (npr. vedno, nikoli, nikdar, vse ipd.). Posploševanje največkrat takoj sproži ugovor in tako zaidemo stran od dejanske vsebine in okoliščin.
4. Govorimo o konkretnem obnašanju: pripovedujemo o dejanskem obnašanju v določenih okoliščinah. S tem bodo naše izjave stvarnejše, razumljivejše in izognili se bomo temu, da bi svojega partnerja ocenjevali. Podtikanje negativnih lastnosti vzbudi samo ugovarjanje.
5. Držimo se teme: pazimo, da se bomo lotevali samo takih vsebin, ki so pomembne za temo in ki bodo našemu partnerju pomagale razumeti, za kaj nam gre.

2.4.2 Spretnosti poslušanja

1. Poslušamo sprejemajoče: svojemu partnerju neverbalno pokažemo, da ga poslušamo in da nas zanima, kar govori. To mu lahko pokažemo s spodbujevalnimi (prikimavanjem) ali s kratkimi (hm, aha ipd.) gibi. Važno je, da smo z njim v stiku z očmi in da smo tudi s telesom obrnjeni proti njemu.
2. Povzemamo, kar smo slišali: če je le mogoče, ponovimo glavne izjave govorca s svojimi besedami, da bo obema jasno, da smo ga prav razumeli. To pravilo strukturira ves pogovor in nam pomaga, da partnerja laže razumemo.

3. Sprašujemo odprto: dodatna odprta vprašanja nam pomagajo sogovornika bolje razumeti. Odprta vprašanja nam prihranijo nepotrebne razlage in sporočajo našemu partnerju, da se zanimamo zanj, zato mu njegovih stališč ni treba zagovarjati, saj mu naša vprašanja dajejo pogum, da se še bolj poglobi v izbrano temo.
4. Pohvalimo partnerja za govorjenje: pohvalimo sogovornika za odprto in razumljivo podajanje, da se bo opogumil.
5. Povemo občutke, ki so se nam ob poslušanju zbudili: včasih se partnerju ne bomo mogli odzvati razumevajoče, ker so nas njegove izjave preveč razburile, zato raje izrazimo svoje občutke. Pomembno je tudi, da partnerju povemo svoje pozitivne občutke, če se pojavijo (Engl in Thurmaier, 2005, str. 90).

2.5 Konstruktivno reševanje konfliktov

V tem poglavju bomo pogledali nekaj načinov in smernic, kako konstruktivno rešiti konflikt, da bosta obe strani oziroma oba partnerja zadovoljna. Pot do rešenega konflikta ni lahka, vendar na koncu prinese najboljše rezultate. Vedeti moramo, da bodo nerešeni konflikti pripeljali do nezadovoljstva v odnosu, kar lahko vodi v razpad zveze. Zato je ključnega pomena, da spoznamo, kako učinkovito rešiti konflikt, ki nastane zaradi razlike med našimi željami in potrebami ter potrebami in željami drugih. Anderson (2007) navaja določene smernice, ki lahko pomagajo spremeniti pogled na konflikt in na čustva, ki nastajajo ob njem.

1. Pri spraševanju o naših željah bodimo zelo natančni. Vprašati se moramo, kakšna bi bila zadovoljiva rešitev in če jo lahko podrobno opišemo. Pomagamo si lahko z naslednjimi vprašanji: ob katerem delu dneva bi do rešitve prišlo, v kakšnih okoliščinah, kaj bi kdo storil, kaj bi čutil, kaj bi pridobil, kako in kdaj bi nastopila zadovoljiva rešitev, kako bi se drugi počutil oz. sprejel rešitev, kako bi takšen izid vplival na naše življenje. S tem si že v začetku bolje predstavljamo, kakšna bo rešitev, kar nam kasneje pomaga pri definiranju korakov, da jo bomo dosegli.
2. Poskušamo pogledati na situacijo z vidika drugega in pazljivo prisluhnimo, kaj nam pripoveduje. Vsak ima svoje mnenje o tem, kaj pomenijo določene besede in dejanja, tudi če se teh domnev ne zavedamo. Ne smemo misliti, da vemo, kaj si drugi želi, tudi če ga dobro poznamo. Prav tako ne smemo predvidevati, kaj je drugi

mislil povedati, saj nas to privede do napačnih predstav o situaciji in osebi, s tem pa se oddaljimo od konflikta in od njegove rešitve.

3. Pomembno je, da aktivno poslušamo sogovornika in pri tem postavljamo vprašanja, npr. kaj meni o tej situaciji, kako vpliva nanj, ali ima predlog, kako bi lahko rešila ta problem, kaj bi izboljšalo situacijo, da bi bila zanj ugodna. Važno je ponavljanje in povzemanje, kar nam je povedal drugi. Ponovimo komentar sogovornika in se prepričamo, da smo ga pravilno razumeli. Ravnamo se lahko po pravilu štirih P-jev, ki pomagajo pri aktivnem poslušanju in razumevanju sogovornika, s tem pa damo sebi in drugemu priložnost do izražanja lastnega mnenja.
    - Štirje P-ji:
        i. **P**okažimo, da smo slišali, kar je drugi pravkar rekel.
        ii. **P**rosimo za več podatkov.
        iii. **P**ritrdimo temu, kar je drugi pravkar rekel ali želel povedati.
        iv. **P**odamo svoje mnenje.
4. Pomembno je, da pridemo do take rešitve, ki bo ugodna za obe strani. Ne smemo pa odstopiti od svojih potreb, saj s tem nismo nič pridobili. Jasno moramo postavite svoje meje, saj na ta način pokažemo, da spoštujemo sebe in svojega sogovornika. Res je, da s tem ko ne odstopimo od svojih želja, podaljšamo čas do končne rešitve, vendar pa bo s tem konflikt res dokončno rešen, saj bosta obe strani zadovoljni.

Govorili smo o aktivnem poslušanju, raziskovanju rešitve in povzemanju povedanega. Lamovec (1993) dodaja še druge pomembne elemente konstruktivnega reševanja konflikta:

- Najprej je potrebno imeti zaupljivo ozračje in vzpostaviti sodelovanje obeh za dosego skupnega cilja, saj sta v odnosu vedno dva.
- Važna je konfrontacija s problemom, kjer neposredno izrazimo, kako in v čem vidimo problem in hkrati povabimo partnerja, naj stori enako. Osredotočamo se na problem in vedenje v danem trenutku in ne na značaj ali osebnost, pomembno je, da sprejmemo čustva, interpretacijo drugega in poslušamo njegovo povratno informacijo.
- Opredelimo konflikt kot skupni problem, bistvene elemente konflikta opišemo čim bolj specifično in dodamo povzetek dejanj obeh udeležencev, ki ustvarjajo in vzdržujejo konflikt.
- Vsako spremembo v stališčih, čustvih in motivih takoj sporočimo partnerju.

- Izražanje pripravljenosti na sodelovanje in kaj je kdo pripravljen ter zmožen storiti v ta namen.
- Prevzamemo perspektivo drugega, saj lahko vsak vidi konflikt iz svojega zornega kota, tako pa se seznanimo s tem, kako ga vidi drugi in kje najde rešitve.
- Sprejeti dogovor, ki bo sprejemljiv za obe strani in se obvezati, da ga se ga bosta oba držala. Najti je potrebno skupno stališče, opredeliti načine za drugačno ravnanje in se ponovno pogovoriti, ko kdo krši sporazum. Dogovor mora vključevati tako dejanja, za katera se udeleženca obvežeta, da jih bosta izvajala, kot tista, za katera se dogovorita, da jih bosta opustila.

K konstruktivnemu reševanju smo sedaj dodali noto zaupanja in sodelovanja ter pomembnost sklenitve dogovora, ki se ga bosta lahko držala oba in bo privedel do boljše komunikacije. O določenih smernicah o reševanju konflikta govori tudi Iršič (2005), ji dodaja nekatere pomembne elemente, ki bodo pripomogli k rešitvi konflikta.

1. ZAVEZNIŠTVO: Zavezništvo pomeni, da kljub konfliktu ohranimo skrb za dobrobit drugega in da skušamo poraziti konflikt in ne partnerja. Skupaj se borimo za odnos in ne drug proti drugemu ter kljub nesoglasjem ohranjamo dober odnos in vzajemno naklonjenost.
2. PREVZEMANJE ODGOVORNOSTI: prevzemanje odgovornosti pomeni, da namesto izgubljanja časa z ugotavljanjem ali dokazovanjem krivde iščemo rešitev za nastalo situacijo in smernice za to, da bi se v prihodnje podobnim težavam izognili.
3. OHRANJANJE KOMUNIKACIJE IN POMIRJANJE: če komunikacijo prekinemo, nam to omogoča, da sebe vidimo kot žrtev in si zapremo pot do rešitve in s tem onemogočimo, da bi konflikt prispeval k izboljšanju odnosa, zato je pomembno, da se komunikacija ohrani.
4. STABILIZACIJA INTERAKCIJE: stabilizacija pomeni zmanjšanje hitrosti odzivanja in preverjanje dogajanja. Pogosto smo prizadeti ali jezni zato, ker si napačno razlagamo oziroma dojemamo situacijo. Težava je v tem, da se ne zavedamo vedno svojih interpretacij, ampak se nanje odzivamo, kot da bi bile resnične. S tem ko zmanjšamo hitrost odzivanja, imamo čas preveriti, ali drugi izrečeno resno misli oziroma mu damo možnost, da do izgovorjenega zavzame stališče.

5. RAZDELITEV KONFLIKTA NA MANJŠE DELE: potrebno je prepoznati neusklajenosti, ki se ob prepiru pokažejo, in potem reševati posamezne neusklajenosti, ne vseh hkrati.
6. ODKRIVANJE DISFUNKCIONALNIH VZROCEV: ključnega pomena je ozaveščanje o disfunkcionalnih vzorcih interakcije, h katerim vsak od udeležencev prispeva svoj del. Zelo pomembno je, da te destruktivne vzorce postopno ozaveščamo do te mere, da postanejo razvidni in se lahko o njih pogovarjamo.

Vidimo, da je potrebno ohraniti skrb za drugega, važno je prevzemanje odgovornosti, ohranjanje komunikacije, razdelitev konflikta na manjše dele in odkrivanje disfunkcionalnih vzorce, ki jih nato odpravimo. Razvidno je, da konstruktivno reševanje konflikt zajema več različnih elementov, vzame veliko časa, ampak posledično prinaša zadovoljstvo v odnos. Seveda je biti težko pozoren na vse, vendar se lahko skozi čas naučimo čim boljše komunikacije in drugačnega odzivanja na konflikt.

2.6 Socialno delo na področju partnerskih odnosov

V prejšnjem poglavju smo govorili o konstruktivnem reševanju konfliktov in o smernicah za boljšo komunikacijo med partnerjema. Seveda zgolj s podatki, kako to početi, ne bomo vedno prišli do točke, ko se bomo počutili dovolj kompetentni v reševanju konfliktov. Pri tem bi potrebovali spoštljivega in odgovornega zaveznika, ki ga lahko najdemo v socialni delavki oziroma socialnem delavcu. Ko prideta partnerja do točke, iz katere ne vidita rešitve, jima lahko socialna delavka s primerom dobre prakse in s svojimi dejanji pokaže in ju spremlja k željeni spremembi, ki se rodi v njima. Partnerja, med katerima je veliko konfliktov, nesoglasij in napetosti, bosta po vsej verjetnosti zavzela nefunkcionalno starševsko vlogo. Preko te vloge bosta svoje otroke naučila enakih vzorcev komunikacije, ki niso dobri in ki bodo pripeljali do še bolj slabih odnosov. Zato je ključnega pomena, da partnerja svoje neustrezne vzorce preoblikujeta na novo (Minuchin, 1974, V: Rijavec 2002, str. 49). Otroci ne poznajo drugih načinov ravnanja kot tistih, ki se jih naučijo v primarni družini, zato partnerski odnos staršev oziroma skrbnikov postane vodilo za oblikovanje njihovih lastnih partnerskih odnosov (Forward, 1987, V: Rijavec 2002, str. 50). Da bosta partnerja lahko spremenila svoje vzorce, bo potrebno veliko dela in mnogo dogovorov,

sklenjenih med njima in prav tako s socialno delavko, če se bosta odločila skleniti delovni odnos z njo.

Čačinovič Vogrinčič (1998, str. 224) pravi, da se partnerja sprememb ne lotevata zavestno in da je v odnosu med njima prisotnega zelo malo dogovarjanja in sodelovanja. Razlog za pomankanje tiči v strahu pred napetostmi in konflikti, ki jih prinesejo spremembe. Tukaj lahko omenimo Mertensov koncept sposobnosti za konflikt (V: Čačinovič Vogrinčič 1998, str. 230), ki je definirana sposobnost posameznika, da konflikt zazna in se z njim sooči. Da bo oseba lahko izrazila zaznani konflikt, se mora počutiti varnega v svojem odnosu. To lahko zagotovimo s sklenjenim dogovorom, s katerim se vzpostavi zaupanje, ki se ga bosta oba partnerja lahko držala in spoštovala. Prav tako sta temeljna elementa delovnega odnosa, ki ga vzpostavimo s socialno delavko pri reševanju težav v partnerskem odnosu ali v družini, instrumentalna definicija problema in soustvarjanje rešitev. V središču sta dialog in sodelovanje, pri katerih sta partnerja soudeležena pri oblikovanju rešitve. Ravno o tem pa smo govorili v prejšnjih poglavjih o konstruktivnem reševanju konfliktov.

Čačinovič Vogrinčič (2006, str. 113) govori o pomembnem delu na drugi ravni, saj se tukaj dela na spremembah v družinski skupini in se z njimi omogoči boljša komunikacija in sprememba v stilih reševanja konfliktov. Tukaj je potrebno omeniti, kako pomembno je, da socialna delavka vzpostavi in vzdržuje varen delovni odnos, v katerem skupaj s partnerjema soustvarja želene rešitve in spremembe v njunem partnerstvu. Skozi celoten proces mora socialna delavka iskati moči in vire vsakega izmed partnerjev, saj bo s tem pokazala, kje sta dobra in kje potrebujeta podporo, da bosta zmogla spremembo. Važno je, da lahko poda svoje strokovno znanje, ki ga prevede v osebni jezik in nato nazaj v jezik stroke (Čačinovič Vogrinčič, 2008).

3 Empirični del

3.1 Opredelitev problema

Vsak posameznik v svojem življenju naveže določene medosebne stike z drugimi, ki predstavljajo pomembne socialne dogodke v življenju. V vsakem odnosu, ki ga tvorimo, bo prišlo do napetosti, ki nastanejo zaradi različnega razmišljanja, čutenja in delovanja. Te napetosti vodijo v konflikte, ki jih zaznavamo, doživljamo in rešujemo na različne načine, in prav ta del odnosa sem želela bolje raziskati. Odnos, ki ga zgradimo s svojim partnerjem, je eden izmed najpomembnejših odnosov v življenju posameznika.

Tema konfliktov in komunikacije me je prvič pritegnila pri predmetu Delo z družino v kontekstu ločitve in razveze. Spoznala sem, kako pomemben del odnosa je komunikacija, tako na splošno, še posebno pa v konfliktni situaciji. Komunikacija je neizbežna v odnosih in mora le ta biti dobra, tako v vsakdanjem življenju kot v konfliktnih situacijah, da se odnos izboljša ali ohrani. Odnos brez konfliktov ne obstaja in za neuspeh zveze ni kriv konflikt, ampak neprimeren način ravnanja z njim. Prav tako menim, da sta veliko število razvez v naši družbi ter vse večje nezadovoljstvo v partnerskih odnosih največkrat posledica nerazrešenih konfliktov med partnerjema. Tudi sama v svojih odnosih opažam ta trend, to je še eden izmed razlogov, da sem si želela to tematiko bolje raziskati.

Iz preteklih zvez in primarne družne prinesemo v svoj partnerski odnos izkušnje in vzorce, ki smo jih tam vzpostavili in pridobili. Na podlagi izkušenj in našega notranjega delovnega sistema ljudje različno dojemamo in se obnašamo v konfliktni situaciji. Izkušnje iz otroštva, kakšne odnose in kakšno komunikacijo smo imeli in pridobili takrat, imajo velik vpliv na to, kakšen odnos in komunikacijo bomo imeli, ko odrastemo. Zaradi tega me je pritegnila teorija navezanosti, saj menim, da nam ponuja koherenten okvir za razumevanje načinov ravnanja s konfliktom in njegovim reševanjem. Nekaj raziskav je že pokazalo povezavo in menim, da bo nadaljnjo raziskovanje lahko prineslo izsledke, ki bodo v veliko pomoč pri svetovalnih pogovorih.

3.2 Raziskovalna vprašanja in cilji

Prvi cilj moje raziskave je izvedeti, kakšna je komunikacija med partnerjema v konfliktni situaciji, kako partnerja zaznavata in občutita konflikt in kakšen stil reševanja imata. Drugi cilj je izvedeti, ali stil navezanosti, ki ga imata partnerja, vpliva na komunikacijo med konfliktom in ali vpliva na reševanje. Tretji cilj je spoznati, ali bi pri reševanju konfliktov potrebovali pomoč in kakšna bi bila.

Raziskovalna vprašanja:

1. Kakšna je komunikacija med konfliktom?
2. Kako partnerja zaznavata in občutita konflikte?
3. Kakšen stil reševanja konfliktov imajo partnerji?
4. Ali stil navezanosti vpliva na komunikacijo med konfliktom in na reševanje le tega?
5. Ali bi pri reševanju konfliktov potrebovali pomoč in kakšna bi bila?

3.3 Metodologija

3.3.1 Vrsta raziskave

Raziskava je kvalitativna, saj sem preko intervjujev zbirala besedne opise o načinu komunikacije med partnerji v konfliktnih situacijah in načinu reševanja konflikta. Pri kvalitativnem raziskovanju želimo priti do celovitega razumevanja, ki nas lahko usmeri pri praktičnem delu (Mesec, 1998). Z raziskavo želim opredeliti, kakšna je komunikacija med konfliktom in njegovim reševanjem ter preveriti možno povezavo med teorijo navezanosti in stili reševanja konflikta. Raziskava je poizvedovalna, saj sem poskušala izvedeti stile navezanosti in stile reševanja konflikta z vprašalnikoma in preko delno strukturiranega intervjuja. Za kvalitativni pristop sem se odločila zato, ker nudi več prilagajanja različnim situacijam.

3.3.2 Merski instrumenti ali viri podatkov

Merski instrument raziskave je bil delno strukturiran odprt intervju. Okvirna vprašanja sem imela vnaprej pripravljena, vendar sem ta prilagodila vsakemu paru posebej in zraven postavljala podvprašanja glede na njihove odgovore in smer pogovora, hkrati sem bila pozorna, da zaradi narave vprašanj pari niso bili v stiski; upoštevala sem

njihovo zasebnost in pripravljenost sodelovanja, tako da sem vprašanja po potrebi skrajšala ali izpustila. Svoje intervjuje sem izvedla s pari, ki so v dalj trajajoči zvezi in so se strinjali za sodelovanje. Intervjuje sem izvedla skupaj s posameznim parom, tako da sta bila prisotna oba partnerja. Vprašalnik sem testirala in ga na podlagi odgovorov in komentarjev prilagodila in popravila, če je bilo to potrebno. Konkretna izhodiščna vprašanja prilagam na koncu dokumenta v prilogah.

Uporabila sem tudi standardiziran vprašalnik o medosebnih odnosih, s katerim so sogovorniki opredelili svoj prevladujoči stil navezanosti. Originalni naslov vprašalnika je *The relationship questionnaire*, ki sta ga leta 1991 sestavila Bartholomew in Horowitz. Jaz sem uporabila različico, ki sta jo zakonca Žvelc prevedla leta 2000. Vprašalnik je sestavljen iz štirih opisov, vsak opis predstavlja svoj stil navezanosti. V prvem delu sogovorniki izberejo črko ob ustreznem opisu obnašanja, za katerega mislijo, da je njim najbližji. V drugem delu pa označijo z vrednostjo od 1 do 7, v kolikšni meri je vsak od opisanih stilov značilen za njih. Opis A predstavlja varen stil navezanosti, B plašljivo-izogibajoč, C preokupiran ter D odklonilno-izogibajoč stil navezanosti. Vprašalnik prilagam na koncu dokumenta v prilogah.

Uporabila pa sem tudi vprašalnik o lestvici stilov reševanja konflikta v partnerskem odnosu, ki opredeljuje strategije reševanja konfliktov. Originalni naslov je *Romantic partner conflict scale*, ki so ga leta 2009 sestavili Zacchilli, Hendrick in Hendrick. Vprašalnik se nanaša na vsakodnevne konfliktne situacije in njihovo obvladovanje. Vprašalnik je sestavljen iz 39-ih trditev, udeleženci pa pri vsaki označijo stopnjo strinjanja z njo (1 – sploh se ne strinjam, 2 – se ne strinjam, 3 – se niti ne strinjam, niti strinjam, 4 – se strinjam, 5 – povsem se strinjam).

3.3.3 Opredelitev enot raziskovanja – populacija, vzorec

Moja populacija so:

Pari, ki se soočajo s konfliktnimi situacijami ter so v času izvajanja intervjujev v več kot šest mesecev trajajoči zvezi.

Moj vzorec je neslučajnostni, in sicer priročni, saj sem izbrala tiste enote iz populacije, ki so mi poznane in so mi najlažje dostopne. Tako vse enote populacije niso imele enakih možnosti, da bi prišle v vzorec.

Intervjuvanca	Osebni podatki	Okoliščine pogovora	Dostop
Par 1 (P in K)	Ženska: 24 let Moški: 27 let Trajanje zveze: 4 leta	Stanovanje njegovih staršev 10. 2. 2019 10:00–10:30	Oba sta moja znanca in sem se za srečanje dogovorila preko telefona
Par 2 (E in H)	Ženska: 25 let Moški: 26 let Trajanje zveze: 9 let	Njuno stanovanje. 12. 2. 2019 19:00–19:30	Oba sta moja znanca in sem se za srečanje dogovorila preko družabnega omrežja
Par 3 (N in R)	Ženska: 24 let Moški: 27 let Trajanje zveze: 7 let	Stanovanje njenih staršev. 13. 2. 2019 17:30–18:00	Oba sta moja znanca in sem se za srečanje dogovorila v živo
Par 4 (L in S)	Ženska: 25 let Moški: 30 let Trajanje zveze: 1 leto	Moj vrt. 17. 2. 2019 16:30–17:00	Oba sta moja znanca in sem se za srečanje dogovorila preko telefona
Par 5 (M in U)	Ženska: 52 let Moški: 52 let Trajanje zveze: 33 let	Njuno stanovanje. 20. 2. 2019 18:00–18:30	Znanka jih je prosila za sodelovanje in sem preko nje dobila kontakt
Par 6 (Č in D)	Ženska: 25 let Moški: 26 let Trajanje zveze: 5 let	Stanovanje njenih staršev. 25. 2. 2019 20:00–20:30	Oba sta moja znanca in sem se za srečanje dogovorila preko družabnega omrežja

3.3.4 Načrt zbiranja podatkov oz. empiričnega gradiva

Podatke sem zbirala preko metode spraševanja, uporabila sem tehniko intervjuja, ki je delno strukturiran. Postavila sem izhodiščna vprašanja, ki sem jih vnaprej pripravila in izvedla testni intervju s posameznikom ter na podlagi njegovih odgovorov in komentarjev vprašanja skrajšala in popravila. Tekom pogovora s partnerji sem navezovala podvprašanja na odgovore in smer pogovora. Smernice pogovora sem

pripravila sama. Obseg intervjujev in vprašanj je bil odvisen od sogovornikov, v povprečju je pogovor trajal okoli 30 minut. Naprej sem z vsakdanjim klepetom poskusila ustvariti sproščeno vzdušje, nato sem jim razložila, da bo vsebina pogovora namenjena zgolj v študijske namene in da v magistrski nalogi ne bodo omenjena imena ali osebni podatki, s katerimi se ne bi strinjali. Po njihovem privoljenju sem pogovore posnela, da sem jih kasneje lažje zapisala. Transkripte intervjujev sem jim posredovala v branje in popravke, ki sem jih kasneje vnesla. Po intervjuju sem jim v reševanje dala najprej vprašalnik o medosebnih odnosih, kjer so se odločili za želeni stil navezanosti. Nato pa so rešili še vprašalnik o lestvici stilov reševanja konflikta v partnerskem odnosu, kjer so označevali svoje strinjanje z danimi trditvami o njihovem stilu reševanja konfliktov.

3.3.5 Obdelava podatkov

Naprej sem pregledala vprašalnike o medosebnih odnosih. Posamezniku sem pripisala stil navezanosti, za katerega se je opredelil sam, in ustvarila tabelo, kjer sem jih ločila po spolu. Nato sem pregledala še vrednosti, ki so jih označili pri posameznem stilu in jih prav tako razporedila v tabelo. Nato sem pregledala vprašalnike o lestvici stilov reševanja konfliktov v partnerskem odnosu in sem preko procesa izločanja pridobila dva stila reševanja, ki jih posameznik največ uporablja. Nato sem pri teh dveh stilih ponovno pregledala vrednosti in določila tistega, ki je bolj dominanten in mu posameznik daje prednost. Kasneje sem podatke obeh vprašalnikov združila v novo tabelo, kjer sem povezala stile navezanosti s stili reševanja konfliktov.

Pridobljene podatke iz intervjujev sem obdelala s pomočjo kvalitativne metode preko procesa kodiranja. Posnetke intervjujev sem naprej pretipkala na računalnik, in sicer v obliki dialoga.

Določila sem področja raziskovanja, katera so bila: komunikacija, komunikacija med konfliktom, občutki in zaznave, stil reševanja konflikta in pomoč ob konfliktu. Ta področja so se nanašala na raziskovalna vprašanja. Pri vsakem od teh področij sem ustvarila tabelo kodiranj s kodami komunikacija, občutki in zaznave, stil reševanja konflikta in pomoč ob konfliktu. V te tabele sem nato na levo stran vnesla izjavo sogovornika in jo razdelila na dele, katerim sem dodala zaporedno številko izjave, zaporedno črko pojma in označbo intervjuvanca. Vsakega posameznika sem označila

z eno črko po mojem izboru. Delom sem nato dodala relevantne pojme, kot so: nimata nerešenih konfliktov, reševanje skupaj, konflikt hitro rešen, ona začne pogovor itd. Nato sem pojme razdelila v kategorije, ki so na primer bile: komunikacija, teme pri konfliktu, pogostost konfliktov, razlogi za konflikt, občutki in zaznave, čas in prostor, mnenje o konfliktih, zunanja pomoč … Naprej sem izvedla odprto kodiranje posameznega intervjuja, kasneje pa sem še osno kodirala intervjuje skupaj po kategorijah. Iz zbranih podatkov sem lahko formulirala okvirno teorijo, da bo raziskava dala dodaten vpogled v povezavo med stili navezanosti in med stili reševanja konflikta. Prav tako pa bodo izjave parov prinesle boljši vpogled v njihovo ravnanje s konflikti, kar lahko v prihodnje pomaga pri nadaljnjih raziskavah.

Primer kodiranja:

Primer je iz zapisa intervjuja s parom 6 (Č in D) s področja stilov reševanja konflikta.

T: Kako rešujeta svoje konflikte?

D: Zmeraj se o vsem poskusiva pogovoriti (14aD), ne puščava nerešenih stvari (14bD) in zmeraj poskušava skupaj rešiti vse (14cD).

Č: No, to se res zmeniva in najini prepiri ne trajajo dlje kot 20 min (13aČ), se še nama ni zgodilo, da bi bila dlje časa skregana (13bČ). Ampak je pa res, da imam včasih občutek, da bi on lahko zaspal skregan (13cČ) in menim, da mu je vseeno za prepir, tukaj sem potem še bolj jezna (13čČ).

D: Nujno je po konfliktu, da se objemava (15aD) in imava določen telesni stik, ker se s tem oba umiriva (15bD). Veš, da mi ni vseeno, samo včasih sem res utrujen (15cD).

Č: Ja, no, po navadi jaz začnem pogovor nazaj (14aČ), ker ne morem prenesti najine tišine (14bČ) in preveč pri sebi premišljujem, kaj je bilo in kako bo naprej (14cČ).

D: Se zgodi, da jaz kdaj začnem (16aD), ampak res večkrat ona (16bD).

Č: Ne želim nikoli iti skregana spat in to se vedno držim (15aČ). Včasih nama je dovolj, da si samo dava poljub ali pa se stisneva (15bČ). Če on začne, je velikokrat ravno tako, da me povabi v svoj objem (15cČ) in se na koncu niti ne pogovoriva vedno (15čČ), saj nama je dovolj že samo to, da sva vzpostavila nek nebesedni stik (15dČ).

TEMA KODIRANJA: STIL REŠEVANJA KONFLIKTA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Zmeraj se o vsem poskusiva pogovoriti, ne puščava nerešenih stvari in zmeraj poskušava skupaj rešiti vse. No, to se res zmeniva in najini prepiri ne trajajo dlje kot 20 minut, se še nama ni zgodilo, da bi bila dlje časa skregana. Nujno je po konfliktu, da se objemava in imava določen telesni stik, ker se s tem oba umiriva. Ja, no, po navadi jaz začnem pogovor nazaj, ker ne morem prenesti najine tišine in preveč pri sebi premišljujem, kaj je bilo in kako bo naprej. Se zgodi, da jaz kdaj začnem, ampak res večkrat ona. Ne želim nikoli iti skregana spat in to se vedno držim. Včasih nama je dovolj, da si samo dava poljub ali pa se stisneva. Če on začne, je velikokrat ravno tako, da me povabi v svoj objem in se na koncu niti ne pogovoriva vedno, saj nama je dovolj že samo to, da sva vzpostavila nek nebesedni stik.	REŠEVANJE KONFLIKTOV: – Pogovor (14aD). – Nimata nerešenih konfliktov (14bD). – Reševanje skupaj (14cD). – Niso dolgi prepiri (13aČ). – Konflikt hitro rešen (13bČ). – Objem po konfliktu (15aD). – Pomiritev s telesnim stikom (15bD). – Ona začne pogovor (14aČ). – Ne mara tišine (14bČ). – Preveč premišljevanja (14cČ). – On občasno začne (16aD). – Večkrat ona začne (16bD). – Ne gresta skregana spat (15aČ). – Dovolj ljubeč stik (15bČ). – On začne z vabilom v objem (15cČ). – Ni nujno reševanje (15čČ). – Dovolj je nebesedni stik (15dČ).

3.4 Rezultati in razprava

3.4.1 Komunikacija med konfliktom

Z raziskovalnim vprašanjem o komunikaciji med konfliktom sem želela izvedeti, ali se komunikacija kaj spremeni, ko se par sreča s konfliktom. Želela sem preveriti, kako komunikacija sploh poteka in kakšno vlogo prevzamejo posamezniki pri konfliktu. Med raziskavo so se mi pokazale še druge teme, ki jih nisem takoj predvidela, in sicer kako pogosto prihaja do konfliktov ter razlogi, zakaj se pari prepirajo. V začetku me je

zanimalo, kaj mi intervjuvanci lahko povedo o svoji komunikaciji na splošno, kaj bi pri njej izpostavili. S tem sem dobila nekakšen okvir o poteku njune komunikacije in kasneje skozi različna vprašanja preverjala potek komunikacije med konfliktom.

Pari so si med seboj različni, vendar pa med njimi lahko potegnemo skupne točke, saj so kar trije pari govorila o tem, kako dobro komunicirajo med seboj (»*Pozitivno je, da se znava pogovarjati.« – L; »Tudi meni se zdi, da imava dobro komunikacijo.« – Č; »… poročena že 30 let, imava zelo dobro komunikacijo …« – M)*. Kakovost njihove komunikacije se kaže v različnih stvareh in ena izmed njih je odprtost za pogovor (»*… zelo direktna in si res poveva vse …« – E; »Znava se zmeniti, vedno najdeva neki skupni jezik.« – S; »Zmeraj si poveva …« – R; »Drugače se res lepo zmeniva vse, se pogovoriva …« – P; »Vedno si vse poveva, sva iskrena en z drugim in ne prikrivava stvari.« – Č)*. Pri komunikaciji med seboj sta par 3 in par 6 omenila, da se med seboj zabavajo in zbadajo, ker jim to prinaša neko vrsto sproščanja *(»Vseskozi malo zbadava drug drugega …« – R; »Malo se hecava en z drugim, da je bolj sproščeno vzdušje …« – D*). Dva para sta govorila tudi o tem, kako se skupaj umirita s komunikacijo, da jim pogovor z njim pomembno osebo pomaga, da se rešijo skrbi in lahko gredo mirneje naprej *(»… veliko potrebo, da se pogovarjam in to lahko z njim umirim …« – P; »… ampak se mi zdi, da me on zna umiriti …« – Č).* Pri vseh parih poteka komunikacija vsak dan, vendar sta dva izmed parov menila, da je količina le te odvisna od razpoloženja in časa, ki ga imajo *(»Včasih se niti ne pogovarjava, če nama ni do tega.« – H; »Tudi če se ne vidiva, se vedno slišiva, vsaj zvečer.« – D).* Količina komunikacije je lahko odvisna tudi od trajanja zveze, saj sta para, ki sta v najdaljši zvezi, menila, da sedaj ne potrebujta več toliko komunikacije *(»… včasih se sploh nič ne pogovarjava.« – E; »… po toliko letih skupaj včasih ne potrebujeva komunikacije …« – M).* Del posameznikovega življenja je tudi služba, v kateri preživimo skoraj polovico dneva, nič drugače ni s pari v raziskavi. Vendar tudi v tem času med njimi poteka neka oblika komunikacije, trije pari so omenili, da poteka preko mobilnih naprav *(»Dopoldne se večinoma slišiva preko telefonskih sporočil …« – E; »Čez dan se slišiva po telefonu, ali klic ali sporočilo.« – Č; » … prek telefonskih sporočil tekom dneva.« – K).*

Med pari prihaja do konfliktnih situacij, s katerimi se spopadajo. Komunikacija in obnašanje v tem času znata variirati od vrste prepira ter pomembnosti teme, zaradi katere je prišlo do konflikta. Pari so mi govorili o tem, kako poteka njihov konflikt in

kako takrat poteka komunikacija med njimi. Del konflikta je barva, ton in glasnost govora, pri katerih sta dva para omenjala, da se glasnost poveča, pride do vpitja in povzdignjenih glasov *(»… potem doseže višjo stopnjo s tem, ko ona povzdigne glas.« – S; »Hitro se začneva dreti …« – D).* Drugi del so besede, ki jih izrečejo, in sicer je bilo pri dveh parih govora o tem, da si povedo svoje mnenje tako, da drugemu vržejo nazaj, kaj jih moti oziroma kaj je drugi po njihovem mnenju naredil narobe *(»… pa povedati vsak svoje …« – E; »… pač najprej si vrževa vse naprej …« – Č).*

Par 1 je govoril o tem, kako hitro vzpostavita bojno držo *(»… da se oba zelo hitro bojno postaviva.« – P)* in ne popuščata pri svojem prav *(»Nihče od naju ne zna popustiti.« – P)*, par 2 je razlagal, kako sta spoznala šibke točke svojega "nasprotnika" in to znata izkoristiti v svoje dobro *(»… saj on ve, da je to kot neko moje orožje in obratno, ko on ve, s čim me lahko razjezi …« – E),* podobno je povedal par 3, ki navaja, da prihaja do zbadanja zanalašč, zato da pride do določene reakcije pri drugem *(»… jo še malo bolj zbadam zanalašč.« – R).* Par 2 je razložil tudi, da lahko konflikt naraste do te mere, da se mečejo stvari okoli in da je nujna fizična ločitev, da lahko pride do pomiritve *(»Tako hude, da so stvari letele po zraku in da je zmeraj eden moral ven iz stanovanja, da se je umaknil.« – E).* Par 5 je omenil, da si poskušata dokazovati krivdo, kdo je začel konflikt in kdo je naredil napako *(»Se pa nama dogaja tudi, da poskušava drugemu dokazati, da je bil on kriv.« – M).* Par 4 pravi, da med konfliktom pride do užaljenosti zaradi določenih besed in občutka, da drugi ne posluša *(»… prav tako pa imam občutek, da me gospod ne posluša.« – L*). Pri paru 1 v jezi pride do pogrevanja starih grehov partnerja *(»Ja, saj to pride, ko si jezen, pa se potem spomniš za nazaj, da je bilo isto.« – K).* Sta pa dva posameznika iz dveh različnih parov govorila tudi o tem, da poskušata premisliti, preden kaj rečeta, da ne bo prišlo do nepotrebnih besed in obžalovanja *(»… se trudim premisliti o tem, kaj bom rekla …« – P; »Jaz se potrudim, da premislim, preden kaj rečem …« – D).* Tudi zaradi premišljevanja o konfliktu prihaja med tremi pari do tišine, ki kdaj postane moreča in si jo želijo prekiniti, vendar čakajo, da bo drugi napravil prvi korak *(»Greva se, kdo bo prej popustil in začel pogovor.« – D; »… sploh ne poteka nobena komunikacija.« – H; »Najprej sva 10 minut tiho in vsak na svojem koncu trmariva …« – L; »Potem se raje umakneva vsak v svoj kot …« – R).*

Med pari prihaja do razlik, kako pogosto se prepirajo, kar pa je odvisno od več dejavnikov. Tako kot pri količini komunikacije je bilo tudi pri količini konfliktov omenjeno trajanje zveze. Par 2 navaja, da pride do nesporazuma enkrat na mesec, do hujšega

prepira pa še manj *(»… enkrat na mesec. Kakšnega večjega pa že nekaj časa nisva imela …« – E)*, par 4 pa na primer pravi, da pride do konflikta skoraj vsak dan *(»Na dnevni bazi skoraj.« – L).* Par 5, ki je v najdlje trajajoči zvezi, pravi, da pri njiju prepirov skoraj ni več *(»Zdaj se res skoraj ne …« – M),* dva para pa omenjata, da redno pride do konflikta, vendar to ne vsak dan *(»Zagotovo ne vsak dan.« – N; »Vsak dan ravno ne.« – D).*

Veliko parov je menilo, da se jim teme konflikta ponavljajo oziroma da se prepirajo vedno znova zaradi istih stvari. Par 2 in par 5 navajata gospodinjska dela oziroma neopravljanje le teh kot vir konflikta *(»Ja, gospodinjska opravila definitivno …« – E; »In seveda tipičen problem z gospodinjskimi opravili, ki niso opravljeni, kot bi morali biti.« – U).* Pomemben vir konflikta med dvema paroma so otroci, saj so navajali, da zaradi njih pogosto pride do prepira med njimi *(»V veliki večini je tukaj vključena hčerka.« – K; »… da so se tvoji prepiri večinoma vrteli okoli otrok …« – M).* Pri prvem paru je o otrocih kot viru konflikta govoril moški, v drugem paru pa ženska, tako da na podlagi vzorca ne moremo reči, da je to spolno specifično. Za bolj podroben rezultat bi bilo potrebno nadaljevanje raziskave.

Par 6 ima dilemo in posledično konflikte okoli tega, kaj bosta storila, ali imela kariero ali si ustvarila družino *(»Pa pač ustvarjanje kariere ali ustvarjanje družine, to je pač večna dilema.« – Č),* par 1 ima resen konflikt, ki se vrti okoli njenega sluha, saj on še vedno po vseh testih, ki jih je ona opravila, še vedno trdi, da ne sliši *(»… drugo je, da ona ne sliši.« – L).* Partnerki v dveh parih sta omenili, da pride do konflikta, ko njuna partnerja prideta prepozno domov in imata skrbi okoli tega *(»Recimo je bilo, da ko je on šel na kolo in ga ni bilo kmalu doma.« – M; »… skregava se, ker je on predolgo v gostilni ali v gasilskem domu.« – N).*

Par 1 pravi, da je ona njegov ventil za vse in da prihaja do konfliktov, ker čuti velik pritisk ob tej vlogi, po drugi strani pa spoštuje njegovo zaupanje vanjo *(»Sem imela občutek, da si si ti mene dovolil imeti za ventil, ker nisi imel druge možnosti.« – P).* Prepoznamo lahko veliko število različnih tem, ki vzbudijo konflikt med partnerji, ki so značilne za vsak par posebej. Kot razlog konflikta sta dva para navajala finance oziroma pomankanje denarja *(»… in mogoče finance.« – D; »… sva se veliko prepirala zaradi financ.« – H)*, par 5 je omenil pozabljivost *(»Pride do manjših konfliktov, zaradi tega, ker jaz ne maram, da se takoj javi na telefon. In ker se boji, da bo pozabila, se*

javi, napiše …« – U), par 2 pravi, da so vir navade, prinesene iz primarnih družin *(»Tukaj so bile še navade, ki jih iz družin prineseš in so zelo različne …« – E),* partnerka v paru 3 upa na spremembo obnašanja *(»Jaz zmeraj upam, da se bo on poboljšal v tistem, kar me moti.« – N)*, partnerka v paru 4 pa je navedla kot vir konflikta neuslišane želje *(»Čeprav sem ga lepo prosila … tega ni naredil.« – L).*

Pri parih je razvidno, da so v konstantni komunikaciji in o tem, kako je komunikacija neizogibna, govorita Ventriliga in Della Valle (2013, str. 26), ko navajata, da je nemogoče, da ne bi komunicirali, saj človek komunicira z vsem svojim bitjem. Govorita pa tudi o dveh plateh komunikacije – družbena in psihološka, ena se prenaša z besedami, druga z neverbalnim ter para – verbalnim. Iz odgovorov parov je bilo videti, da so tudi sami bili pozorni na to, kako komunicirajo in da se v konfliktu ton, barva in glasnost glasu spremeni, posledično pa dobijo besede drugačen pomen. Da pa so lahko bili pozorni na vse to, so se morali tekom svojega odnosa dobro spoznati. Ker se tako dobro poznajo, so konflikti nekaj posebnega in jih globje doživljamo, saj so si postale osebe in njihov odnos med njimi ena najpomembnejših stvari v življenju.

V vsakem odnosu se tekom trajanja vzpostavijo določena pravila, ki veljajo za posamezen odnos. Čačinovič Vogrinčič (1998, str. 73) pravi, da se ta pravila izdelajo tekom številnih transakcij in s tem se oblikujejo vloge v odnosu, kar je bilo opazno iz odgovorov, da imajo pari med seboj določeno, kdo začne pogovor, kaj je kdo za koga in kaj pričakujejo drug od drugega. Če ta pričakovanja niso izpolnjena, pride do konflikta, s katerim sta se partnerja primorana soočiti, vendar se zgodi, da se včasih poskušata temu izogniti. Engl in Thurmaier (2005, str. 54) pa o izogibanju pravita, da ne prinese nič dobrega, saj potem med partnerjema ne poteka učinkovita komunikacija, temveč prihaja do obtožb in posledično do obrambe. To je bilo razvidno tudi iz intervjujev, ko so partnerji navajali, kako konflikt poteka. Govorili so o iskanju krivde in prevzemanju odgovornosti. Engl in Thurmaier govorita tudi o pripisovanju krivde in o tem, kako je obtoženi postavljen pred dejstvo, da se opraviči ali brani svoje dejanje. Iz opisov komunikacije na splošno in komunikacije med konflikti je bilo razvidno, da se komunikacija spremeni. Pride do glasnosti, očitkov, pripisovanja krivde in neposlušanja; o vseh teh stvareh ni bilo govora v vsakdanji komunikaciji, ampak do njih pride samo pri konfliktu.

3.4.2 Občutki in zaznave

Z raziskovalnim vprašanjem o tem, kako partnerja zaznava in občutita konflikte, sem želela izvedeti, s kakšnimi čustvi se srečata med in po konfliktu, kako konflikt vidita in kaj menita o njem. Želela sem izvedeti, kako konflikt vpliva nanju in na njun odnos, zanimalo me je tudi, kako sta kasneje z rešitvijo konflikta.

Vsak človek drugače doživlja konflikt in se mu pri tem porajajo drugačna čustva in zaznave. Posamezniki so različno opisovali svoje občutke, vendar so si bili vsi enotni pri tem, da se ob konfliktu in po konfliktu ne počutijo dobro, so jezni, prizadeti, v stresu in občutijo nelagodje *(»Takoj po konfliktu se počutim, da bi ga najrajši v žlici vode utopila.« – E; »Ker te potem skrbi, zraven si pa še užaljen.« – M; »Tudi meni je neudobno in si mislim, kaj je bilo tega zdaj treba.« – N; »… se počutim zelo grozno, jezna sem in zelo pod stresom.« – P; »Ne počutim se dobro, nelagodno mi je in slabe volje sem.« – D; »Žalostna sem, jezna nanj, in bi najraje stvari metala.« – Č).* Par 4 je omenil, da ko po prepiru nastane tišina, premišljujeta o besedah in dejanjih drugega ter tudi o svojih napakah *(»Jaz premlevam vse stvari, kar sem rekla, kar je on, pač vse.« – L; »Ja, to tudi jaz premišljujem, da sem ga polomil ali pa si včasih mislim, prav ji je, kaj pa je povzdigovala glas.« – S)*. Partner v paru 4 pravi tudi, da zna biti užaljen in trmast, da bi dosegel svoj prav *(»… trmarim in jo ignoriram, da se lahko malo zamisli, kaj se je zgodilo …« – S).* Par 2 je omenil, da se po konfliktu počutita tako slabo, da odpovesta svoje plane, saj se nista zmožna uspešno pokazati družbi, ker sta še vedno prizadeta in se ne znata pretvarjati, kot da je vse vredu *(»… saj mene prepir zelo prizadene in ne morem v družbo in se pretvarjati, da je vse dobro, če ni …« – E; »Ja.« – H).* S strani dveh partneric je bilo opazno, da si po konfliktu želita, da partner prvi začne in čakata na to *(»Ampak čakam, če bo on naredil prvi korak.« – P; »… potem, ko res ne gre več in on še nič ni rekel, začnem pogovor …« – Č)*. Dve partnerici sta omenili, da med konfliktom začneta jokati in tega ne zmoreta ustaviti *(»Ja, jaz že vmes med prepirom jokam, po koncu pa še bolj.« – Č; »… in jokam.« – L).* Eden izmed posameznikov navaja, da si po konfliktu predstavlja, da je sam v sobi in ima popoln mir pred vsem *(»Jaz si predstavljam, da ni nikogar v sobi, sem čisto sam in imam popolni mir.« – S)*. Partnerica v paru 5 pravi, da se on fizično umakne, saj je tako jezen, da mora v samoti predelati ta čustva, ker si ne želi imeti pretiranega odziva in koga prizadeti *(»Tukaj pa se res zgodi, da se on raje kar umakne.« – M).* Ker je potrebno konflikt tudi rešiti, vsaj do določene mere, da se lahko odnos nadaljuje, smo govorili

tudi o tem. Par 4 pravi, da zadovoljstvo pride šele po rešitvi *(»Potem, ko vse rešiva, sva oba vredu, ampak samo, da je rešeno.« – L).* Par 1 je miren šele, ko ve, da gre lahko skupaj naprej *(»Zelo mi je važen ta občutek, da greva skupaj naprej z novim dnem.« – P).* Partnerica v paru 3 se sprašuje, ali je bil prepir res potreben *(» … in si mislim, kaj je bilo tega zdaj treba …« – N),* partnerici v paru 6 pa je žal za kakšne besede, izrečene med konfliktom *(»Včasih mi je žal, da sem kaj rekla.« – Č).* Pri enem izmed parov smo govorili o tem, da se ona ukvarja s tem, kako se je najbolje spopasti s konfliktom in zna nekomu drugemu ponuditi pomoč pri tem, vendar ko pride do konflikta v njuni zvezi, pa tega znanja ni zmožna uporabiti *(»Mislim, no, jaz vem, kako je najbolje reševati prepir, ampak to ne zmorem storiti z njim.« – Č).* Navajala je, da je z njim najbolj sproščena in da ima takrat najbolj pristne reakcije, zato ne reagira tako, kot naj bi bilo najbolje, ker ne more na konflikt pogledati z distance, ampak je v njem udeležena *(»… imam pregloboka čustva, da bi lahko z distance pogledala na konflikt in se odločila, kako je najbolje reagirati …« – Č).* To je značilno za pomembne odnose, saj smo s tistimi osebami resnično mi sami in pridejo na plan tiste reakcije, ki smo jih razvili tekom svojega življenja preko navad in izkušenj.

S sogovorci smo govorili tudi o tem, kaj menijo o konfliktih, svojih in čisto na splošno o njih. Menili so, da konflikti vedno bodo, saj brez njih ni več odnosa in ti do tiste osebe ni več veliko, saj se ti niti prepirati ne ljubi *(»Prepričana sem, da je povsem normalno, da se partnerja prepirata, saj s tem kažeta, da jima ni vseeno za partnerski odnos.« – N; »Tako, da vedno bo prisoten prepir …« – D; »Konflikti med nama bodo zmeraj obstajali …« – H; »Konflikt more biti.« – M).* Ena posameznica je omenila, da je konflikt gradnik odnosa in moraš iz njega potegniti najbolje, saj s tem ti osebno rasteš, posledično pa tudi tvoj odnos *(»Tako lahko na podlagi rešenih konfliktov gradiš odnos.« – M).* O tem, da se učiš iz konfliktov, je govoril tudi par 2, ki pravi, da se poznata že toliko, da lahko imata preventivo pred konfliktom, ga s tem omilita in ga je hitreje konec *(»Menim, da je res tudi to, da še preden se pri nama začne resen prepir, to prepoznava in ga ustaviva ali se vsaj malo zadrživa, ker že veva kaj pričakovati.« – H).* Par 6 pa pravi, da se konflikti zmanjšajo, ko se bolje spoznaš *(»Menim, da ko si dalj časa skupaj, imaš manj teh konfliktov, ker se bolje poznaš.« – D),* vendar pravita, da potem nastanejo konflikti zaradi skrbi drug do drugega. Tekom zveze se tako spremeni vir konfliktov in posledično se spremeni tudi način prepiranja, saj spoznaš svoje navade in navade partnerja. O tem je bilo govora pri paru 1, ki meni, da sta

spremenila način prepiranja, saj sta se naučila en od drugega in spoznala svojo drugačnost *(»… da sva se naučila drug z drugim, seveda je vsak drugačen in se drugače prepira, tako da se navajava drug na drugega.« – P).* Če pari želijo svoj odnos ohraniti, morajo svoje konflikte reševati skupaj in vsakega zase takoj, ko se pojavi, saj bodo le s tem uspeli biti zadovoljni sami pri sebi in v svoji zvezi.

Buss (V: Musek 1995, str. 143) pravi, da so konflikti sestavni del partnerskih odnosov in se jim ne moremo izogniti. Pomembno je, da se partnerja znata spopasti s konflikti in jih konstruktivno rešiti. Mandić (1998, str. 81) pove, da je konflikt trčenje več motivov in ga spremljajo občutki jeze, zaskrbljenosti in užaljenosti. To so dokazali tudi pari v raziskavi, saj so svoje občutke opisali s podobnimi negativnimi čustvi, ker so se srečali s svojimi strahovi in doživljajo stres okoli tega. Konflikt je v splošnem stresna situacija in v stresu se odzivamo na način, katerega smo najbolj navajeni. Iršič (2005, str. 29) zato omenja, da se pogosto zgodi, da se med konfliktom vedemo tako, kot se sicer ne bi in nam je kasneje žal za to. Beck (2013, str. 135) pa doda, da nekatera čustva izhajajo iz pravil, ki so jih slišali in iz spominov tekom otroštva. To je en del izkušenj, drugi del pridobimo sami tekom odnosov in iz tega se naučimo, kako reagirati v prihodnje, ko bo prišlo do konflikta. Pari so govorili ravno o tem, kako so se tekom odnosa naučili ravnanja in s tem preprečili določene konflikte. Vendar pa je potrebno biti pozoren, saj lahko prihaja do zaznavnih izkrivljanj in partnerjevo vedenje vidimo v popačeni obliki, pravi Lamovec (1993, str. 67). Zato da ne bi prišlo do tega, je potrebno osebo dobro poznati in Beck (2013, str. 162) meni, da to lahko storimo tako, da pogledamo globoko pod površje in zbezamo na dan partnerjeva temeljna prepričanja. S tem se potrudimo za odnos in partnerja ter izboljšamo reševanje naših konfliktov. Tako spremenimo nevaren konflikt v priložnost za razvoj, pravi Iršič (2005, str. 7).

3.4.3 Stili reševanja konfliktov

Z raziskovalnim vprašanjem, kakšen stil reševanja konfliktov imajo partnerji, me je zanimalo, kakšen načine reševanja imajo, kdo od partnerjev začne reševanje in kako so zadovoljni z rešitvijo. Zanimalo me je tudi, ali imajo partnerji podoben stil reševanja ali so si pri tem različni in kako to vpliva na rešitev ter zadovoljstvo po konfliktu.

Tabela 1: Stili reševanja konfliktov po posameznikih

INTERVJUVANCI	STIL REŠEVANJA KONFLIKTA					
	Kompromis	Izogibanje	Interakcijska reaktivnost	Separacija	Dominacija	Podrejanje
P (ženska)	X				Y	
K (moški)	X	Y				
E (ženska)	X			Y		
H (moški)	X			Y		
N (ženska)	Y			X		
R (moški)	Y	X				
L (ženska)	X				Y	
S (moški)	Y			X		
M (ženska)	Y	X				
U (moški)	X			Y		
Č (ženska)	X				Y	
D (moški)	X					Y
Skupaj:	X=8; Y=4	X=2; Y=1		X=2; Y=3	Y=3	Y=1

Iz vprašalnikov o lestvici stilov reševanja konfliktov v partnerskem odnosu je bilo težko določiti samo en stil reševanja za posameznika, saj so pogosto dajali visoke vrednosti k več stilom. Po metodi izločanja je prišlo do dveh stilov pri vsakem od udeležencev in nato še, kateri izmed teh dveh ima višje vrednosti, ta stil je v tabeli označen s črko X. S črko Y pa je označen stil, ki je imel prav tako visoko vrednost in ga ne moremo zanemariti. Iz tabele se vidi, da so vsi posamezniki dali visoke vrednosti kompromisu, ki je konstruktivna strategija reševanja konfliktov. Čeprav vsi rešujejo konflikte s kompromisom, pa to ni glavni stil vseh posameznikov. Kot glavni stil sta dva posameznika izbrala izogibanje, dva pa sta izbrala separacijo. To sta dva stila, ki sta lahko tako konstruktivna kot destruktivna, odvisno od situacije. Vidimo, da se nihče od intervjuvancev ni odločil za destruktivne načine, dominacijo, podrejanje in interakcijsko reaktivnost, kot njihove glavne, so pa jih izbrali kot njihov drugi stil reševanja. Trije so označili dominacijo in eden podrejanje, za interakcijsko reaktivnost pa se ni odločil nihče. Ni bilo opaznih razlik med moškimi in ženskami, vendar je to lahko posledica premajhnega vzorca. Ne smemo zanemariti dejstva, da so osebe vprašalnike reševale tako, da se je vedelo, od koga je kateri vprašalnik in je to lahko vplivalo na njihove odgovore. Eden izmed parov je izbral oba stila enako, ostali pa se razlikujejo po

malenkostih. Dva para imata enak glavni stil, ampak se razlikujeta pri drugem izbranem stilu. Pri enem izmed parov pa sta izbrala za glavni stil eden separacijo in drugi izogibanje, tako da sta kompromis imela na drugem mestu. Na koncu se je izkazalo, da so si pari zelo podobni v reševanju in to je bilo vidno tudi iz njihovih odgovorov v intervjuju.

V intervjujih so pari z mano delili svoje mnenje in izkušnje z reševanjem njihovih konfliktov. Vsi so omenili, da svoje konflikte rešujejo s pogovorom *(»Nekdo mora, da se začneva pogovarjati, kaj je bilo.« – R; »Ker se sedaj zmeniva stvari.« – E; »… potem pa steče pogovor.« – L; »Ja, tako, s pogovorom.« – U; »… se pogovoriva in greva dalje …« – P; »Zmeraj se o vsem 'probava' pogovoriti …« – D).* Iz intervjujev je bilo vidno, da tišino po konfliktu največkrat prekinejo ženske *(»Ja, no, po navadi jaz začnem pogovor nazaj, ker ne morem prenesti najine tišine«. – Č; »Zdaj pa mislim, da ga jaz.« – E; »Tako je, jaz večkrat začnem.« – L; »Jaz hitreje želim zaključiti …« – M; »Po navadi začnem jaz.« – N; »Ona začne.« – K).* Partnerji so se strinjali s tem, da največkrat tišino prekinejo ženske, vendar so nekateri menili, da občasno to storijo oni *(»Mogoče res.« – H; »Kakor kdaj …« – S; »Včasih jaz pridem in vprašam, če je kaj bolje.« – R; »… včasih pa tudi jaz začnem pogovor.« – K; »Se zgodi, da jaz kdaj začnem …« – D).*

Reševanje se začne s pogovorom, pri paru 6 je prvi stik pogosto nebeseden in se pomiritev zgodi s telesnim stikom *(»Nujno je po konfliktu, da se objemava in imava določen telesni stik, ker se s tem oba umiriva.« – D).* Par 2 je omenil, da se prepir omili ali reši tudi s tem, ko se on začne zabavati in nato še njo spravi v smeh *(»Ali pa se on začne norca delati in je potem konec vsega, ker se dejansko začne tako norca delati, da je še meni smešno in se zaključi vse skupaj.« – E).* Par 1 pravi, da vse rešuje s dogovorom, dogovorita se, kako rešiti, kaj je prioriteta reševanja in rešujeta vsak konflikt posebej, ter da je velikokrat njun zaključek, da imata vsak svoj vidik, ki ga mora drugi spoštovati *(»Tukaj po navadi prepir zaključiva tako, da se strinjava, da ima vsak svoj vidik in se poskušava nekje vmes srečati in narediti najboljše v tistem trenutku.« – P).* Par 5 pa pravi, da se vedno uči skozi izkušnje in da je vsako naslednje reševanje vsaj za odtenek boljše kot prejšnje *(Vsakič, ko nek tak prepir daš skozi, si potem na nekem višjem nivoju pri sebi in v odnosu. In se to pri naslednjih konfliktih pozna, da si se nekaj naučil iz prejšnjih.« – U).* Par 4 je omenil, da čeprav večkrat ona začne reševanje, ga zaključita s tem, da on popusti, saj ima dovolj reševanja *(»Ampak pride*

do rešitve, če jaz popustim.« – S), enako je menila tudi ena izmed posameznic, ki je tekom intervjuja spoznala, da sama redko popusti in večinoma popusti njen partner *(»Ravno sedaj premišljujem, ali jaz kdaj popustim. Se mi zdi, da redko in kar vztrajam pri svojem prav, on hitreje popusti in mi da prav.« – Č).* Večina parov se je med seboj dogovorila, da ne bodo hodili skregani spat in prepir poskušajo oziroma ga rešijo še isti *dan (»… in se res oba drživa tega pravila, da ne greva skregana spat.« – H; »Ne želim nikoli iti skregana spat …« – Č; »… se ne spomnim, da bi šla skregana spat …« – P; »Najraje kar v istem dnevu rešiva, da ne odlašava na jutri.« – N; »… ne želim oziroma ne maram, da bi se razšla skregana.« – M).*

Pomemben del reševanja je tudi čas, kdaj rešujeta in ali imata dovolj časa, da rešita svoj konflikt do konca. In večina parov je povedala, da imajo dovolj časa za reševanje, nekateri so poudarili, da si ga kar vzamejo *(»Tako da, ja, imava dovolj časa za reševanje, ker si ga vzameva.« – E; »Mislim, da ja, pač uspe se nama vedno zmeniti vse do konca.« – S; »Jaz mislim, da ja …« – U; »Zmeraj si moraš vzeti čas za pogovor …« – R; Zmeraj ga rešiva pred spanjem, tako da imava dovolj časa.« – K; »Tako da ja, imava dovolj časa, ker ne potrebujeva veliko, da rešiva.« – Č).* Par 2 odpove določene načrte, da se jima res uspe dobro pogovoriti *(»Če imava resne prepire, se ponavadi odločiva, da ne greva tja, kamor sva dogovorjena.« – E).* Del konflikta in reševanja pa je tudi prostor oziroma kraj, kjer partnerja rešujeta konflikte. Štirje pari so menili, da nimajo nekega posebnega prostora za reševanje, ampak se pogovorijo kar na licu mesta, kjer je bil konflikt *(Mislim, nimava nekega prostora, tam, kjer pride do njega, tam ga rešiva.« – S; »… pač kjer koli že sva in je prišlo do prepira.« – D; »… pač kjer koli že sva …« – R; »Pa niti ne, mislim …« – M).* Par 2 je omenil, da rešujeta na sprehodu s psom, kjer ni motečih dejavnikov *(»Kadar se morava resno pogovoriti, se ponavadi na sprehodu, ker ni motečih dejavnikov in se nimava kam umakniti.« – E).* Par 6 pravi, da konflikt velikokrat rešujeta v avtu, vendar ne vedno namerno, je to zgolj splet okoliščin *(»Samo ne vem, ali greva res namerno to v avto reševat, je bolj splet okoliščin.« – Č).* Trije pari so omenili, da konfliktov nikoli ne rešujejo v javnosti oziroma v družbi, ker se to tiče samo njih *(»Se nama ne zdi prav, da se kregava pred drugimi, ker se jih to ne tiče in ni njihov problem, ampak najin.« – R; »Če imava resne prepire, se ponavadi odločiva, da ne greva tja, kamor sva dogovorjena.« – E; »Skoraj nikoli se ne skregava, ko sva zunaj …« – L).* Par 6 pravi, da se skregata tudi v javnosti, vendar je to zgolj kratek konflikt, ki ga šele kasneje

dokončata in rešita *(»Prepir je že nastal v javnost in obema se takoj prebere, da nisva vredu in 'pol' 'tok' rešiva, da na hitro pogasiva hujše in se kasneje, ali pogovoriva ali pa še enkrat skregava.« – Č).* Para, ki imata otroke, pa sta omenila, da se trudita ne prepirati se pred otroci, vendar jima vedno ne uspe *(»Se mi zdi, da se trudiva, da se pred njo ne kregava.« – K; »… sama in otroci po sobah …« – M).* Par 1 pa je še rekel, da mora svoje konflikte nujno reševati, če ne zaradi njiju, pa zaradi njune hčerke *(»Seveda se moraš nujno zmeniti vse, ker sedaj že zaradi hčerke ne moreva pustiti kar pri miru.« – K).*

Potrebno se je dotakniti še teme nerešenih konfliktov. Večina parov je menila, da le teh nimajo in vse rešijo *(»Če bi jih imela, verjetno ne bi bila več skupaj.« – M; »Mislim, da sva vse prepire dobro rešila.« – E; »Vedno rešiva.« – L; »Ne vem, kaj bi lahko bil nerešen konflikt.« – R; »… ampak večinoma rešiva vse spore …« – P; »… ne puščava nerešenih stvari in zmeraj probava skupaj rešiti vse.« – D).* Preko pogovorov sem opazila, da imajo določeni nerešene teme, okoli katerih se konstantno prepirajo, vendar pa tega ne opredeljujejo kot konflikt, ampak so to sprejeli za realnost in se sprijaznili, da bo tukaj vedno trenje. To je eden izmed parov tudi sam omenil *(»Ja, to je res, ker sva dojela, da nekaj ne boš rešil in to sploh ne opredeliva več kot nerešen konflikt, saj se zavedava, da je zgolj malenkost.« – Č).*

Opazna je bila povezava med rešenim vprašalnikom o strategijah in odgovori posameznikov v intervjujih, ker so opisali ravno tiste načine reševanja, za katere so se potem odločili tudi v vprašalniku.

Vsak izmed intervjuvancev ima svoj prevladujoči stil reševanja, ki ga je razvil tekom svojega življenja. Naš odziv na konflikt je sestavljen iz več komponent in je pogojen z dano situacijo. Lamovec (1993, str. 66) pravi, da ko enkrat razvijemo strategije reševanja, jih začnemo uporabljati vse bolj avtomatsko, kar lahko navežemo na odgovor ene izmed posameznic, ki pravi, da ve, kaj bi morala storiti, ampak še vedno izbere tisto, kar v tistem trenutku čuti. Različni avtorji so razvili različne klasifikacije strategij reševanja konfliktov. Lamovec (1993, str. 66) jih razdeli na pet strategij reševanja konflikta, ki so: umik, konfrontacija, zglajevanje, prevlada ali kompromis. Govori pa tudi o tem, kako je uporaba določene strategije odvisna od pomembnosti osebnega cilja in kako pomemben nam je odnos do druge osebe.

Thomas in Kilman (V: Sample 2010, str. 2) stile razreševanja konfliktov razdelita v pet skupin, ki jih razvrstita vzdolž dveh dimenzij – prva je pomembnost osebnih interesov oziroma asertivnost in druga je pomembnost interesov drugih oziroma kooperativnost. Strategije so: tekmovanje, sodelovanje, kompromis, izogibanje in prilagajanje. V svoji raziskavi so avtorji Zacchilli, Hendrick in Hendrick (2009) želeli identificirati novih osem strategij reševanja konfliktov, vendar so rezultati pokazali, da jih je zgolj šest. To so: kompromis, izogibanje, dominacija, podrejanje, separacija in interakcijska reaktivnost. Na koncu še Iršičeva (2005) razdelitev odzivov na konflikt, ki jih razdeli na umik, izvajanje pritiska, podreditev, kompromis in razreševanje konflikta. Te klasifikacije strategij so si med seboj podobne, vendar se v določenih komponentah razlikujejo.

Zavedati se moramo, da ne uporabljamo vedno samo ene strategije reševanja konfliktov, ampak med njimi menjamo, saj je naš odziv odvisen od pomembnosti našega cilja, odnosa, in ga prilagodimo na določen moment. To je bilo razvidno tudi iz odgovor na vprašalnik, saj se večina oseb ni odločila samo za en stil reševanja. Osebe so tekom življena razvile svoj notranji delovni model in v njem izoblikovale odzive na konflikt. O tem, kako oseba razvije ta model, pa govori teorija o stilih navezanosti, ki jo je razvil Bowlby (1979).

3.4.4 Povezava med stili navezanosti in stili reševanja konfliktov

Z raziskovalnim vprašanjem o povezavi med stili navezanosti in komunikacijo med konfliktom sem želela izvedeti, ali taka povezava obstaja, kakšna je in kako pride do nje. Videna je bila neka povezava, a veliko raziskav na tem področju še ni bilo.

Tabela 2: Stili navezanosti po spolu

	Navezanost					
		Varna navezanost	Plašljivo-izogibajoča navezanost	Preokupirana navezanost	Odklonilno-izogibajoča navezanost	Skupaj
Spol	Moški	1	2	1	2	6
	Ženske	3	2	1	0	6
Skupaj		4	4	2	2	12

Iz tabele 2 vidimo, da v vzorcu ne prevladuje en stil navezanosti, ampak so v njem reprezentirani vsi stili navezanosti. Za varen stil so se odločili štirje posamezniki, prav tako so se štirje odločili za plašljivo-izogibajoči stil. Dve osebi sta se odločili za preokupiran stil in dve osebi za odklonilno-izogibajoči stil. Opazna je razlika med spoloma, saj se je več žensk kot moških odločilo za varno navezanega, vendar je vzorec premajhen, da bi bilo to dovolj opazno, tako da ne moremo zagotovo reči, da je razlika tudi v celotni populaciji.

Tabela 3: Pregled prevladujočega stila navezanosti pri intervjuvancih

Intervjuvanec	Stili navezanosti				Prevladujoči stil navezanosti
	Varna navezanost	Plašljivo-izogibajoča navezanost	Preokupirana navezanost	Odklonilno-izogibajoča navezanost	
P (ženska 1)	6	4	7	1	Preokupirana navezanost
K (moški 1)	1	3	6	6	Preokupirana navezanost
E (ženska 2)	6	5	2	2	Varna navezanost
H (moški 2)	4	2	4	5	Odklonilno-izogibajoča navezanost
N (ženska 3)	3	5	4	3	Plašljivo-izogibajoča navezanost
R (moški 3)	4	6	3	5	Plašljivo izogibajoča navezanost
L (ženska 4)	2	7	4	5	Plašljivo-izogibajoča navezanost
S (moški 4)	3	5	3	6	Odklonilno-izogibajoča navezanost
M (ženska 5)	7	4	4	4	Varna navezanost

Intervjuvanec	Stili navezanosti				Prevladujoči stil navezanosti
	Varna navezanost	Plašljivo-izogibajoča navezanost	Preokupirana navezanost	Odklonilno-izogibajoča navezanost	
U (moški 5)	4	7	2	4	Plašljivo-izogibajoča navezanost
Č (ženska 6)	6	4	2	1	Varna navezanost
D (moški 6)	7	3	3	5	Varna navezanost

Tako kot ne pripadamo samo enemu stilu reševanja konfliktov, tako tudi ne pripadamo samo enemu stilu navezanosti, ampak gre za kombinacijo različnih stilov. Iz tabele je razvidno, da so pri svojem izbranem stilu označili najvišjo vrednost, ampak so nato visoke vrednosti imeli tudi pri drugih stilih. To nakazuje, da je njihov stil navezanosti kombinacija več slogov. Ne smemo zanemariti dejstva, da so se osebe same opredelile tako, kot bi želele doživljati odnose ter samega sebe in ne kako resnično dojemajo odnose in sebe.

Tabela 4: Povezava med stili navezanosti in stili reševanja konfliktov

Stili reševanja konfliktov	Navezanost				
	Varna navezanost	Plašljivo-izogibajoča navezanost	Preokupirana navezanost	Odklonilno-izogibajoča navezanost	Skupaj
Kompromis	3	2	2	1	8
Izogibanje	1	1			2
Separacija		1		1	2
Interakcijska reaktivnost					
Dominacija					
Podrejanje					
Skupaj:	4	4	2	2	=12

Primerjala sem, kakšen stil reševanja konfliktov imajo posamezniki z določenim stilom navezovanja, uporabila sem rezultate dveh vprašalnikov. Razvidno je, da varno navezane osebe uporabljajo za strategijo reševanja kompromis, samo ena oseba uporablja izogibanje. Dve plašljivo-izogibajoče navezani osebi tudi uporabljata kompromis kot strategijo reševanja, ena uporablja izogibanje in ena separacijo. Za kompromis kot strategijo reševanja imata tudi osebi s preokupiranim stilom navezanosti. Ena oseba z odklonilno-izogibajočim stilom uporablja kot strategijo reševanja kompromis in ena separacijo. Stile navezanosti ločimo na varne in ne-varne, prav tako pa strategije reševanja lahko ločimo na konstruktivne in destruktivne. Opazimo lahko, da obstaja povezava med varno navezanim stilom in konstruktivnim reševanjem konfliktov, saj se je največ oseb odločilo ravno za to kombinacijo. Tri osebe z ne-varnim stilom navezanosti so se odločile za destruktivne strategije reševanja. Neka šibka povezava med ne-varnimi stili navezanosti in destruktivnimi stili reševanja konflikta obstaja, vendar je moj vzorec premajhen, da bi bilo to bolje razvidno.

V intervjujih smo se pogovarjali o stilih reševanja, saj so mi sogovorniki lahko povedali, kako rešujejo svoje konflikte, nismo pa se pogovarjali o njihovem stilu navezanosti, ampak sem to preverila s standardiziranim vprašalnikom, kjer so se lahko opredelili za želeni stil navezanosti.

Moji sogovorniki, ki so varno navezani, so omenjali, da svoje konflikte rešujejo na konstruktiven način *(»Ponavadi se hitro zmeniva, mogoče se res ne strinjava o vsem na koncu, ampak oba popustiva in najdeva kompromis.« – D; »… se res začela aktivno pogovarjati, kaj naju moti in začela delati na stvareh, da jih bova izboljšala.« – E; »Če se že prej pogovarjaš, potem se tudi kasneje znaš.« – M).* Tisti sogovorniki, ki so plašljivo-izogibajoče navezani, so govorili o kompromisih, ampak so omenjali tudi, da se poskusijo izogniti konfliktu *(»Meni se kdaj ne da, ampak še vseeno to ne pomeni, da mi je vseeno. Samo precenim, kdaj je vredno prepira in kdaj ne.« – R),* ali pa se od njega odmaknejo, fizično ali mentalno *(Potem se raje umakneva vsak v svoj kot, da se malo umiriva in zadihava.« – R; »Res se včasih potem rajši kar umaknem …« – U).* Enako so omenjale tudi osebe, ki so odklonilno-izogibajoče navezane *(»Če je res hudo, eden od naju gre …« – E).* Tisti, ki so preokupirano navezani, so govorili o *sodelovanju (»Dogovoriva se, kaj nama je prioriteta pri reševanju.« – P)*, je pa bil prisoten določen umik v kakšni situaciji *(»Ja, umaknem se, ko moraš dojiti.« – K).* Vidno

je, da ljudje res uporabljamo več stilov reševanja, ki so odvisni od situacije, v kateri so se znašli.

Bowlby (1979, V: Tomec 2011, str. 399) pravi, da teorija navezanosti omogoča bio-socialno in vseživljenjsko razumevanje oblikovanja, ohranjanja in razdora odnosov kot tudi, kako odnosi vplivajo na osebe, ki so vanje vključeni. Poudarjal pa je tudi, da ima navezanost dolgoročne posledice na celotni razvoj posameznika, tudi v njegovih intimnih odnosih v odraslosti (V: Erzar in Erzar Kompan 2011, str. 27). Stili navezanosti se dograjujejo preko odnosov in se z njimi spreminjajo. O tem govorita Engl in Thurmaier (2005, str. 61), ko pravita, da se svojega vedenja učimo pretežno preko odzivov, ki nam jih pošiljajo ljudje iz naše okolice. Tudi pari v raziskavi so omenjali, da se skupaj učijo en od drugega, kako reagirajo, in s tem nadgrajujejo svoje razumevanje partnerja.

Bowlby (1973, V: Pietromonaco in Feldman Barrett 2000) govori tudi o tem, da imajo ljudje delovne modele o sebi in drugih. Notranji delovni model je torej tisto sito, preko katerega presojamo sebe in druge ter vse okoliščine, v katerih se znajdemo v svojih odnosih. To bi lahko povezali s kodirnim sistemom posameznika pri pošiljanju in sprejemanju informacij v komunikaciji. Erzar in Erzar Kompan (2011, str. 8) pravita, da če so izkušnje, ki jih nalagamo v notranji delovni model, slabe, potem nas učijo previdnosti in lahko povzročijo, da vstopamo v odnose s popačenim doživljanjem sebe in drugih. Izkušnje v intimnih odnosih postanejo del notranjega delovnega modela, ki služi kot filter za razumevanje in odzivanje na občutke, misli in obnašanje. Du Rocher Schudlich, Stettlerb, Stoudera in Harringtona (2013, str. 27) pravijo, da notranji delovni model z izkušnjami navezanosti pomembno vpliva na to, kako partnerji doživijo in reagirajo na konflikt. Pari so govorili o doživljanju in reagiranju na konflikt in so menili, da so si pri tem res različni in je to posledica tudi njihovih navad, ki so jih prinesli iz primarnih družin.

Bartholomew in Horowitz (V: Kobal 2001, str. 341) stile navezanosti opisujeta takole. Varen posameznik doživlja občutek lastne vrednosti in od drugih pričakuje sprejemanje. Do svojih intimnih odnos je pozitivno naravnan in ima v njih osebno avtonomijo. Preokupiran posameznik doživlja občutek lastne nevrednosti, ki se povezuje s pozitivno oceno drugih in išče njihovo sprejemanje. Tako je njegovo samospoštovanje odvisno od sprejemanja drugih in pretirano išče bližino z njimi.

Plašljivo-izogibajoč posameznik doživlja občutek lastne nevrednosti, ki se povezuje s pričakovanjem, da mu drugi ne bodo naklonjeni. Posameznik se z izogibanjem čustveni bližini, vpletenosti z drugimi, brani pred vnaprej pričakovano zavrnitvijo drugih. Odklonilno-izogibajoč posameznik doživlja občutek lastne vrednosti, ki se povezuje z negativno predpostavko o drugih. Poudarja neodvisnost in zanašanje na samega sebe, saj se s tem zavaruje pred razočaranji.

Iz intervjujev sem lahko našla določene karakteristike posameznikov, ki so se skladale z opisi stilov in sem lahko njihov izbrani stil navezanosti do določene mere prepoznala. Na primer pri partnerici iz para 2, ki se je opredelila kot varno navezana, je lahko opaziti, da je v svojih intimnih odnosih pozitivno naravnana, saj navaja, da se s svojim partnerjem pogovorita o vsem, tudi o najbolj intimnih stvareh *(»Vedno z njim vse razčistim, ker sva oba zelo direktna in si res poveva vse, kar naju moti, tudi če je kaj bolj intimnega, kot recimo pri spolnosti. Tudi to sva se že vse pogovorila.« – E).* Pri partnerju v paru 1, ki meni, da je preokupirano navezan, je bilo možno opaziti, da zelo išče bližino z njo in je lahko nesiguren vase, saj veliko premišljuje o čem slabem, ko je sam *(»Takrat ko delaš v nočni izmeni, si res popolnoma sam in imaš polno glavo vseh stvari. In potem, preden je zaspala, sem ji velikokrat težil s svojimi mislimi.« – K).* Odklonilno-izogibajoče navezan partner iz para 4 je opisal, da si predstavlja, da je sam v sobi in tako lažje predela svoje stvari, kar lahko kaže na to, da je neodvisen in da raje predeljuje v samoti *(»Jaz si predstavljam, da ni nikogar v sobi, sem čisto sam in imam popolni mir.« – S).* Vendar pa manjka širša slika, saj so bili to sklepi iz samo enega pogovora s posamezniki, za natančnejše sklepe in povezave bi potrebovala več raziskovanja in več pogovorov z njimi. Prav tako ne moremo zanemariti, da so bili to zgolj sklepi na podlagi danih odgovorov.

Pistole Arricale (2003, V: Du Rocher Schudlich, Stettlerb, Stoudera in Harringtona 2013, str. 27) pravi, da varno navezani partnerji znajo zaupati in lahko izrazijo svojo ranljivo stran v konfliktni situaciji, saj vidijo konflikt kot manj nevaren. Na drugi strani pa ne – varno navezani posamezniki doživijo konflikt bolj negativno, kar vpliva na čustveni odziv in na sposobnost obrniti se na partnerja v stresni konfliktni situaciji. Zaznana je povezava med stili navezanosti in stili reševanja konfliktov, saj varno navezan posameznik lažje izraža svoja čustva in ni obremenjen s strahom. Medtem ko ne-varno navezan posameznik reagira na konflikt s strahom, kar lahko povzroči, da ni več zmožen konstruktivno reševati konflikta. Lahko povežemo to, kako posamezniki

tvorijo medosebne odnose, s tem, kako komunicirajo med konflikti in kako jih rešujejo, saj se oba stila razvijeta tekom izkušenj, ki so prepletene med seboj. Ne moremo pa zanemariti, da je bil moj vzorec glede na populacijo premajhen, da bi lahko imeli bolj konkretne povezave.

3.4.5 Zunanja pomoč ob konfliktu

Z raziskovalnim vprašanjem o pomoči pri reševanju konfliktov me je zanimalo, ali pari menijo, da potrebujejo pomoč pri reševanju in kakšna bi ta pomoč bila. Zanimalo me je tudi, če bi se zunanje pomoči sploh poslužili.

Skupaj s pari smo razdelili zunanjo pomoč na strokovno (socialni delavci, terapevti, psihologi itd.) in nestrokovno pomoč (prijatelji, družina), saj so pari menili, da je možno oboje, tako da sem upoštevala obe sferi kot možno pomoč. Kar se tiče strokovne pomoči, se je noben par še ni poslužil in menijo, da je trenutno še ne potrebujejo *(»Zaenkrat ne.« – N; »Mogoče bova nekoč potrebovala …« – E; »Zaenkrat jo ne …« – L; »Jaz te potrebe nisem nikoli začutil.« – U; »Strokovno ne …« – K; »Mislim, da ne.« – D).* So pa določeni pari bili odprti za strokovno pomoč v prihodnosti, če bi se slučajno znašli pred točko, kjer ne bi več videli rešitve in bi lahko z odgovornim zaveznikom skupaj raziskovali poti naprej. Par 2 pravi, da je življenje težko in ti prinese določene ovire, s katerimi se ne zmoreš vedno soočiti in bi tukaj prišla zunanja pomoč zelo prav *(»Jaz mislim, da ti lahko življenje prinese res težke stvari oziroma ti kar jih in ne bom rekla, da ne, in verjamem, da so stvari, ki jih tudi midva ne bi zmogla rešiti sama.« – E).* Par 5 je menil, da je to definitivno točka, preden se odločiš za ločitev, saj s pogovorom z osebami lahko rešiš konflikt, če le tega še želiš reševati *(»Če res ne gre, je pa dobro, da se gre po pomoč in ne da bi se kar odločil za ločitev, brez predhodnega reševanja.« – M).* Par 6 meni enako, da če bi prišla do določene točke, od kamor ne bi več znala skupaj nadaljevati, da bi sprejela osebo, ki bi jima pomagala do rešitve z znanjem *(»Jaz menim, da če bova kdaj prišla do točke, od katere naprej ne bova znala iti, da se bova definitivno poslužila strokovne pomoči, ker je to res potem nekdo, ki skupaj s tabo najde boljše odzive in drugačne izide.« – Č).* Sta pa menila, da tega ne bi potrebovala kar takoj, saj ima ona nekaj znanja o temi in bi najprej poskusila sama *(»No, ona je malo vešča na tem področju in mislim, da ne bi kar takoj potrebovala to.« – D)*. Par 4 dopušča možnost, da se lahko v prihodnje izgubita v odnosu in ne bosta

več prepoznala vira konflikta, tako da bi neka nevtralna oseba pogledala njun odnos in bi skupaj lahko spoznali problem *(»… ne veš več, zakaj se kregaš. Da nekdo nevtralni pogleda tvojo situacijo.« – R).* Par 2 je tudi govoril o pomoči ob iskanju vzrokov konfliktov in meni, da če se zavedaš problema, je že na pol rešen in bi ti zunanja pomoč prišla prav, če se ne zavedaš bistva konflikta *(»Mogoče bova nekoč potrebovala, da nama bo nekdo povedal oziroma pomagal poiskati resničen vzrok prepirov.« – E).*

Nekaj govora je bilo tudi o nestrokovni pomoči, in sicer so največkrat omenjali pogovor s prijatelji. Partner v paru 1 pravi, da se s prijatelji niti ne potrebuje pogovarjati o konfliktu, da s pomočjo druženja lahko postavi distanco med sabo in konfliktom, ki ga kasneje posledično lažje reši *(»… mi pa veliko pomeni, da lahko pridem nazaj in gremo s prijatelji na pijačo, pa se sploh ne pogovarjamo o tem.« – K)*. Njegova partnerka pa je omenila, da s prijateljicami govori o konfliktu, ampak ne o konkretnem, zgolj njihovo mnenje, kaj bi one storile v podobni situaciji *(»… ampak se pogovorim s prijateljicami, pa ne konkretno, kaj se je zgodilo, ampak kako bi kdo ravnal.« – P)*. Dodala pa je še, da se o svojih konfliktih pogovarja s svojo mamo, ampak ne o tem, kaj točno je konflikt, zanima jo zgolj mamino ravnanje v takih primerih *(»… se z mami pogovarjam o odnosih, kako sta onadva to imela, kako bi ona to reševala, stvari, ki me mučijo.« – P).*

O partnerstvu in konfliktu je napisanih mnogo tem, do katerih vsakdo lahko dostopa, vendar pa zgolj s temi podatki ne bomo vedno prišli do točke, ko bomo konstruktivno reševali svoje konflikte. Tukaj nam lahko nek spoštljiv in odgovoren zaveznik pomaga s primeri dobre prakse in nas spremlja k željeni spremembi. Zato da se vzorci spremenijo, je potrebno veliko dela in mnogo dogovorov. Dogovor o sodelovanju s pridom izkoriščajo socialne delavke v svojih delovnih odnosih in bi to znanje prenesle na partnerja. Čačinovič Vogrinčič (1998, str. 224) pravi, da je v odnosu med partnerji prisotnega zelo malo dogovarjanja in sodelovanja, razlog za to pa tiči v strahu pred konflikti, ki se ustvarjajo v odnosu. Nekaj strahu je bilo prisotnega pri parih v raziskavi, saj so se določeni želeli umakniti pred konfliktom, vendar pa je bilo iz njihovih odgovorov opazno, da se trudijo dogovarjati in sodelovati pri reševanju. Čačinovič Vogrinčič (2006, str. 113) govori tudi o pomembnem delu na drugi ravni, saj se tukaj dela na spremembah v družinski skupini in se z njimi omogoči boljšo komunikacijo in spremembo v stilih reševanja konfliktov.

3.5 Sklepi

- Komunikacija med konfliktom se spremeni, pride do spremembe glasnosti, tona in barve glasu. Prav tako se spremeni izražanje in obnašanje med konfliktom (npr. pride do užaljenosti, pogrevanja starih prepirov).
- Parom se pri določenih temah konflikti ponavljajo oziroma ostanejo nerešeni.
- Konflikte doživljamo bolj intenzivno v partnerskih odnosih, zaradi pomembnosti te zveze.
- Ob konfliktu se partnerjem pojavijo negativna čustva, kot so jeza, stres, nelagodje, počutijo se prizadeti.
- Partnerji menijo, da bo konflikt med njimi vedno obstajal, saj brez konflikta ni več odnosa.
- Vir konfliktov se tekom zveze spremeni in posledično se spremeni tudi način prepiranja.
- Ne uporabljamo vedno samo ene strategije reševanja konfliktov. Strategija reševanja je odvisna od situacije, pomembnosti našega cilja in odnosa.
- Prvi korak k reševanju konflikta največkrat naredijo partnerice.
- Pari imajo dovolj časa za reševanje svojih konfliktov, saj si ta čas vzamejo.
- Pari nimajo posebnega prostora za reševanje.
- Med moškimi in ženskami ni velikih razlik glede uporabe stilov reševanja konfliktov.
- Povezava med stili navezanosti in stili reševanja konfliktov obstaja.
- Reakcija na konflikt je posledica navad in izkušenj iz primarnih družin.
- Ne pripadamo samo enemu stilu navezanosti, ampak gre za kombinacijo različnih stilov.
- Najbolj zastopana stila navezanosti sta varna navezanost in plašljivo-izogibajoča navezanost.
- Ne glede na stil navezanosti posamezniki za reševanje konfliktov največkrat izberejo kompromis.
- Varno navezani posamezniki uporabljajo za strategijo reševanja kompromis.
- Obstaja povezava med varno navezanim stilom in konstruktivnim reševanjem konflikta (kompromis).

- Obstaja povezava med ne-varnimi stili navezanosti in destruktivnimi stili reševanja konflikta.
- Pari se še niso poslužili strokovne pomoči.
- Za strokovno pomoč se bodo odločili, če bodo prišli do točke, kjer jo bodo potrebovali.
- Kot zunanjo pomoč so pari navajali prijatelje in družino.

3.6 Predlogi

- Potrebno bi bilo podrobnejše opazovanje, več poglobljenih intervjujev v daljšem časovnem obdobju. S tem mislim, da bi bilo dobro raziskati pare v njihovem začetku in jih spremljati skozi leta, da bi dobili vpogled, kako se njihova komunikacija v konfliktnih situacijah spreminja skozi leta. Potrebno bi bilo povečati vzorec raziskovanja in opraviti več raziskav, tako da bi lahko sestavili mozaik nove teorije in novega znanja. Prav tako bi bilo dobro v vzorec vključiti več parov v različnih starostnih obdobjih, saj bi to prineslo še dodaten vpogled v spremembe posameznikov in njihovih odnosov.
- Teorija navezanosti je nova tema na področju partnerskih odnosov, čeprav je v uporabi že kar nekaj časa. Menim, da bi bilo dobro z njo bolje seznaniti socialne delavce in druge strokovne delavce, saj bodo s to teorijo znali bolje pojasniti vedenje partnerjev v konfliktnih situacijah, s tem pa dobili nov vpogled v to shemo, kar bo prineslo boljše rezultate pri delu s partnerskimi odnosi.
- Tekom študija socialnega dela bi bilo potrebno več govoriti o teoriji navezanosti, tako v otroštvu kot v odraslosti, saj bi s tem dali bodočim socialnim delavcem/delavkam novo znanje na področju ravnanja s partnerji v konfliktnih situacijah. Dobro bi bilo tudi posvetiti več časa spoznavanju različnih stilov reševanja konfliktov, saj bodo socialni delavci lahko pomagali k spremembam samo, če bodo vedeli, kje začeti.
- Izvesti bi bilo potrebno Intervju navezanosti v odraslosti, saj bi z njim dobili boljši vpogled v realen stil, katerega so posamezniki označili v vprašalniku o medosebnih odnosih.
- Dobro bi bilo raziskati transgeneracijski prenos stilov navezanosti in stilov reševanja konflikta, koliko se to prenese iz staršev na otroke in tako dalje.

- Povečati bi bilo potrebno usmerjanje partnerjev k socialnim delavcem po znanje, kako ravnati v konfliktni situaciji, in da pridobijo odgovornega zaveznika, ki bi jih spremljal na poti k spremembam.
- Bolj ozaveščati javnost, da so konflikti sestavni del odnosov in da se z njimi sreča vsak, kar ni nič slabega, samo naučiti se je potrebno ravnati z njimi.
- Ker so tudi socialni delavci ljudje in imajo svoje stile reševanja konfliktov in vsak svoj stil navezanosti, bi bilo dobro, da se ponudi dodatna pomoč pri samem raziskovanju teh stilov, saj bodo socialni delavci s tem pridobili kvaliteten vpogled vase, posledično pa bodo tako strokovno kot osebnostno zrastli.
- Omogočiti preventivne skupine za tiste pare, ki bi želeli osebnostno rasti in se bolje spoznati s temo konflikta in načini reševanja le teh. S tem bi jim bilo omogočeno boljše poznavanje sebe in svojega partnerja, to pa bi privedlo k daljšim in srečnejšim zvezam.
- Socialni delavci bi morali vzpostaviti terensko delo in se približati ljudem v njihovem okolju, saj bi s tem razbili del stigme, da ni narobe, če se zaradi težav v svojem odnosu obrneš na strokovno pomoč.

4 Literatura

1. Anderson, K. (2007). *Učinkovito reševanje konfliktov*. LJUBLJANA: Tuma.
2. Beck, A. (2013). *Samo ljubezen ni dovolj: kako s kognitivno terapijo reševati nesporazume, spore in težave parov*. Ljubljana: Modrijan.
3. Blumenthal, E. (1987). *To understand and be understood: A practical guide to successful relationship*. Oxford: Oneworld.
4. Bowlby, J. (1980). *Attachment and Loss. Vol. 3: Loss, Sadness and Depression. New York: Basic Books*. Pridobljeno 16. 11. 2018 s https://www.abebe.org.br/files/John-Bowlby-Loss-Sadness-And-Depression-Attachment-and-Loss-1982.pdf.
5. Čačinovič Vogrinčič, G. (2006). Socialno delo z družinami. *Socialno delo,* 45(3-5), 111–118. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
6. Čačinovič Vogrinčič, G. (2008). *Socialno delo z družino*. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
7. Čačinovič Vogrinčič, G. (1998). *Psihologija družine: prispevek k razvidnosti družinske skupine*. Ljubljana: Znanstveno in publicistično središče.
8. Du Rocher Schudlich, T., Stettlerb, N., Stoudera, K. & Harringtona, C. (2013). *Adult Romantic Attachment and Couple Conflict Behaviors: Intimacy as a Multi-Dimensional Mediator. Interpersona*, 7(1), 26–43. Pridobljeno 25. 10 .2018 s https://interpersona.psychopen.eu/article/view/107/html.
9. Engl, J. in Thurmaier, F. (2005). *Kako govoriš z menoj?: dobra in slaba partnerska komunikacija*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
10. Erzar, T. in Kompan Erzar, K. (2011). *Teorija navezanosti*. Celje: Celjska Moharjeva družba.
11. Gostečnik, C. (2006). *Neustavljivo hrepenenje*. Ljubljana: Frančiškanski družinski inštitut.
12. Iršič, M. (2005). *Razreševanje konfliktov v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Zavod Rakmo.
13. Kobal, L. (2001). Zlimam se z ljudmi: Ugotavljanje terapevtskih učinkov pri prostovoljcih z vidika teorije navezanosti. *Socialno delo*, 40(6), 335–353. Ljubljana: Fakulteta za socialno delo.
14. Lamovec, T. (1993). *Spretnosti v medosebnih odnosih*. Ljubljana: Produktivnost - center za psihodiagnostična sredstva.

15. Mandić, T. (1998). *Komunikologija: psihologija komunikacije*. Ljubljana: Glotta Nova.
16. Mauko Jug, I. (2014). *Povezanost zadovoljstva v partnerskih odnosih s stili reševanja konfliktov in objektivnimi odnosi* (Magistrsko delo). Pridobljeno 14. 11. 2018 s https://dk.um.si/Dokument.php?id=64946.
17. Mesec, B. (1998). *Uvod v kvalitativno raziskovanje v socialnem delu*. Ljubljana: Visoka šola za socialno delo.
18. Musek, J. (1995). *Ljubezen, družina, vrednote*. Ljubljana: Educy.
19. Pietromonaco, P. R. in Feldman Barrett, L. (2000). *The Internal Working Models Concept: What Do We Really Know About the Self in Relation to Others?. Review of General Psychology.4,* 155–175. Pridobljeno 17. 11. 2018 s https://www.affective-science.org/pubs/2000/PietromonacoFB2000.pdf.
20. Sample, P. (2010). *Thomas-Kilmann: conflict mode instrument: profile and interprative report [pdf]*. Pridobljeno 1. 12. 2018 s https://ap.themyersbriggs.com/content/Sample%20Reports/248248.pdf.
21. Satir, V. (1995). *Družina za naš čas*. Ljubljana: Cankarjeva založba.
22. Tomec, E. (2005). Navezanost v odraslosti. *Anthropos*, 1/4 , 399–415. Ljubljana: Slovensko filozofsko društvo in Društvo psihologov Slovenije.
23. Ventriliga, R. in Della Valle, R. (2013). *Komunikacija v paru: poznavanje drug drugega kot temelj za skupno rast*. Ljubljana: Novi svet.
24. Yzaguire, J.A. (2010). *Cvetoč zakon: navdihujoč in praktičen vodnik do trajne sreče*. Ljubljana: Novi svet.
25. Zacchilli, T. L., Hendrick, C. & Hendrick, S. S. (2009). The romantic partner conflict scale: A new scale to measure relationship conflict. *Journal of social and personal relationships*, 26(8), 1073–1096.
26. Žvelc, M. in Žvelc, G. (2006). Stili navezanosti v odraslosti. *Psihološka obzorja,* 15(3), 51–64. Ljubljana: društvo psihologov Slovenije.

5 Priloge

Priloga 1: Okvirna vprašanja za intervju

1. Katero stvar v vajini komunikaciji bi izpostavili? Tako pozitivno kot negativno.
2. Kako pogosto se prepirata in kaj običajno predstavlja vir konflikta?
3. Opišita kako vajin konflikt poteka.
4. Kako konflikte rešujeta? Kje jih rešujeta? Ali imata dovolj časa za reševanje?
5. Lahko podate vsaj en primer konflikta, za katerega mislita, da sta ga dobro rešila?
6. Kaj pa primer, za katerega mislita, da ga nista dobro rešila oziroma si želita, da bi ga drugače?
7. Imata kakšne nerešene konflikte?
8. Kako se počutite po konfliktu?
9. Menite, da bi pri kakšnem primeru konflikta potrebovali zunanjo pomoč in kakšna bi bila?
10. Kakšno mnenje imata o vajinih konfliktih?

Priloga 2: Vprašalnik o medosebnih odnosih

VPRAŠALNIK O MEDOSEBNIH ODNOSIH

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

Spodaj so opisi štirih stilov obnašanja, ki se pogosto pojavljajo v medosebnih odnosih. Preberite vse opise in obkrožite črko ob ustreznem opisu za katerega menite, 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 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 neodvisen/na in samozadosten/na, ter da se drugi ljudje ne zanašajo name, niti jaz nanje.

Označite z vrednostjo od 1-7, v kolikšni meri je vsak od spodnjih medosebnih stilov značilen za vas. Obkrožite ustrezno številko ob vsakem stilu vedenja.

	Sploh ni 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

Priloga 3: Lestvica stilov reševanja konfliktov v partnerskem odnosu

LESTVICA STILOV REŠEVANJA KONFLIKTOV V PARTNERSKEM ODNOSU

(Zacchilli T. L., Hendrick, C., Hendrick, S.S., 2009; prevod: Tina Črne)

1-sploh se ne strinjam; 2-se ne strinjam; 3-se niti ne strnjam, niti strinjam; 4-se strinjam; 5-povsem se strinjam

1. S partnerjem/partnerko poskušava najti rešitve, ki so sprejemljive za oba.
2. Pogosto rešiva konflikt s pogovorom o problemu.
3. Najini konflikti se običajno končajo, ko doseževa kompromis.
4. Ko se s partnerjem/partnerko ne strinjava, pretehtava obe strani nesoglasja.
5. Da bi rešila konflikt, poizkušava doseči kompromis.
6. Kompromis je najboljši način za rešitev konflikta med mano in mojim partnerjem.
7. S partnerjem/partnerko se pogajava, da rešiva nesoglasja.
8. Da bi se konflikt razrešil, se poizkušam z partnerjem/partnerko srečati na »na pol poti«.
9. Najboljši način za rešitev konflikta med mano in mojim partnerjem, je iskanje srednje poti.
10. Ko se ne strinjava, poizkušava najti rešitev, ki bo zadovoljila oba.
11. Ko se pojavi problem, s partnerjem/partnerko sodelujeva, da sva oba srečna z odločitvijo.
12. S partnerjem/partnerko sodelujeva, da bi našla skupna izhodišča za rešitev najinih težav.
13. Ko imava problem sodelujeva, da bi našla najboljšo rešitev za oba.
14. Poizkušava sodelovati, da lahko doseževa skupno rešitev konflikta.
15. S partnerjem/partnerko, se poizkušava izogibati prepirom.
16. Izogibam se nesoglasjem z partnerjem/partnerko.
17. Izogibam se konfliktom z svojim partnerjem/partnerko.
18. Ko se z partnerjem/partnerko ne strinjava, se glasno prepirava.
19. Najini konflikti običajno trajajo kar nekaj časa.
20. S partnerjem/partnerko imava pogosto konflikte.
21. Zaradi konflikta z partnerjem/partnerko zelo trpim.
22. Med konfliktom postanem besedno žaljiv/a do partnerja.
23. S partnerjem/partnerko se pogosto prepirava, ker ji/mu ne zaupam.
24. Ko imava konflikt, se za nekaj časa umakneva drug od drugega, da se »ohladiva«.
25. Ko se ne strinjava, se poskusiva ločiti za nekaj časa, da lahko razmisliva o obeh plateh nesoglasja.
26. Ko se znajdeva sredi konflikta, pustiva drug drugega, da se ohladim, preden nadaljujeva razpravo.
27. Ko imava konflikt se ločiva, vendar pričakujeva, da se bova s tem spoprijela kasneje.

28. Ločitev za nekaj časa lahko pripomore k temu, da se najin konflikt poleže.
29. Ko se prepirava ali spopadava, poskušam zmagati.
30. Ko se prepirava poskušam prevzeti nadzor.
31. Redko pustim da partner/partnerka zmaga v prepiru.
32. Ko se ne strinjava je moj cilj prepričati partnerja/partnerko da imam prav.
33. Ko se prepirava dam partnerju vedeti, da sem jaz glavni/a.
34. Med konfliktom poskušam partnerja/partnerko prisiliti v izbiro rešitve, za katero mislim, da je najboljša.
35. Ko imava konflikt običajno popustim partnerju/partnerki.
36. Vdam se partnerjevi/partnerkinimi željami, da se razreši nesoglasje.
37. Včasih se s partnerjem/partnerko strinjam zato, da se konflikt konča.
38. Ko se prepirava, običajno poskušam zadovoljiti partnerjeve/partnerkine potrebe, ne svoje.
39. Kadar se o določeni zadevi ne strinjava, popustim partnerju/partnerki.

Priloga 4: Kodiran intervju 1 (P in K)

Osebni podatki:
- Starost: ženska – 24 let, moški – 27 let
- Trajanje zveze: 4 leta
- Stil navezanosti: ženska – preokupiran stil, moški – preokupiran stil
- Stil reševanja konflikta: ženska – kompromis in dominacija, moški – kompromis in izogibanje

Okoliščine pogovora:
- Kraj: stanovanje njegovih staršev
- Datum: 10.02.2019
- Čas pogovora: 10:30 – 11:00

T: Mi lahko povesta kaj o svoji komunikaciji. Kaj pozitivnega ali negativnega.

P: Jaz imam veliko potrebo, da se pogovarjam (1aP) in to lahko z njim umirim (1bP), ker razumem, da z njim v odnosu ne rabim vedno govorit in da sem lahko kdaj tudi samo tiho (1cP). No ja, on še zmeraj misli, da preveč govorim (1čP). Mislim zdaj razmišljam, da moram govorit ravno o konfliktih.

T: Ti samo govori kar želiš.

P: Meni, se zdi, da se oba zelo hitro bojno postaviva (2aP).

K: To zato, ker imava oba prav (1aK).

P: Nihče od naju ne zna popustit (3aP). To je drugače najina zaobljuba, da se naučiva popustit (3bP), tudi v primeru ko si popolnoma prepričan v svoj prav (3cP). Da bova si prišla na proti (3čP) in da spoznava, da ima lahko vsak svoj prav. Menim, da drugače odlično komunicirava (3dP), mogoče so samo kakšne teme pri katerih ne prideva skupaj (3eP).

K: O tem se pa vedno skregava (2aK).

P: In težko prideva do konca oziroma do rešitve (4aP), razen če si en drugemu prideva na proti (4bP).

T: Lahko povesta katere teme so to?

P: Velikokrat o drugih ljudeh, ki nastopajo v najinem odnosu (5aP).

K: To je ena tema ja, druga je da ona ne sliši (3aK).

P: To da, jaz ne slišim imava zdaj že kar kakšne 14 dni na meniju (6aP), se je pa že prej ta tema pojavljala (6bP).

T: Aha, zanimiva tema.

K: Za določene stvari je še posebno gluha, se mi zdi (4aK).

P: Ne slišim, če ti nekaj zamomljaš (7aP). No tukaj je dilema ali on momlja ali jaz ne slišim (7bP). (smeh)

T: No to je res dilema, ja. (smeh)

P: Drugače se res lepo zmeniva vse (8aP), se pogovoriva in greva dalje (8bP), razen pač pri teh temah, k ne prideva skupaj (8cP). Tukaj po navadi prepir zaključiva tako, da se strinjava, da ima vsak svoj vidik (8čP) in se poskušava nekje vmes srečati (8dP) in naredit najboljše v tistem trenutku (8eP). Ko naslednjič prideva ponovno do istega prepira, vedno znova ponoviva vajo (8fP).

T: Skleneta nekakšen dogovor. Kako pogosto pa se prepirata?

P: Sedaj ko imava svoje stanovanje in sama urejava vse, se mi zdi, da vedno manj (9aP). Takrat, ko je imel on slabo službo, sva se pa praktično vsak dan prepirala (9bP).

K: Ja, ko sem bil jaz v službi sva se (5aK).

T: Kaj pa ko si bil doma?

K: To niti ne toliko (6aK), bolj prek telefonskih sporočil tekom dneva (6bK).

P: Takrat sva se resnično veliko prepirala (10aP), je bilo kar grozno (10bP).

T: Kaj je bil vir konflikta?

P: On je imel veliko preveč časa za razmišljanje, ker je bil sam v službi (11aP). Vsaj jaz to tako vidim. Ker si bil sam si razmišljal, nisva imela časa, da bi se o tem lahko dobro pogovorila (11bP) in bila sva še na začetku najine zveze (11cP), tako da sva verjetno šla zelo prehitro v vse skupaj (11čP). Mi je zelo všeč kako se je sedaj najina zgodba razpletla (11dP), ampak če ti takrat ne bi menjal službe, mislim, da ne bi bila več skupaj (11eP).

K: Takrat ko delaš v nočni izmeni si res popolnoma sam (7aK) in maš polno glavo vseh stvari (7bK). In potem preden je zaspala sem ji velikokrat težil s svojimi mislimi (7cK).

P: To so bile res okoliščine take, da se je bilo težko kaj zmenit med seboj (12aP).

T: Kaj pa je sedaj vir konflikta?

P: No to, da sem gluha (13aP).

K: Ne vem točno, največkrat se gre okoli najine hčerke (8aK), po navadi takrat ko je kam treba iti ali pa o tem kam greva (8bK).

P: Mislim, jaz ne vidim to tako (14aP). Jaz imama rada svoj mir in zasebnost (14bP), on pa te potrebe ne čuti (14cP). Ta tema je sedaj kar pogosta (14čP).

K: V veliki večini je tukaj vključena hčerka (9aK).

P: Seveda je moje življenje sedaj popolnoma vezano nanjo, ker drugače ne gre (15aP).

T: To lahko razumem.

P: Meni ustreza, da se lahko uredim po svoje (16aP) in imam občutek, da v določenih primerih se ne morem (16bP), on pa tega ne potrebuje (16cP). Prav tako se on lahko umakne, jaz pa se ne morem (16čP).

K: Včasih se ne rabim umaknit (10aK).

P: Ampak se umakneš (17aP).

K: Ja umaknem se, ko moraš dojiti (11aK).

P: Ne mislim sedaj tega.

K: No sej.

P: Vidiš, to je bistvo najinih problem sedaj (19aP).

K: Tako kot sem rekel, ona ne sliši (12aK). (smeh)

T: Mi lahko opišeta kako vajin konflikt poteka?

P: Lahko ti začneš, ker mene res zanima (20aP).

K: Jaz imam vedno prav (13aK) in trdim nekaj časa svoje, pa ona nekaj časa svoje (13bK) in potem po nekaj urah imava vsega dovolj (13cK) in se potem morava zmenit (13čK). Nekaj takega.

P: S tem, da po navadi jaz popustim (21aP).

K: Definitivno večkrat kakor jaz (14aK), ampak se je zgodilo tudi to (14bK).

P: Tukaj si res zelo napredoval, zelo (22aP).

T: Se pogovarjata tudi o tem kako komunicirata?

P: Se pogovarjava tudi o tem, po navadi takrat ko sva mirna (23aP).

K: Ampak ko se kregaš seveda pozabiš na to (15aK).

P: Jaz velikokrat, pa ne, da bi se sedaj želela hvalit, se trudim premislit o tem kaj bom rekla (24aP), ali res to mislim ali je samo v efektu (24bP), da nebi potem obžalovala (24cP).

K: Jaz večinoma ne premišljujem o teh stvareh (16aK).

P: Ker pri nas doma oče teh stvari ne premisli (25aP) in me je velikokrat motilo, ker se ne zna opravičit za svoje izjave in dejanja (25bP), saj misli, da je kar pozabljeno, kakor saj sem bil samo jezen in nisem tako mislil (25cP). To me je zmeraj motilo. Tekom šolanja sem imela predavanja iz sociologije in ostalih predmetov (25čP), in potem res začneš premišljevati o posledicah svojih besed (25dP) in premisliš predno rečeš kaj (25eP).

T: Kdo začne pogovor po prepiru?

P: Jaz (26aP).

K: Ona začne (17aK).

P: On prepire preboleva tako, da je tiho (27aP) in se zapre vase (27bP), ampak to se zadnje čase izboljšuje (27cP).

K: Največkrat začne ona (18aK), včasih pa tudi jaz začnem pogovor (18bK).

T: Kaj je razlog, da ti začneš pogovor?

K: Ko je ona predolgo tiho (19aK) in se ne pogovarja z mano (19bK). Potem me začne skrbeti, ker je že toliko časa od prepira (19cK) in uvidim, da nisem imel prav (19čK). Res pa se je to zgodilo samo enkrat ali dvakrat (19dK).

P: Sem zelo vesela, da to počnemo (28aP), ker bom izvedela stvari o njem, ki jih prej nisem vedla (28bP), pa ne v slabem pomenu ampak samo, da vidim kako on gleda na stvari (28cP).

T: Mi opišeta en primer konflikta, ki sta ga dobro rešila?

P: Jih je več (29aP), ampak večinoma rešiva vse spore (29bP), se ne spomnim, da bi šla skregana spat (29cP) ali pa da si ne bi prišla na proti. Da sva pa res dobro rešila konflikt, je pa mogoče to s cepljenjem o katerem sva se danes pogovarjala (29čP), ampak meni se to ne zdi prepir ampak samo nestrinjanje (29dP).

K: Tudi jaz se ne spomnim specifičnega primera (20aK), ampak jih rešujeva sproti (20bK) in vsakega posebej (20cK).

P: Dogovoriva se kaj nama je prioriteta pri reševanju (30aP).

K: Zmeniva se kako ga bova rešila (21aK), saj je tema po navadi ista (21bK).

P: Se pa trudiva osredotočati se na trenutno situacijo pri reševanju sporov (31aP).

K: Zmeniva se kaj je problem v danem trenutku (22aK), čez tri dni bo pa spet ista situacija ampak mogoče druge okoliščine (22bK).

P: Sva mela pa zelo dolgo časa problem, da sva vlekla stare stvari nazaj v konflikt (32aP).

K: Ja saj to pride, ko si jezen (23aK) pa se potem spomniš za nazaj, da je bilo isto(23bK).

P: Ampak se trudiva temu izogibat (33aP).

K: Zadnje čase je res samo hčerka tisti vir konflikta (24aK) in to pa res morava rešit (24bK).

T: Se umakneta pred njo, ko se prepirata?

P: Ja to se ja, ne vem pa če to namerno storiva (34aP).

K: Se mi zdi da se trudiva, da se pred njo ne kregava (25aK).

P: Pred njo se še nisva skregala (35aP), ne vem pa zakaj je tako prišlo, to je splet okoliščin (35bP). Ne vem, če sem pomislila na to (35cP), nisva se še res skregala pred njo o resnih stvareh (35čP), sva se pa rahlo sprla o manjših stvareh (35dP).

T: Imata določen prostor kjer rešujeta konflikte?

K: Ja zvečer (26aK), ko hčerka zaspi (26bK) in sva midva še na kavču (26cK), zmeraj rešiva morebitne spore preden greva spat (26čK).

T: Imata vedno dovolj časa za reševanje sporov?

K: Zmeraj ga rešiva pred spanjem (27aK), tako da imava dovolj časa (27bK).

P: To je zato, ker hočem, da se pogovoriva (36aP), ker nočem, da greva spat skregana ali pa da sem užaljena (36bP). Tudi če se ne strinjava, me on toliko upošteva, da se zmeniva preden zaspiva (36cP).

T: Imata kakšne nerešene konflikte?

K: Ne nimava (28aK).

T: Kako se počutita po konfliktu?

K: Po navadi zaspiva (29aK), cel dan se nekaj kregava pol zvečer pa zaspiva (29bK).

P: Če midva ne rešiva se počutim zelo grozno (37aP), jezna sem in zelo pod stresom (37bP) . Rada bi rešila konflikt (37cP), tega občutka res ne maram, da vem, da nimava rešenih stvari (37čP), ker sem videla starejše pare, ki se po cele dneve ne pogovarjajo (37dP). Od prijateljice starša sta celo spala narazen (37eP). Ne bi rada, da v neki točki do tja prideva (37fP), zato želim, da rešujeva probleme sproti (37gP). Ampak čakam, če bo on naredil prvi korak (37hP), ali bo tut pobotanje, ne samo, da se na hitro zmeniva (37iP). In če on ne naredi prvega koraka, si potem mislim, klinc te gleda, bom pa jaz in potem mu grem nasproti (37jP), ali mu dam poljub, ko gre spat ali da ga primem za roko (37kP) in če se odzove sem potem pomirjena (37lP) in si mislim, da greva od tukaj lahko skupaj naprej (37mP).

T: Torej vedno vzpostavita stik, tudi če je nebeseden?

P: Ja tako, če tega ne narediva, se počutim, kot da nisva rešila konflikta (38aP).

K: Ja se strinjam (30aK).

P: Zelo mi je važen ta občutek, da greva skupaj naprej z novim dnem (39aP).

K: Skregava se čez dan pa pol zvečer rešujeva (31aK).

P: Včasih se naslednji dan niti ne pogovarjava več o tem (40aP), ampak se oba zavedava, da sva pretiravala (40bP) in sva pripravljena iti čez to in rešit spor (40cP).

T: Aha, vama je odnos bolj važen od prepira.

K: Moraš se zmenit (32aK), če ne, se ti nabira in potem se zgodi, da pogrevaš stvari (32bK).

T: Se vama to še dogaja, da pogrevata?

P: Zelo redko (41aP), že dolgo ne vlečeva ven starih prepirov (41bP).

K: Že dolgo ni bilo nič takega (33aK), sva pa včasih to zelo velikokrat počela med prepiri (33bK).

T: Mi povesta primer konflikta, ki ga nista dobro rešila oziroma si želita, da bi ga drugače?

P: Na začetku nisva bila zrela (42aP), bila sva na začetku zveze (42bP) in še oba prvič v neki resni zvezi (42cP). Zase vem, da nisem bila dovolj zrela, da bi lahko takrat rekla, ja bom poštena in ne bom vlekla tega ven (42čP), ampak še sedaj, če ni razčiščeno potegneva ven (42dP).

K: Jaz tudi tako mislim (34aK).

T: Sta kdaj pomislila, da bi potrebovala zunanjo pomoč pri prepiru? Strokovno ali katero drugo?

K: Strokovno ne (35aK), mi pa veliko pomeni, da lahko pridem nazaj in gremo s prijatelji na pijačo (35bK), pa se sploh ne pogovarjamo o tem (35cK). Manj razmišljaš takrat (35čK) in pustiš telefon na miru (35dK). Ko prideš domov je po navadi potem drugače (35eK), lahko pa je še zmeraj prisotna jeza (35fK).

P: Jaz te možnosti nimam (43aP), zdaj sploh ne, ampak se pogovorim s prijateljicami (43bP) pa ne konkretno, kaj se je zgodilo ampak kako bi kdo ravnal (43cP). Pa zdaj, ko sem doma sama, se z mami pogovarjam o odnosih kako sta onadva to imela (43čP), kako bi ona to reševala, stvari, ki me mučijo (43dP). Včasih pravi, da naj naredim enako kot on (43eP). Ker res malo pozabiš na stvari (43fP), se sploh ne potrebuješ pogovarjat o tem (43gP), ampak kasneje lahko na konflikt gledaš z neke distance (43hP). Mislim da mediatorja ali strokovne pomoči ne potrebujeva (43iP). Včasih si samo želim, da bi lahko izvedla anketo pa vprašala ostale kdo ima prav (43jP).

K: Na primer, da je šla k zdravniku na pregled pa imam še zmeraj jaz prav (36aK).

P: Šla sem na URL, naredila teste (44aP) pa on še zmeraj trdi da ne slišim (44bP), ampak testi so pokazali, da nisem gluha ampak samo ne ločim šumov v ozadju (44cP). In to je jedro najinih sporov (44čP).

T: Kaj menita o vajinih prepirih na splošno?

K: Menim, da je bilo 80 odstotkov prepirov brez veze (37aK), še posebno v zadnjem času (37bK).

P: Zakaj se ti pa zdijo brezvezni? (45aP)

K: Zato ker so vedno isti (38aK).

P: Ja, ampak se o neki stvari ne strinjava (46aP) in pol rešujeva vsako situacijo posebej (46bP).

K: Ja z istimi argumenti (39aK), na koncu pa se vse uredi in je vse dobro (39bK).

P: Ja ampak jih še vseeno rešiva (47aP).

K: Ja to ja, samo meni se še vseeno zdijo brezvezni (40aK), za kakšno temo ne (40bK), ampak več je bilo brezveznih kot pa pomembnih.

P: Ja to se pa strinjam. Večkrat razmišljam, da sva se naučila drug z drugim (48aP), seveda je vsak drugačen in se drugače prepira (48bP), tako, da se navajava drug na drugega (48cP). Kako vsak izmed naju reagira in si prihajava vsak s svojega konca na proti (48čP).

K: Ali pa imaš slab dan (41aK) in te kaj drugega prej razjezi (41bK), potem pa še med nama kar je (41cK). In potem na to prej nisi mogel vplivat, na to na koncu pa lahko (41čK).

P: Sem imela občutek, da si si ti mene dovolil imeti za ventil (49aP), ker nisi imel druge možnosti (49bP). Ker s fanti, tako kot si rekel, se ne pogovarjate o tem (49cP), s starši se tudi nisi, nimaš bratov pa sester (49čP), tako da sem bila jaz edina s katero si se lahko (49dP). To sem po svoje spoštovala, ker me je videl v taki vlogi v svojem življenju (49eP), ampak mi je bilo pa velikokrat težko, da sem ravno jaz morala to prevzeti in sem bila pod velikim pritiskom (49fP).

T: Kako pa ti gledaš na to? (vprašanje namenjeno njemu)

K: Nisem nikoli razmišljal na ta način o tebi (42aK), samo tam si bila (42bK). To je bilo čisto res, ker ne vem kaj bi bilo drugače, si ne znam niti predstavljati kaj bi bilo z mano (42cK). Resnično bi moral zamenjati službo v vsakem primeru (42čK). Če ti takrat ne bi prišla ven s tem, da bova šla narazen, če ne zamenjam službe, ne vem kaj bi bilo sedaj (42dK). Nisem pa nikoli o tem razmišljal, ker menim, da niti ne znam na tak način razmišljat (42eK). Jaz sam ne bi nikoli prišel do tega (42fK).

P: Jaz sem imela občutek, da si si pri meni veliko več dovolil (50aP) in si dal vse svoje frustracije ven , ker sem bila pripravljena biti tvoj ventil (50bP). Po svoje mi je veliko pomenilo, da mi zaupa (50cP). Čeprav moram še sedaj kdaj vate malo podrezati, da mi poveš stvari, ki te resnično težijo (50čP), pač si malo bolj zadržan človek (50dP). Si drugačen kot jaz in to po svoje zelo težko razumem (50eP) in moram veliko razmišljati, da on pa ni tak (50fP) in da se jaz trudim prilagoditi temu, da on čuti in rešuje stvari drugače (50gP).

T: Res se trudita razumeti drug drugega.

K: Seveda se moraš nujno zmenit vse (43aK), ker sedaj že zaradi hčerke ne moreva pustiti kar pri miru (43bK). So le pomembne stvari. Lahko pri miru pustiva ko se kregava katera barva nama je všeč ali zakaj so se makaroni zažgali (43cK). Ne moreva pa pustit, ko se gre okoli najine hčerke, ker to je pa nujno, da se reši (43čK).

P: Tukaj sem jaz imela težave, ker sem želela vse reševat, tudi tiste malenkosti (51aP). In sem se od prijateljice naučila, da v resnici ne potrebuješ reševati vsega (51bP). Da ne greš spat skregan, ker je to v določeni meri samo v tvoji glavi problem (51cP). Moram jaz na tem veliko delat, da lahko pustim pri miru (51čP) in ne rešujem vsega, ker menim, da včasih lahko s tem stvari še bolj zakompliciraš (51dP).

TEMA KODIRANJA: KOMUNIKACIJA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Jaz imam veliko potrebo, da se pogovarjam in to lahko z njim umirim, ker razumem, da z njim v odnosu ne rabim vedno govorit in da sem lahko kdaj tudi samo tiho. No ja, on še zmeraj misli, da preveč govorim. Mislim zdaj razmišljam, da moram govorit ravno o konfliktih. Se pogovarjava tudi o tem, po navadi takrat ko sva mirna.	KOMUNIKACIJA - Potreba po pogovoru (1aP) - Umirjenost z njim (1bP) - Tišina med njima (1cP) - Preveč govora zanj (1čP) - Miren pogovor o komunikaciji (23aP)

TEMA KODIRANJA: KOMUNIKACIJA MED KONFLIKTOM

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Meni, se zdi, da se oba zelo hitro bojno postaviva. To zato, ker imava oba prav. Nihče od naju ne zna popustit. To je drugače najina zaobljuba, da se naučiva popustit, tudi v primeru ko si popolnoma prepričan v svoj prav. Da bova si prišla na proti in da spoznava, da ima lahko vsak svoj prav. Menim, da drugače odlično komunicirava, mogoče so samo kakšne teme pri katerih ne prideva skupaj. Ampak ko se kregaš seveda pozabiš na to. Jaz velikokrat, pa ne, da bi se sedaj želela hvalit, se trudim premislit o tem kaj bom rekla, ali res to mislim ali je samo v efektu, da nebi potem obžalovala. Jaz večinoma ne premišljujem o teh stvareh. Ker pri nas doma oče teh stvari ne premisli in me je velikokrat motilo, ker se ne zna opravičit	KOMUNIKACIJA MED KONFLIKTOM - Hitra bojna drža (2aP) - Oba imata prav (1aK) - Ne popuščanje (3aP) - Zaobljuba, da bosta popuščala (3bP) - Prepričanje v svoj prav (3cP) - Priti si naproti (3čP) - Odlična komunikacija (3dP) - Nestrinjanje pri določenih temah (3eP) - Med prepirom pozabita (15aK) - Premislek o tem kaj bo rekla (24aP) - Njeno mišljenje ali trenutek (24bP) - Noče obžalovanja (24cP) - On ne premišljuje o tem (16aK) - Njen oče ne premisli o besedah (25aP) - Njegova dejanja so jo motila (25bP) - V jezi ne šteje (25cP) - Predavanja iz sociologije (25čP) - Premislek o posledicah besed (25dP) - Premislek pred govorjenjem (25eP) - Pogrevanje starih prepirov (32aP) - Do pogrevanja pride zaradi jeze (23aK) - Spominjanje za nazaj (23bK) - Ne pogrevata več (41aP, 33aK)

za svoje izjave in dejanja, saj misli, da je kar pozabljeno, kakor saj sem bil samo jezen in nisem tako mislil. To me je zmeraj motilo. Tekom šolanja sem imela predavanja iz sociologije in ostalih predmetov, in potem res začneš premišljevati o posledicah svojih besed in premisliš predno rečeš kaj. Sva mela pa zelo dolgo časa problem, da sva vlekla stare stvari nazaj v konflikt. Ja saj to pride, ko si jezen pa se potem spomniš za nazaj, da je bilo isto. Zelo redko, že dolgo ne vlečeva ven starih prepirov. Že dolgo ni bilo nič takega, sva pa včasih to zelo velikokrat počela med prepiri.	- Ne ponavljata starih prepirov (41bP) - Prej večkrat pogrevanje (33bK)
O tem se pa vedno skregava. In težko prideva do konca oziroma do rešitve, razen če si en drugemu prideva na proti. Velikokrat o drugih ljudeh, ki nastopajo v najinem odnosu. To je ena tema ja, druga je da ona ne sliši. To da, jaz ne slišim imava zdaj že kar kakšne 14 dni na meniju, se je pa že prej ta tema pojavljala. Za določene stvari je še posebno gluha, se mi zdi. Ne slišim, če ti nekaj zamomljaš. No tukaj je dilema ali on momlja ali jaz ne slišim. No to, da sem gluha. Ne vem točno, največkrat se gre okoli najine hčerke, po navadi takrat ko je kam treba iti ali pa o tem kam greva. Mislim, jaz ne vidim to tako. Jaz imama rada svoj mir in zasebnost, on pa te potrebe ne čuti. Ta tema je sedaj kar pogosta. V veliki večini je tukaj vključena hčerka. Tako kot sem rekel, ona ne sliši.	TEME PRI KONFLIKTU - Prepir pri istih temah (2aK) - Težka pot do rešitve (4aP) - Prihod na proti (4bP) - Prepir o drugih ljudeh v odnosu (5aP) - Njena gluhota (3Ak, 13Ap, 19Ap)) - 14 dni ista tema o sluhu (6aP) - Predhodno pojavljenje iste teme (6bP) - Selektivni sluh (4aK) - Njegovo momljanje (7aP) - Dilema o momljanju ali gluhoti (7bP) - Prepiri o hčerki (8Ak, 9aK) - Prepiri ob odhodih ven (8bK) - Nestrinjanje z njim (14aP) - Mir in zasebnosti (14bP) - On nima enake potrebe (14cP) - Pogosta tema o zasebnosti (14čP)
Sedaj ko imava svoje stanovanje in sama urejava vse, se mi zdi, da vedno manj. Takrat, ko je imel on slabo službo, sva se pa praktično vsak dan prepirala. Ja, ko sem bil jaz v službi sva se.	POGOSTOST KONFLIKTOV - Manj prepirov v svojem stanovanju (9aP) - Slaba služba (9bP) - Prepiri vsak dan (9cP) - Prepiri v službenem času (5aK) - Manj prepirov doma (6aK) - Prepir po sporočilih (6bK)

To niti ne toliko, bolj prek telefonskih sporočil tekom dneva. Takrat sva se resnično veliko prepirala, je bilo kar grozno.	- Veliko prepirov (10aP) - Grozni časi (10bP)
On je imel veliko preveč časa za razmišljanje, ker je bil sam v službi. Vsaj jaz to tako vidim. Ker si bil sam si razmišljal, nisva imela časa, da bi se o tem lahko dobro pogovorila in bila sva še na začetku najine zveze, tako da sva verjetno šla zelo prehitro v vse skupaj. Mi je zelo všeč kako se je sedaj najina zgodba razpletla, ampak če ti takrat ne bi menjal službe, mislim, da ne bi bila več skupaj. Takrat ko delaš v nočni izmeni si res popolnoma sam in maš polno glavo vseh stvari. In potem preden je zaspala sem ji velikokrat težil s svojimi mislimi. To so bile res okoliščine take, da se je bilo težko kaj zmenit med seboj. Seveda je moje življenje sedaj popolnoma vezano nanjo, ker drugače ne gre. Meni ustreza, da se lahko uredim po svoje in imam občutek, da v določenih primerih se ne morem, on pa tega ne potrebuje. Prav tako se on lahko umakne, jaz pa se ne morem. Včasih se ne rabim umaknit. Ampak se umakneš. Ja umaknem se, ko moraš dojiti. Vidiš, to je bistvo najinih problem sedaj. Zadnje čase je res samo hčerka tisti vir konflikta in to pa res morava rešit. Na začetku nisva bila zrela, bila sva na začetku zveze in še oba prvič v neki resni zvezi. Zase vem, da nisem bila dovolj zrela, da bi lahko takrat rekla, ja bom poštena in ne bom vlekla tega ven, ampak še sedaj, če ni razčiščeno potegneva ven. Jaz tudi tako mislim. Šla sem na URL, naredila teste pa on še zmeraj trdi da ne slišim, ampak testi so pokazali, da nisem gluha ampak samo ne ločim šumov v ozadju. In to je jedro najinih sporov.	RAZLOGI ZA KONFLIKT - Preveč časa za razmišljanje (11aP) - Pomanjkanje časa za reševanje (11bP) - Začetek zveze (11cP, 42bP) - Hitenje v odnos (11čP) - Dober razplet zgodbe (11dP) - Možen razhod zaradi službe (11eP) - Samota v nočni izmeni (7aK) - Polna glava stvari (7bK) - Delitev misli z njo (7cK) - Otežena komunikacija zaradi okoliščin (12aP) - Njeno življenje vezano na hčerko (15aP) - Urejanje po svoje (16aP) - Onemogočena samostojnost (16bP) - On nima enake potrebe (16cP) - Njegov možen umik (16Čp, 17aP) - Ni potrebe po umiku (10aK) - Umik ob dojenju (11aK) - Bistvo težav je onemogočena samostojnost in njegov umik (19aP) - Hčerka je vir konflikta (24aK) - Nujna rešitev teh prepirov (24bK) - Nezrelost na začetku (42aP) - Prvič resna zveza (42cP) - Sama ni bila zrela (42čP) - Se zgodi, da pogrevata (42dp, 34aK) - Testi sluha (44aP) - On meni, da ne sliši (44bP) - Ne loči šumov v ozadju (44cP) - Jedro sporov (44čP)
Sem imela občutek, da si si ti mene dovolil imeti za ventil, ker nisi imel druge možnosti. Ker s fanti, tako kot si rekel, se ne pogovarjate o tem, s starši se tudi nisi, nimaš bratov pa sester, tako da sem bila jaz edina s katero si se lahko. To	VLOGE PRI KONFLIKTU - Ona njemu ventil (49aP) - Ni imel možnosti (49bP) - S prijatelji ni pogovora 49cP) - Z družino ni pogovora (49čP)

sem po svoje spoštovala, ker me je videl v taki vlogi v svojem življenju, ampak mi je bilo pa velikokrat težko, da sem ravno jaz morala to prevzeti in sem bila pod velikim pritiskom. Nisem nikoli razmišljal na ta način o tebi, samo tam si bila. To je bilo čisto res, ker ne vem kaj bi bilo drugače, si ne znam niti predstavljati kaj bi bilo z mano. Resnično bi moral zamenjati službo v vsakem primeru. Če ti takrat ne bi prišla ven s tem, da bova šla narazen, če ne zamenjam službe, ne vem kaj bi bilo sedaj. Nisem pa nikoli o tem razmišljal, ker menim, da niti ne znam na tak način razmišljat. Jaz sam ne bi nikoli prišel do tega. Jaz sem imela občutek, da si si pri meni veliko več dovolil in si dal vse svoje frustracije ven, ker sem bila pripravljena biti tvoj ventil. Po svoje mi je veliko pomenilo, da mi zaupa. Čeprav moram še sedaj kdaj vate malo podrezati, da mi poveš stvari, ki te resnično težijo, pač si malo bolj zadržan človek. Si drugačen kot jaz in to po svoje zelo težko razumem in moram veliko razmišljati, da on pa ni tak in da se jaz trudim prilagoditi temu, da on čuti in rešuje stvari drugače.	- Edina za pogovor (49dP) - Spoštovanje te vloge (49eP) - Pritisk zaradi te vloge (49fP) - Ni tako razmišljal o njej (42aK) - Samo tam je bila (42bK) - Ne kaj bi bilo z njim brez nje (42cK) - Nujna menjava službe (42čK) - Razhod zaradi slabe službe (42dK) - Meni, da ne zna tako razmišljati (42eK) - Sam ne bi prišel do sklepa (42fK) - Pri njej več dovolil (50aP) - Frustracije dal nanjo (50bp) - Spoštovanje zaupanja (50cP) - Drezanje vanj ob pomembnih stvareh (50čP) - Zadržan človek (50dP) - Težko razume drugačnosti (50eP) - Razmišljanje o njem (50fP) - Prilagajanje njegovemu reševanju (50gP)

TEMA KODIRANJA: OBČUTKI IN ZAZNAVE

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Sem zelo vesela, da to počnemo, ker bom izvedela stvari o njem, ki jih prej nisem vedla, pa ne v slabem pomenu ampak samo, da vidim kako on gleda na stvari.	RAZLOGI ZA INTERVJU - Zadovoljstvo zaradi intervjuja (28aP) - Izvedela nove stvari o njem (28bP) - Spoznanje kako on gleda na stvari (28cP)
Če midva ne rešiva se počutim zelo grozno, jezna sem in zelo pod stresom. Rada bi rešila konflikt, tega občutka res ne maram, da vem, da nimava rešenih stvari, ker sem videla starejše pare, ki se po cele dneve ne pogovarjajo. Od prijateljice starša sta celo spala narazen. Ne bi rada, da v neki točki do tja prideva, zato želim, da rešujeva probleme sproti. Ampak čakam, če bo on naredil prvi korak, ali bo tut pobotanje, ne samo, da se na hitro zmeniva. In če on ne naredi prvega koraka, si potem mislim, klinc te gleda, bom pa jaz in potem mu grem nasproti, ali mu dam poljub, ko gre spat ali da ga primem za roko in če se odzove sem potem pomirjena in si mislim, da greva od tukaj lahko skupaj naprej. Ja tako, če tega ne narediva, se počutim, kot da nisva rešila konflikta. Ja se strinjam. Zelo mi je važen ta občutek, da greva skupaj naprej z novim dnem.	OBČUTKI IN ZAZNAVE - Počuti se grozno po prepiru (37aP) - Jeza in stres (37bP) - Želja po rešitvi konflikta (37cP) - Ne mara nerešenih stvari (37čP) - Videne izkušnje starejših (37dP) - Spanje narazen (37eP) - Noče priti do tja (37fP) - Sprotno reševanje prepirov (37gP) - Čakanje na njegov korak (37hP) - Pobotanje (37iP) - Mu gre na proti (37jP) - Nebeseden stik (37kP) - Pomiritev potem (7lP) - Skupna pot naprej (37mP) - Če ni stika, ni rešen konflikt (38aP, 30aK) - Občutek, da skupaj nadaljujeta (39Ap)

Menim, da je bilo 80 odstotkov prepirov brez veze, še posebno v zadnjem času. Zakaj se ti pa zdijo brezvezni? Zato ker so vedno isti. Ja, ampak se o neki stvari ne strinjava in pol rešujeva vsako situacijo posebej. Ja z istimi argumenti, na koncu pa se vse uredi in je vse dobro. Ja ampak jih še vseeno rešiva. Ja to ja, samo meni se še vseeno zdijo brezvezni, za kakšno temo ne, ampak več je bilo brezveznih kot pa pomembnih. Ja to se pa strinjam. Večkrat razmišljam, da sva se naučila drug z drugim, seveda je vsak drugačen in se drugače prepira, tako, da se navajava drug na drugega. Kako vsak izmed naju reagira in si prihajava vsak s svojega konca na proti. Ali pa imaš slab dan in te kaj drugega prej razjezi, potem pa še med nama kar je. In potem na to prej nisi mogel vplivat, na to na koncu pa lahko. Tukaj sem jaz imela težave, ker sem želela vse reševat, tudi tiste malenkosti. In sem se od prijateljice naučila, da v resnici ne potrebuješ reševati vsega. Da ne greš spat skregan, ker je to v določeni meri samo v tvoji glavi problem. Moram jaz na tem veliko delat, da lahko pustim pri miru in ne rešujem vsega, ker menim, da včasih lahko s tem stvari še bolj zakompliciraš.	MNENJE O KONFLIKTIH - 80 % prepirov brez pomena (37aK) - V zadnjem času (37bK) - Vprašanje zakaj (45aP) - Ponavljanje prepirov (38aK) - Nestrinjanje (46aP) - Vsaka situacija zase (46bP) - Isti argumenti (39aK) - Vedno vse uredi(39bK) - Rešitev prepirov (47aP) - Brezvezni prepiri (40aK) - Določene teme ne (40bK) - Učenje drug z drugim (48aP) - Drugačen način prepiranja (48bP) - Navajanje drug na drugega (48cP) - Prihajanje na proti (48čP) - Slab dan (41aK) - Jeza na nekaj (41bK) - Prepir med nama (41cK) - Vplivanje na odnos med njima (41čK) - Želela reševati malenkosti (51aP) - Naučila, da se kaj spusti (51bP) - Včasih problem samo v glavi (51cP) - Delo na sebi (51čP) - Možno še večje kompliciranje (51dP)

TEMA KODIRANJA: STIL REŠEVANJA KONFLIKTA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Drugače se res lepo zmeniva vse, se pogovoriva in greva dalje, razen pač pri teh temah, k ne prideva skupaj. Tukaj po navadi prepir zaključiva tako, da se strinjava, da ima vsak svoj vidik in se poskušava nekje vmes srečati in naredit najboljše v tistem trenutku. Ko naslednjič prideva ponovno do istega prepira, vedno znova ponoviva vajo. Lahko ti začneš, ker mene res zanima. Jaz imam vedno prav in trdim nekaj časa svoje, pa ona nekaj časa svoje in potem po nekaj urah imava vsega dovolj in se potem morava zmenit. Nekaj takega.	REŠEVANJE KONFLIKTOV - Pogovorita o vsem (8aP) - Skupaj dalje (8bP) - Nestrinjanje ob določenih temah (8cP) - Zaključek, da imata vsak svoj vidik (8čP) - Vmesno srečanje (8dP) - Najboljše v trenutku (8eP) - Ponavljanje prepira (8fP) - Zanimanje za njegov odgovor (20aP) - Prepričanje v svoj prav (13aK) - Vztrajanje pri svojem (13bK) - Končanje prepira po nekaj urah (13cK) - Nujen pogovor (13čK) - Ona popusti (21ap, 14aK) - Včasih popusti on (14bK) - Napredovanje pri popuščanju (22aP)

S tem, da po navadi jaz popustim. Definitivno večkrat kakor jaz, ampak se je zgodilo tudi to. Tukaj si res zelo napredoval, zelo. Jaz. Ona začne. On prepire preboleva tako, da je tiho in se zapre vase, ampak to se zadnje čase izboljšuje. Največkrat začne ona, včasih pa tudi jaz začnem pogovor. Ko je ona predolgo tiho in se ne pogovarja z mano. Potem me začne skrbeti, ker je že toliko časa od prepira in uvidim, da nisem imel prav. Res pa se je to zgodilo samo enkrat ali dvakrat. Jih je več, ampak večinoma rešiva vse spore, se ne spomnim, da bi šla skregana spat ali pa da si ne bi prišla na proti. Da sva pa res dobro rešila konflikt, je pa mogoče to s cepljenjem o katerem sva se danes pogovarjala, ampak meni se to ne zdi prepir ampak samo nestrinjanje. Tudi jaz se ne spomnim specifičnega primera, ampak jih rešujeva sproti in vsakega posebej. Dogovoriva se kaj nama je prioriteta pri reševanju. Zmeniva se kako ga bova rešila, saj je tema po navadi ista. Se pa trudiva osredotočati se na trenutno situacijo pri reševanju sporov. Zmeniva se kaj je problem v danem trenutku, čez tri dni bo pa spet ista situacija ampak mogoče druge okoliščine. Ampak se trudiva temu izogibat. Ne nimava. Na primer, da je šla k zdravniku na pregled pa imam še zmeraj jaz prav.	- Ona začne po prepiru (26aP, 17aK, 18aK) - Njegova tišina po prepiru (27aP) - On se zapre vase (27bP) - Začenja biti bolj odprt (27cP) - Redko začne on (18bK, 19dK) - Predolg molk (19aK) - Ni komunikacije (19bK) - Začenja ga skrbeti (19ck) - Spozna svojo napako (19čK) - Veliko dobro rešenih prepirov (29aP) - Rešita vse spore (29bP) - Ne gresta skregana spat (29cP) - Primer s cepljenjem (29čP) - Zgolj nestrinjanje (29dP) - Ni specifičnega primera (20aK) - Sprotno reševanje (20bk) - Reševanje prepirov posebej (20cK) - Dogovor o prioriteti reševanja (30aP) - Dogovor kako rešiti (21aK) - Tema večkrat ista (21bK) - Osredotočanje na trenutno situacijo (31aP) - Dogovor kaj je problem (22aK) - Enaka tema v drugih okoliščinah (22bK) - Poskušata se izogibat pogrevanju (33aP) - Ni nerešenih konfliktov (28aK) - Anketa kdo ima prav (36aK)
Ja to se ja, ne vem pa če to namerno storiva. Se mi zdi da se trudiva, da se pred njo ne kregava. Pred njo se še nisva skregala, ne vem pa zakaj je tako prišlo, to je splet okoliščin. Ne vem, če sem pomislila na to, nisva se še res skregala	ČAS IN PROSTOR - Nenameren umik med prepirom od hčerke (34aP) - Trud se ne prepirati pred njo (25aK) - Pred njo še ni bilo prepira (35aP, 35čP) - Splet okoliščin (35bP) - O tem ni razmišljala (35cP) - Manjši spori pred njo (35dP) - Prepiri zvečer (26aK)

pred njo o resnih stvareh, sva se pa rahlo sprla o manjših stvareh. Ja zvečer, ko hčerka zaspi in sva midva še na kavču, zmeraj rešiva morebitne spore preden greva spat. Zmeraj ga rešiva pred spanjem, tako da imava dovolj časa. Po navadi zaspiva, cel dan se nekaj kregava pol zvečer pa zaspiva. Skregava se čez dan pa pol zvečer rešujeva. Včasih se naslednji dan niti ne pogovarjava več o tem, ampak se oba zavedava, da sva pretiravala in sva pripravljena iti čez to in rešit spor.	- Hčerka spi (26bK) - Reševanje na sedežni (26cK) - Reševanje pred spanjem (26čK, 27aK) - Dovolj časa za reševanje (27bK) - Po konfliktu zaspita (29aK) - Prepir čez dan (29bK) - Prepir čez dan, reševanje zvečer (31aK) - Ni prepira naslednji dan (40aP) - Zavedanje o pretiravanju (40bP) - Pripravljenost na reševanje (40cP)
To je zato, ker hočem, da se pogovoriva, ker nočem, da greva spat skregana ali pa da sem užaljena. Tudi če se ne strinjava, me on toliko upošteva, da se zmeniva preden zaspiva. Moraš se zmenit, če ne se ti nabira in potem se zgodi, da pogrevaš stvari. Seveda se moraš nujno zmenit vse, ker sedaj že zaradi hčerke ne moreva pustiti kar pri miru. So le pomembne stvari. Lahko pri miru pustiva ko se kregava katera barva nama je všeč ali zakaj so se makaroni zažgali. Ne moreva pa pustit ko se gre okoli najine hčerke, ker to je pa nujno, da se reši.	RAZLOGI ZA REŠEVANJE - Želja po pogovoru (36aP) - Noče zaspati skregana (36bP) - On upošteva njeno željo (36cP) - Nujno reševanje (32aK, 43aK) - Po nabiranju pride do pogrevanja (32bK) - Ni možno pustit zaradi hčerke (43bK) - Spustita reševanje manjših konfliktov (43cK) - Nujno reševanje prepirov o hčerki (43čK)

TEMA KODIRANJA: POMOČ OB KONFLIKTU

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Strokovno ne, mi pa veliko pomeni, da lahko pridem nazaj in gremo s prijatelji na pijačo, pa se sploh ne pogovarjamo o tem. Manj razmišljaš takrat in pustiš telefon na miru. Ko prideš domov je po navadi potem drugače, lahko pa je še zmeraj prisotna jeza. Jaz te možnosti nimam, zdaj sploh ne, ampak se pogovorim s prijateljicami pa ne konkretno, kaj se je zgodilo ampak kako bi kdo ravnal. Pa zdaj, ko sem doma sama, se z mami pogovarjam o odnosih kako sta onadva to imela, kako bi ona to reševala, stvari, ki me mučijo. Včasih pravi, da naj naredim enako kot on. Ker res malo pozabiš na stvari, se sploh ne potrebuješ pogovarjat o tem, ampak kasneje lahko na konflikt gledaš z neke distance. Mislim da mediatorja ali strokovne pomoči ne potrebujeva. Včasih si samo želim, da bi lahko izvedla anketo pa vprašala ostale kdo ima prav.	ZUNANJA POMOČ - Ni potrebna strokovna pomoč (35aK, 43iP) - Pijača s prijatelji (35bK) - Ni govora o prepiru (35cK) - Manj razmišljanja (35čK) - Ni telefona (35dK) - Drugače ob vrnitvi domov (35eK) - Možna jeza (35fK) - Ona nima možnosti umika (43aP) - Pogovor s prijateljicami (43bP) - Ne konkretno, samo o ravnanju (43cP) - Pogovori z mami o odnosih (43čP) - Kako mami rešuje (43dP) - Predlog, naj gre na pijačo (43eP) - Pozabiš na stvari (43fP) - Distanca do konflikta (43hP) - Izvedba ankete (43jP)

Priloga 5: Kodiran intervju 2 (E in H)

Osebni podatki:
- Starost: ženska – 25 let, moški – 26 let
- Trajanje zveze: 9 let
- Stil navezanosti: ženska – varen stil, moški – odklonilno izogibajoči stil
- Stil reševanja konflikta: ženska – kompromis in separacija, moški – kompromis in separacija

Okoliščine pogovora:
- Kraj: njuno stanovanje
- Datum: 12.02.2019
- Čas pogovora: 19:00 – 19:30

T: Katero stvar v vajini komunikaciji bi izpostavila ? Tako negativno kot pozitivno.

E: Ne vem, to misliš kar koli?

T: Tako je, kdaj komunicirata, koliko se čez dan pogovarjata in tako naprej?

E: Dopoldne se večinoma slišiva preko telefonskih sporočil (1aE), redko pride do kakšnega klica in še ta je kratek (1bE). Večino pogovorov, malo bolj resnih, imava na sprehodu s psom (1cE). Trudiva se pogovarjati takrat, ko je obema to vredu in sva se pripravljena pogovoriti (1čE). Ker se tudi zgodi, da nisva oba pri volji in potem raje pustiva pri miru (1dE) in se kdaj drugič pogovoriva, če je nujno (1eE).

T: To mislita, da nista pri volji za prepir ali pogovor na splošno?

H: Tudi na splošno se včasih niti ne pogovarjava, če nama ni do tega (1aH).

E: Točno tako, včasih se sploh nič ne pogovarjava (2aE).

H: Čisto odvisno koliko sva se že o čem pogovarjala (2aH).

T: Kako pogosto se prepirata ?

E: Sedaj se prepirava manj pogosto kakor sva se včasih (3aE). Mislim, da imava en prepir na mesec (3bE).

H: Tudi meni se tako zdi, enkrat na mesec (3aH).

T: Kako pa sta z nesporazumi?

E: Saj to je to, enkrat na mesec (4aE). Kakšnega večjega pa že nekaj časa nisva imela, vsaj kakor se jaz spomnim, tako da bi se res prepirala (4bE).

H: Je že kar nekaj let od tega (4aH).

T: Kaj je običajno vir konflikta?

E: Hrana (5aE). (smeh)

H: Ja malo tudi, ampak večinoma so gospodinjska opravila (5aH).

E: Ja, gospodinjska opravila definitivno (6aE), pod kar se šteje tudi sprehod psa, mislim, da se zaradi tega velikokrat spreva, recimo kdo je na vrsti, da ga pelje na sprehod (6bE). Včasih je vir tudi kdo bo pomil posodo (6cE).

H: Pospravljanje, tako je (6aH).

E: Gospodinjska opravila so po navadi manjši prepiri (7aE). Resni so glede česa drugega (7bE).

T: Mi lahko opišeta kako vajin konflikt poteka?

E: Bi ti povedal mogoče?

H: Začne se vedno tako, da neko opravilo ni narejeno, kot je bilo dogovorjeno (7aH).

E: Po navadi jaz začnem, pač jaz prva znorim zaradi tega (8aE), redko se zgodi, da bi on začel (8bE). Po navadi jaz začnem. Mislim, midva sva zdaj skupaj 9 let (8cE), na začetku se je on zmeraj umaknil (8čE) in sem bila jaz zmeraj zaradi tega še bolj jezna (8dE). Samo zdaj pa oba funkcionirava skupaj (8eE), tako, da se morava zdret pa povedat vsak svoje (8fE), ampak naju tut zlo hitro mine (8gE), k dava ven iz sebe, pol jaz tut prva prekinem spor, se mi zdi (8hE).

H: No ja (8aH).

E: Ali pa se on začne norca delat (9aE) in je potem konec vsega, ker se dejansko začne tako norca delat, da je še meni smešno in se zaključi vse skupaj (9bE). Ne dela se več tako norca, kot se je včasih, da bi me še bolj razjezil (9cE).

T: To se je potem spremenilo ?

E: Ja, to se zelo spreminja skozi leta (10aE). Takoj, ko sva se preselila, tisto prvo leto, sva imela tedenske ali pa mesečne hude prepire (10bE). Tako hude, da so stvari letele po zraku (10cE) in da je zmeraj eden moral ven iz stanovanja, da se je umaknil (10čE).

T: Kako sta pa te prepire rešila?

H: Ja nisva jih (9aH).

E: Velikokrat jih nisva in to je bil tut po moje problem (11aE).

H: Takrat sva se veliko prepirala zaradi financ (10aH).

E: Bila sva v slabih finančnih razmerah (12aE), privajala sva se temu, da sva za vse sama in zmeraj skupaj (12bE). Tukaj so bile še navade, ki jih iz družin prineseš in so zelo različne (12cE). En primer recimo, ena majhna stvar, kot na primer ali se gobico pusti v umivalniku ali na umivalniku (12čE), je pri nama lahko sprožila res hud prepir (12dE). Tako se zdaj niti slučajno ne bi več prepirala (12eE), ampak sva dala pa tudi take prepire skozi.

T: Kako sedaj rešujeta prepire?

H: Mislim, da isto kot včasih (11aH).

E: Jaz pa mislim, da jih drugače (13aE). Ker se sedaj zmeniva stvari (13bE). Ker se že toliko poznava (13cE), da ko so manjši prepiri že veva, da tisti, ki je naredil napako (13čE) in kaj gre drugemu na živce in zelo hitro ugotoviva kdo je glavni krivec (13dE). Ali jaz nekaj ne naredim in on tega ne mara ali pa ravno obratno (13eE). Za hujše prepire, ko se kaj takega zgodi, pa ne vem, ker se že dolgo nisva tako prepirala (13fE). Mislim res, zaradi česa sva se že res nazadnje hujše skregala(13gE)?

H: Mislim, da je bilo zaradi elektrike, ko si ti neki izklopila (12aH).

E: Ne mislim, da ni bilo to (14aE). Ampak mislim, da je bilo takrat, ko sem jaz tebi vrgla po tleh igrico od playstation-a (14bE). Mislim skregala sva se ampak ne zaradi tega ker sem vrgla, ampak zato ker jaz ne pazim na stvari, tako kot on pazi nanje (14cE) in sva se zelo skregala in po navadi se tako zmeniva, da pustiva drug drugemu čas (14čE), da se umiriva (14dE) in se potem opravičiva (14eE). Se lažje pogovoriva o dejanski stvari (14fE), ker res veva kaj je vzrok. Ker ni prepir o nečem kar v resnici ni, ampak je o stvari za katero veva zakaj je bil (14gE).

H: Tako (13aH).

T: Na kakšen način se umirita?

E: Po navadi se umakneva samo iz prepira (15aE) in se ne rabiva fizično umikat (15bE). To se navadiš, če živiš v garsonjeri, ko nimaš kam (15cE). Če je res hudo eden od naju gre (15čE). Ampak to se res ni zgodilo že več let (15dE). Se pa umakneš, tako, da greš nekaj delat (15eE), zato da se mentalno umakneš od stvari, ki se dogajajo (15fE).

T: V tistem času potem ni komunikacije?

E: V tistem trenutku ne (16aE).

H: Ne, sploh ne poteka nobena komunikacija (14aH).

E: Kakšne pol ure, definitivno ne. Potem pa normalno spet (17aE).

H: Odvisno od stopnje prepira (15aH).

E: Če je minimalni prepir lahko to traja tudi samo 30 sekund in sva že vredu (18aE).

T: Kje rešujeta prepire?

E: Zdaj če si v garsonjeri pol nimaš veliko izbire (19aE). Mislim, kadar se morava resno pogovorit se po navadi na sprehodu (19bE), ker ni motečih dejavnikov (19cE) in se nimava kam umaknit, ker si res eden zraven drugega (19čE). V stanovanju pa odvisno kje se nahaja druga oseba (19dE). Če se jaz odločim, da bom prva, ki vzpostavi kontakt, grem do njega in to je pač kjer koli že je (19eE).

T: Kdo pogosteje vzpostavi prvi stik ?

H: Včasih sem ga jaz (16aH).

E: Zdaj pa mislim, da ga jaz (20aE).

H: Mogoče res (17aH).

E: Samo tudi jaz pogosteje začnem prepir (21aE).

H: Po navadi tisti, ki je začel prepir ga tudi zaključi (18aH).

E: Tako ja (22aE).

T: Imata dovolj časa za reševanje vajinih konfliktov?

E: Če imava resne prepire se po navadi odločiva, da ne greva tja kamor sva dogovorjena (23aE). Se je že zgodilo, da sva bila s kom dogovorjena in sva odpovedala (23bE), ker se ne znava pretvarjati v družbi, da je vse vredu (23cE). Če so majhni prepirčki so pa zelo pogosti predno greva (23čE), ker je eden izmed teh prepirov, da mu jaz velikokrat rečem, da je čas, da greva in on še ni pripravljen (23dE). Potem, ko pa se on odloči, da morava iti, nastane problem (23eE), saj jaz potrebujem več časa, da sem pripravljena in me mora čakati (23fE). Taki manjši prepiri so pogosti (23gE) ampak jih potem rešiva že v dvigalu na poti ven (23hE). Tako, da ja imava dovolj časa za reševanje, ker si ga vzameva (23iE).

H: Res si vzameva čas (19aH).

T: Se pravi, se res potrudita in si vzameta čas za reševanje.

E: Ne znava drugače (24aE), ni niti toliko, da bi vedela, da je to prav, ampak ker res morava rešiti (24bE), saj mene prepir zelo prizadene (24cE) in ne morem v družbo in se pretvarjati, da je vse dobro, če ni (24čE). Tako, da jaz po navadi rečem, da ne grem kamor sva dogovorjena (24dE) in je to še ena stopnja višje (24eE) in je on še zaradi tega jezen, ker ne želim iti (24fE). Ampak potem oba ugotoviva, da je bilo bolje, da nisva šla (24gE), vendar pa se je že zgodilo, da sva zamudila kakšno super stvar zaradi tega, ker sva se prej skregala (24hE).

H: Ja (20aH).

T: Mi lahko podata en primer prepira, ki sta ga dobro rešila?

E: Mislim, da sva vse prepire dobro rešila (25aE). So pa stvari, ki jih pustiva, ker nikamor ne prideva (25bE).

T: Potem sta oba vedno zadovoljna z izidom prepira?

E: Jaz se spomnim najinega najhujšega prepira, ki se je zgodil prvo leto, ko sva živela skupaj (26aE). On je hodil v službo in na fakulteto in ga ni bilo veliko doma (26bE), jaz pa nisem imela toliko stvari in sem ostajala sama doma (26cE). Bila sem osamljena (26čE), dolgočasila sem se (26dE) in me je začela vsaka stvar motiti (26eE), ampak najbolj to, da sem bila vedno sama (26fE). Potem, ko je on prišel domov in si je želel iti še s prijatelji ven (26gE), je prišlo do konflikta (26hE) in sem mu rekla, da tako jaz ne morem več naprej (26iE). Takrat je prišlo do fizičnega umika, ker sem sama odšla na en sestanek (26jE) in me tisti večer ni bilo doma (26kE). Naslednji dan sva se potem usedla skupaj (26lE) in se res začela aktivno pogovarjati kaj naju moti (26mE) in začela delati na stvareh, da jih bova izboljšala (26nE). To mislim, da sva res dobro rešila (26oE), ker ne bi bila danes več skupaj, če se takrat ne bi spremenila (26pE). Sva bila takrat na točki razhoda (26rE), ampak sva uspela rešit vse skupaj (26sE).

H: Mislim našla sva kompromis (21aH) in sem jaz vse skupaj malo zmanjšal, službo in prijatelje (21bH).

E: Jaz sem si našla več drugih stvari (27aE), dobila sva psa (27bE) in nisem bila več tako pogosto sama (27cE). Sva imela potem dovolj časa en za drugega (27čE) in jaz nisem imela več časa biti sama doma. Ja res sva dobro rešila takrat.

T: Kaj pa kakšen primer, kjer se vama zdi, da bi ga lahko bolje rešila ali da ga še nista ?

H: Včasih se zgodi, da se skregava in kdo zapusti prostor (22aH) in ko pride nazaj se o tem nič ne zmeniva in ga ne rešujeva (22bH) in se začneva o nečem drugem pogovarjat (22cH), ker se nama zdi, da se morava vsaj o nečem drugem pogovarjat, ne da sva tiho (22čH).

E: So kakšni prepiri, ki so nerešljivi (28aE). To so te male stvari (28bE), kot na primer njega moti, da jaz gobico pustim v umivalniku (28cE) ali ko mene moti, da se on sezuje pred kopalnico (28čE).

H: Teh prepirov nikoli ne rešujeva (23aH).

E: Zaradi tega se bova vedno prepirala (29aE), zato ker se on ne bo odvadil tega in jaz tudi ne (29bE). Če se bom jaz spotaknila čez čevlje, ko grem v kopalnico, bom zmeraj jezna (29cE). Teh ne rešujeva, ampak to jih je res malo (29čE) in meni se ne zdi, da je to prepir ampak bolj samo frustracija nad njegovo ali mojo navado (29dE).

H: Ja, ker se ene stvari naberejo (24aH).

E: In potem ko imaš slab dan, pa si malo siten (30aE). Da pa bi bilo kaj takega, da bi lahko rekla, to me pa res pri njem moti in si res želim, da bi se spremenil pa ni (30bE). Vedno z njim vse razčistim (30cE), ker sva oba zelo direktna (30čE) in si res poveva vse kar naju moti (30dE), tudi če je kaj bolj intimnega, kot recimo pri spolnosti (30eE). Tudi to sva se že vse pogovorila.

T: Del vajine komunikacije je potem, da se trudita si povedati vse?

E: Res vse (31aE). Tudi, ko sva se pripravljala na poroko in sva odšla na tečaj (31bE), ki ni bil tako super, ampak je bil tam en primer, ko sta zakonca govorila o varanju in sta povedala, da je popolnoma normalno (31cE), da se partner tekom vajinega skupnega življenja v nekoga zagleda in da je to treba izpostavit (31čE) in midva sva si takrat povedala, da se je nama obema to že zgodil (31dE). Mislim, tudi takih stvari ne skrivava en pred drugim (31eE). Se zavedava, da se s komunikacijo tudi take stvari dajo rešit in si nič ne prikrivava (31fE).

H: Mhm (25aH).

T: Se kdaj pogovarjata o tem kako komunicirata?

H: Nimava toliko časa, da bi se še o tem pogovarjala (26aH).

E: Mogoče sva se na začetku bolj (32aE).

H: Ali pa mogoče to pride ven med prepirom (27aH), ko kateri meni, da drugi ne zna poslušat in se pol o tem pogovarjava (27bH).

E: Imava določene komunikacijske točke (33aE), kot na primer, da jaz vem, da njega zelo moti in je užaljen, če kakšno njegovo lastnost pripišem temu, da jo je podedoval od svojih staršev (33bE). Mislim jaz se tega zavedam, ko to rečem in točno vem kaj bom s tem povzročila pri njem (33cE). Točno vem, da ga bom prizadela in s tem namenom tudi to rečem (33čE). Takrat se pogovarjava o tem kaj si rečeva (33dE), saj on ve, da je to kot neko moje orožje in obratno, ko on ve s čim me lahko razjezi (33eE). Samo v takem primeru se pogovarjava o tem kako komunicirava.

T: Kako se počutita po konfliktu?

E: Takoj po konfliktu se počutim, da bi ga najrajši v žlici vode utopila (34aE), to je res takoj po tem, ampak mine v 10 sekundah (34bE). Sva se oba naučila na katere note zaigrat pri drugemu, da bo hitreje mir (34cE). Da se bova potolažila (34čE). Ampak ne samo, da je mir pa bova potlačila ampak, da bova res vredu oba s tem (34dE).

H: Ja, tako (28aH).

E: Nihče od naju ni tak da bi držal zamero (35aE) in se res oba drživa tega pravila, da ne greva skregana spat (35bE).

H: To je res (29aH).

T: Ali menita, da bi potrebovala pri konfliktu zunanjo pomoč?

E: Jaz mislim, da ti lahko življenje prinese res težke stvari oziroma ti kar jih (36aE) in ne bom rekla, da ne (36bE) in verjamem, da so stvari, ki jih tudi midva ne bi zmogla rešit sama (36cE).

H: Definitivno (30aH), ampak se mi zdi, da znava to nekak vkomponirat v komunikacijo z drugimi (30bH).

E: Dokler veš kaj je problem, je že problem na pol rešen (37aE). Ampak meni se zdi, da sigurno pride do tega, da ne veš kaj je problem (37bE). Samo na enkrat začutiš, da to pa sedaj ni vredu in midva nisva vredu (37cE).

H: Ali pa misliš, da je kaj drugega problem, kot v resnici je. Kar je še slabše (31aH).

E: Mogoče bova nekoč potrebovala, da nama bo nekdo povedal oziroma pomagal poiskat resničen vzrok prepirov (38aE). To se zna zgodit.

H: Mislim, ravno kar se tiče financ, sva res dolgo iskala kaj je srž najinih prepirov (32aH). Nisva vedela, da je to zato, ker sva bila oba brez denarja (32bH).

E: Šele potem, ko sva imela denar, mislim toliko, da sva lahko čisto normalno živela čez mesec (39aE), sva ugotovila, da je bilo to v resnici ves čas neka nervoza zaradi financ (39bE). Ker te je res strah kaj bo naslednji mesec, kaj se bo zgodil, bova imela dovolj denarja ali ne (39cE). Mislim, saj sva vedela, da bi nama lahko pomagali starši (39čE), vendar si tega nisva želela (39dE).

H: In midva sva želela biti samostojna (33aH).

E: Ja starši so nama dali možnost, da se odseliva (40aE) in potem res ne moreš kar nazaj domov (40bE). Tako, da ja imaš prav in če bova mogoče kdaj potrebovala, nisem proti temu, da poiščeva zunanjo pomoč (40cE). Ker menim, da če jo potrebuješ je prav, da je to ena izmed točk pred ločitvijo (40čE).

T: Zanima me mnenje o vajinih konfliktih?

H: Konflikti med nama bodo zmeraj obstajali (34aH), že zato ker sva moški in ženska (34bH), ker prihajava iz različnih okolij (34cH).

E: Jaz sem zelo srečna, da jih je manj, kot jih je bilo (41aE). Mislim, saj jih tudi takrat ni bilo veliko (41bE). Me to zmeraj preseneča (41cE), ker menim, da sem zelo konfliktna oseba (41čE) in se znam spreti z drugimi (41dE), vendar z njim uspeva vedno rešit vse (41eE).

H: Menim, da je res tudi to, da še preden se pri nama začne resen prepir, to prepoznava in ga ustaviva (35aH) ali se vsaj malo zadrživa, ker že veva kaj pričakovati (35bH).

E: Veva sedaj več stvari kot sva jih (42aE) in jih preventivno vidiva (42bE).

H: Rešiva še pred velikim izbruhom (36aH).

E: So stvari, ki so res malenkostne, ampak jih še zmeraj narediš, ker veš koliko to pomeni partnerju (43aE). Menim, da kar dobro shajava (43bE).

H: Meni je tudi všeč kako sva s tem (37aH), ampak včasih se kar moraš skregat (37bH).

T: Menim, da če ni konflikta ni več dobrega odnosa.

E: Potem je odnos že mrtev (44aE). Je pa res, da jaz potrebujem večkrat predelovat stvari (44bE). Njemu je prej dovolj, ima hitreje razčiščeno(44cE) in kar si poveva on vzame za resnico in realnost (44čE) ter potem ne razmišlja več o tem (44dE). Jaz pa potrebujem, da stvari, ki se nama dogajajo, predelam še s prijatelji (44eE). Seveda v oziru, da ščitim njegovo zasebnost (44fE), ne razlagam stvari za katere vem, da on ne bi želel, da jih povem (44gE). Ampak res potrebujem še s svojimi prijateljicami se zmenit, kdaj mi gre on na živce in tako (44hE). Mogoče tut zato, ker samo sebe slišim (44iE) in se zavem kje je tukaj tudi moja napaka (44jE) in da je v moji glavi slabše kakor je v resnici (44kE). Se mi zdi, da je to bolj značilno za ženske, da potrebujemo iti isti prepir še z drugimi ljudmi skozi (44lE), njemu pa je dovolj, da se pogovori z mano in s tem prepir zaključi (44mE).

H: Tako je (38aH).

TEMA KODIRANJA: KOMUNIKACIJA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Dopoldne se večinoma slišiva preko telefonskih sporočil, redko pride do kakšnega klica in še ta je kratek. Večino pogovorov, malo bolj resnih, imava na sprehodu s psom. Trudiva se pogovarjati takrat, ko je obema to vredu in sva se pripravljena pogovoriti. Ker se tudi zgodi, da nisva oba pri volji in potem raje pustiva pri miru in se kdaj drugič pogovoriva, če je nujno. Tudi na splošno se včasih niti ne pogovarjava, če nama ni do tega. Točno tako, včasih se sploh nič ne pogovarjava . Čisto odvisno koliko sva se že o čem pogovarjala . Nimava toliko časa, da bi se še o tem pogovarjala. Mogoče sva se na začetku bolj. In potem ko imaš slab dan, pa si malo siten. Da pa bi bilo kaj takega, da bi lahko rekla, to me pa res pri njem moti in si res želim, da bi se spremenil pa ni. Vedno z njim vse razčistim, ker sva oba zelo direktna in si res poveva vse kar naju moti, tudi če je kaj bolj intimnega, kot recimo pri spolnosti. Tudi to sva se že vse pogovorila. Res vse. Tudi, ko sva se pripravljala na poroko in sva odšla na tečaj, ki ni bil tako super, ampak je bil tam en primer, ko sta zakonca govorila o varanju in sta povedala, da je popolnoma normalno, da se partner tekom vajinega skupnega življenja v nekoga zagleda in da je to treba izpostavit in midva sva si takrat povedala, da se je nama obema to že zgodil. Mislim, tudi takih stvari ne skrivava en pred drugim. Se zavedava, da se s komunikacijo tudi take stvari dajo rešit in si nič ne prikrivava. Mhm.	KOMUNIKACIJA - Komunikacija po telefonskih sporočilih (1aE) - Redki kratki klici (1bE) - Resne pogovore na sprehodu s psom (1cE) - Pogovor ko sta oba za (1čE) - Pustita kdaj pri miru (1dE) - Prestavita pogovor (1eE) - Odsotnost komunikacije (1aH, 2aE) - Več pogovorov o isti temi (2aH) - Ne pogovarjata se kako komunicirata (26aH) - Začetek zveze več o tem (32aE) - Slaba dan, slaba volja (30aE) - Nič je ne moti pri njem (30bE) - Razčistita vse (30cE) - Direktni osebi (30čE) - Povesta si vse (0dE, 31aE) - Pogovor o intimnosti (0eE) - Tečaj pred poroko (31bE) - Zakonca o varanju (31cE) - Zagledanost v drugega (31čE) - Priznanje zagledanosti (31dE) - Nimata skrivnosti (31eE) - Vse rešujeta s komunikacijo (31fE, 25aH)

TEMA KODIRANJA: KOMUNIKACIJA MED KONFLIKTOM

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Sedaj se prepirava manj pogosto kakor sva se včasih. Mislim, da imava en prepir na mesec. Tudi meni se tako zdi, enkrat na mesec. Po navadi jaz začnem, pač jaz prva znorim zaradi tega, redko se zgodi, da bi on začel. Po	KOMUNIKACIJA MED KONFLIKTOM - Redkejši prepiri sedaj (3aE) - Povprečje enega na mesec (3bE, 3aH) - Ona začne prepir (8aE) - Redkeje on začne (8bE) - V zvezi 9 let (8cE) - On umaknil (8čE)

navadi jaz začnem. Mislim, midva sva zdaj skupaj 9 let, na začetku se je on zmeraj umaknil in sem bila jaz zmeraj zaradi tega še bolj jezna. Samo zdaj pa oba funkcionirava skupaj, tako, da se morava zdret pa povedat vsak svoje, ampak naju tut zlo hitro mine, k dava ven iz sebe, pol jaz tut prva prekinem spor, se mi zdi. No ja. Ja, to se zelo spreminja skozi leta. Takoj, ko sva se preselila, tisto prvo leto, sva imela tedenske ali pa mesečne hude prepire. Tako hude, da so stvari letele po zraku in da je zmeraj eden moral ven iz stanovanja, da se je umaknil. V tistem trenutku ne. Ne, sploh ne poteka nobena komunikacija. Kakšne pol ure, definitivno ne. Potem pa normalno spet. Ali pa mogoče to pride ven med prepirom, ko kateri meni, da drugi ne zna poslušat in se pol o tem pogovarjava. Imava določene komunikacijske točke, kot na primer, da jaz vem, da njega zelo moti in je užaljen, če kakšno njegovo lastnost pripišem temu, da jo je podedoval od svojih staršev. Mislim jaz se tega zavedam, ko to rečem in točno vem kaj bom s tem povzročila pri njem. Točno vem, da ga bom prizadela in s tem namenom tudi to rečem. Takrat se pogovarjava o tem kaj si rečeva, saj on ve, da je to kot neko moje orožje in obratno, ko on ve s čim me lahko razjezi. Samo v takem primeru se pogovarjava o tem kako komunicirava.	- Jeza zaradi umika (8dE) - Funkcionirata skupaj (8eE) - Povesta svoje mnenje (8fE) - Hiter razplet (8gE) - Ona zaključi prepir (8hE) - On se ne strinja popolnoma (8aH) - Spreminjata se skozi čas (10aE) - Pogosti hudi prepiri v prvem letu (10bE) - Metala sta si stvari (10cE) - Potreben fizični umik (10čE) - Ni komunikacije po prepiru (16aE, 14aH) - Komunikacija po 30 minutah (17aE) - Med prepirom opazita kako komunicirata (27aH) - Pogovor o ne poslušanju (27bH) - Komunikacijske navade (33aE) - Pripisovanje podedovanih lastnosti (33bE) - Zaveda se posledic (33cE) - Namen prizadetost (33čE) - Pogovor o komunikaciji (33dE) - Poznavanje šibkih točk (33eE)
Saj to je to, enkrat na mesec. Kakšnega večjega pa že nekaj časa nisva imela, vsaj kakor se jaz spomnim, tako da bi se res prepirala. Je že kar nekaj let od tega.	POGOSTOST KONFLIKTOV - Nesporazum enkrat na mesec (4aE) - Večji prepir že dolgo ne (4bE, 4aH)
Hrana. Ja malo tudi, ampak večinoma so gospodinjska opravila. Ja, gospodinjska opravila definitivno, pod kar se šteje tudi sprehod psa, mislim, da se zaradi tega velikokrat spreva, recimo kdo je na vrsti, da ga pelje na sprehod. Včasih je vir tudi kdo bo pomil posodo. Pospravljanje, tako je. Gospodinjska opravila so po navadi manjši prepiri. Resni so glede česa drugega.	TEME PRI KONFLIKTU - Hrana kot vir konflikta (5aE) - Gospodinjska opravila kot vir konflikta (5aH, 6aE) - Sprehod psa (6bE) - Pomivanje posode (6cE) - Pospravljanje (6aH) - Manjši prepir gospodinjstvo (7aE) - Resni prepir druga tema (7bE) - Finance kot vir konflikta (10aH)

Takrat sva se veliko prepirala zaradi financ.	
Začne se vedno tako, da neko opravilo ni narejeno, kot je bilo dogovorjeno. Bila sva v slabih finančnih razmerah, privajala sva se temu, da sva za vse sama in zmeraj skupaj. Tukaj so bile še navade, ki jih iz družin prineseš in so zelo različne. En primer recimo, ena majhna stvar, kot na primer ali se gobico pusti v umivalniku ali na umivalniku, je pri nama lahko sprožila res hud prepir. Tako se zdaj niti slučajno ne bi več prepirala, ampak sva dala pa tudi take prepire skozi. Mislim, da je bilo zaradi elektrike, ko si ti neki izklopila. Ne mislim, da ni bilo to. Ampak mislim, da je bilo takrat, ko sem jaz tebi vrgla po tleh igrico od playstation-a. Mislim skregala sva se ampak ne zaradi tega ker sem vrgla, ampak zato ker jaz ne pazim na stvari, tako kot on pazi nanje in sva se zelo skregala in po navadi se tako zmeniva, da pustiva drug drugemu čas, da se umiriva in se potem opravičiva. Se lažje pogovoriva o dejanski stvari, ker res veva kaj je vzrok. Ker ni prepir o nečem kar v resnici ni, ampak je o stvari za katero veva zakaj je bil. Tako. Odvisno od stopnje prepira. Mislim, ravno kar se tiče financ, sva res dolgo iskala kaj je srž najinih prepirov. Nisva vedela, da je to zato, ker sva bila oba brez denarja. Šele potem, ko sva imela denar, mislim toliko, da sva lahko čisto normalno živela čez mesec, sva ugotovila, da je bilo to v resnici ves čas neka nervoza zaradi financ. Ker te je res strah kaj bo naslednji mesec, kaj se bo zgodil, bova imela dovolj denarja ali ne. Mislim, saj sva vedela, da bi nama lahko pomagali starši, vendar si tega nisva želela.	RAZLOGI ZA KONFLIKT - Prelomljen dogovor (7aH) - Slabe finančne razmere (12aE) - Skupaj sama za vse (12bE) - Prinesene navade iz družin (12cE) - Primer z gobico (12čE) - Hujši prepiri zaradi malenkosti (12dE) - Ni več takih prepirov (12eE) - Elektrika kot vir konflikta (12aH) - Njeno nestrinjanje (14aE) - Metanje igric (14bE) - Prepir zaradi nepazljivosti (14cE) - Pustita si čas (14čE) - Pomiritev (14dE) - Opravičilo (14eE) - Lažji pogovor (14gE) - Poznata vzrok prepira (14gE, 13aH) - Stopnja prepira predvidi čas molka (15aH) - Dolgo iskala resničen problem (32aH) - Pomanjkanje denarja (32bH) - Dovolj denarja (39aH) - Stres zaradi financ (39bH) - Strah te je prihodnosti (39cE) - Možna pomoč staršev (39čE) - Nista želela pomoči (39dE)
Samo tudi jaz pogosteje začnem prepir. Po navadi tisti, ki je začel prepir ga tudi zaključi. Tako ja.	VLOGE PRI KONFLIKTU - Ona začne prepir (21aE) - Tisti, ki začne tudi zaključi (18aH, 22aE)

TEMA KODIRANJA: OBČUTKI IN ZAZNAVE

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Ne znava drugače, ni niti toliko, da bi vedela, da je to prav, ampak ker res morava rešiti, saj mene prepir zelo prizadene in ne morem v družbo in se pretvarjati, da je vse dobro, če ni. Tako, da jaz po navadi rečem, da ne grem	OBČUTKI IN ZAZNAVE - Ne znata drugače (24aE) - Nujna rešitev (24bE) - Prepir jo prizadene (24cE) - Ne zna se pretvarjati (24čE)

kamor sva dogovorjena in je to še ena stopnja višje in je on še zaradi tega jezen, ker ne želim iti. Ampak potem oba ugotoviva, da je bilo bolje, da nisva šla, vendar pa se je že zgodilo, da sva zamudila kakšno super stvar zaradi tega, ker sva se prej skregala. Ja. Takoj po konfliktu se počutim, da bi ga najrajši v žlici vode utopila, to je res takoj po tem, ampak mine v 10 sekundah. Sva se oba naučila na katere note zaigrat pri drugemu, da bo hitreje mir. Da se bova potolažila. Ampak ne samo, da je mir pa bova potlačila ampak, da bova res vredu oba s tem. Ja, tako.	- Ona ne gre na srečanje (24dE) - Jeza zaradi njene odpovedi (24fE) - Strinjanje ob odločitvi (24gE) - Zaradi spora zamudila stvari (24hE, 20aH) - Jezna nanj po konfliktu (34aE) - Jeza mine v 10 sekundah (34bE) - Naučila, kako se pomiriti (34cE) - Tolažba (34čE) - Oba zadovoljna po prepiru (34dE, 28aH)
Konflikti med nama bodo zmeraj obstajali, že zato ker sva moški in ženska, ker prihajava iz različnih okolij. Jaz sem zelo srečna, da jih je manj, kot jih je bilo. Mislim, saj jih tudi takrat ni bilo veliko. Me to zmeraj preseneča, ker menim, da sem zelo konfliktna oseba in se znam spreti z drugimi, vendar z njim uspeva vedno rešit vse. Menim, da je res tudi to, da še preden se pri nama začne resen prepir, to prepoznava in ga ustaviva ali se vsaj malo zadrživa, ker že veva kaj pričakovati. Veva sedaj več stvari kot sva jih in jih preventivno vidiva. Rešiva še pred velikim izbruhom. So stvari, ki so res malenkostne, ampak jih še zmeraj narediš, ker veš koliko to pomeni partnerju. Menim, da kar dobro shajava. Meni je tudi všeč kako sva s tem, ampak včasih se kar moraš skregat. Potem je odnos že mrtev. Je pa res, da jaz potrebujem večkrat predelovat stvari. Njemu je prej dovolj, ima hitreje razčiščeno in kar si poveva on vzame za resnico in realnost ter potem ne razmišlja več o tem. Jaz pa potrebujem, da stvari, ki se nama dogajajo, predelam še s prijatelji. Seveda v oziru, da ščitim njegovo zasebnost, ne razlagam stvari za katere vem, da on ne bi želel, da jih povem. Ampak res potrebujem še s svojimi prijateljicami se zmenit, kdaj mi gre on na živce in tako. Mogoče tut zato, ker samo sebe slišim in se zavem kje je tukaj tudi moja napaka in da je v moji glavi slabše kakor je v resnici. Se mi zdi, da je to bolj značilno za ženske, da potrebujemo iti	MNENJE O KONLIKTIH - Konflikti bodo vedno (34aH) - Različen spol (34bH) - Različno okolje (34cH) - Zadovoljstvo ob manj prepirih (41aE) - Nikoli veliko prepirov (41bE) - Presenečenje (41cE) - Ona konfliktna oseba (41čE) - Zna se spreti (41dE) - Z njim drugače (41eE) - Preventiva pred konfliktom (35aH) - Pričakovanje zadrži prepir (35bH) - Povečala znanje (42aE) - Preventiva (42bE, 34aH) - Pozornost do partnerja (43aE) - Dobro shajata (43bE, 37aH) - Prepir mora bit (37bH) - Če ni prepira ni odnosa (44aE) - Ona več predelovanja (44bE) - On prej zaključi (44cE) - On vzame kot realnost (44čE) - On neha razmišljati (44dE) - Ona predela s prijatelji (44eE, 44hE) - Ščiti njegovo zasebnost (44fE) - Ne pove vseh stvari (44gE) - Rabi slišati samo sebe (44iE) - Zave se svoje napake (44jE) - V glave hujše kakor je (44kE) - Značilnost žensk (44lE) - Moškim dovolj samo s partnerko (44mE, 38aH)

isti prepir še z drugimi ljudmi skozi, njemu pa je dovolj, da se pogovori z mano in s tem prepir zaključi. Tako je.	

TEMA KODIRANJA : STIL REŠEVANJA KONFLIKA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Ali pa se on začne norca delat in je potem konec vsega, ker se dejansko začne tako norca delati, da je še meni smešno in se zaključi vse skupaj. Ne dela se več tako norca, kot se je včasih, da bi me še bolj razjezil. Mislim, da isto kot včasih. Jaz pa mislim, da jih drugače. Ker se sedaj zmeniva stvari. Ker se že toliko poznava, da ko so manjši prepiri že veva, da tisti, ki je naredil napako in kaj gre drugemu na živce in zelo hitro ugotoviva kdo je glavni krivec. Ali jaz nekaj ne naredim in on tega ne mara ali pa ravno obratno. Za hujše prepire, ko se kaj takega zgodi, pa ne vem, ker se že dolgo nisva tako prepirala. Mislim res, zaradi česa sva se že res nazadnje hujše skregala? Po navadi se umakneva samo iz prepira in se ne rabiva fizično umikat. To se navadiš, če živiš v garsonjeri, ko nimaš kam. Če je res hudo eden od naju gre. Ampak to se res ni zgodilo že več let. Se pa umakneš, tako, da greš nekaj delat, zato da se mentalno umakneš od stvari, ki se dogajajo. Če je minimalni prepir lahko to traja tudi samo 30 sekund in sva že vredu. Včasih sem ga jaz. Zdaj pa mislim, da ga jaz. Mogoče res. Mislim, da sva vse prepire dobro rešila. So pa stvari, ki jih pustiva, ker nikamor ne prideva. Jaz se spomnim najinega najhujšega prepira, ki se je zgodil prvo leto, ko sva živela skupaj. On je hodil v službo in na fakulteto in ga ni bilo veliko doma, jaz pa nisem imela toliko stvari in sem ostajala sama doma. Bila sem osamljena, dolgočasila sem se in me je začela vsaka stvar motiti, ampak najbolj to, da sem bila vedno sama. Potem, ko je on prišel domov in si je želel iti še s prijatelji ven, je prišlo do konflikta in sem mu rekla, da tako jaz ne morem več naprej. Takrat je prišlo do fizičnega umika, ker sem	REŠEVANJE KONFLIKTOV - On se začne zabavati (9aE) - Spravi jo v smeh (9bE) - Prej jo je z zabavanjem razjezil (9cE) - Enako reševanje (11aH) - Meni, da zdaj drugače rešujeta (13aE) - Pogovor o stvareh (13bE) - Dobro se poznata (3cE) - Poznata krivca v manjših prepirih (13čE) - Vesta, kaj gre komu na živce (13dE) - Počneta stvari, ki jih drugi ne mara (13eE) - Ne zna opisati reševanja hujših prepirov (13fE) - Vprašanje njemu o konfliktih (13gE) - Umik iz prepira (15aE) - Ni fizičnega umika (15bE) - Življenje v garsonjeri (15cE) - Pri hujšem pride do fizičnega umika (15čE) - Ni veliko hujših prepirov (15dE) - Mentalni umik (15fE) - Pomiritev v 30 s po manjšem konfliktu (18aE) - On prej vzpostavljal stik (16aH) - Ona zdaj vzpostavi stik (20aE) - Delno strinjanje (17aH) - Dobro reševanje konfliktov (25aE) - Nerešljive teme (25bE) - Primer hudega prepira (26aE) - On imel veliko dejavnosti (26bE) - Ona sama doma (26cE) - Osamljenost (26čE, 26fE) - Dolgočasje (26dE) - Motile so jo vse stvari (26eE) - Nastane konflikt (26hE) - Dosežena njena meja (26iE) - Fizični umik (26jE) - Večer preživita vsak zase (26kE) - Pogovor naslednji dan (26lE) - Delala na izboljšavi (26nE) - Dobra rešitev (26oE) - Brez spremembe, bi bil razhod (26pE) - Točka razhoda (26rE) - Uspešen zaključek (26sE) - Nista zamerljiva (5aE) - Ne gresta spat skregana (35bE, 29aH)

sama odšla na en sestanek in me tisti večer ni bilo doma. Naslednji dan sva se potem usedla skupaj in se res začela aktivno pogovarjati kaj naju moti in začela delati na stvareh, da jih bova izboljšala. To mislim, da sva res dobro rešila, ker ne bi bila danes več skupaj, če se takrat ne bi spremenila. Sva bila takrat na točki razhoda, ampak sva uspela rešit vse skupaj. Nihče od naju ni tak da bi držal zamero in se res oba drživa tega pravila, da ne greva skregana spat. To je res.	
Ja nisva jih. Velikokrat jih nisva in to je bil tut po moje problem. So kakšni prepiri, ki so nerešljivi. To so te male stvari, kot na primer njega moti, da jaz gobico pustim v umivalniku ali ko mene moti, da se on sezuje pred kopalnico. Teh prepirov nikoli ne rešujeva. Zaradi tega se bova vedno prepirala, zato ker se on ne bo odvadil tega in jaz tudi ne. Če se bom jaz spotaknila čez čevlje, ko grem v kopalnico, bom zmeraj jezna. Teh ne rešujeva, ampak to jih je res malo in meni se ne zdi, da je to prepir ampak bolj samo frustracija nad njegovo ali mojo navado.	NEREŠENI KONFLIKTI - Prepirov nista reševala (9aH) - Problem zaradi ne reševanja (11aE) - Nerešljivi prepiri (28aE, 29aE) - Malenkosti (28bE) - Primer z gobico (28cE) - Primer sezuvanja (28čE) - Nikoli ne rešujeta (23aH) - Ni spremembe v vedenju (29bE) - Jeza ob spotikanju (29cE) - Malo nerešljivih tem (29čE) - Frustracije nad navadami (29dE)
Zdaj, če si v garsonjeri pol nimaš veliko izbire. Mislim, kadar se morava resno pogovorit se po navadi na sprehodu, ker ni motečih dejavnikov in se nimava kam umaknit, ker si res eden zraven drugega. V stanovanju pa odvisno, kje se nahaja druga oseba. Če se jaz odločim, da bom prva ki vzpostavi kontakt, grem do njega in to je pač kjer koli že je. Če imava resne prepire se po navadi odločiva, da ne greva tja kamor sva dogovorjena. Se je že zgodilo, da sva bila s kom dogovorjena in sva odpovedala, ker se ne znava pretvarjati v družbi, da je vse vredu. Če so majhni prepirčki so pa zelo pogosti predno greva, ker je eden izmed teh prepirov, da mu jaz velikokrat rečem, da je čas, da greva in on še ni pripravljen. Potem, ko pa se on odloči, da morava iti, nastane problem, saj jaz potrebujem več časa, da sem pripravljena in me mora čakati. Taki manjši prepiri so pogosti ampak jih potem rešiva že v dvigalu na poti ven. Tako, da ja imava dovolj časa za reševanje, ker si ga vzameva. Res si vzameva čas.	ČAS IN PROSTOR - Nimaš izbire v garsonjeri (19aE) - Pogovori na sprehodu (19bE) - Ni motečih dejavnikov (19cE) - Ni možnosti umika (19čEE) - Prepir kjer je oseba (19dE) - Stik z njim kjer je (19eE) - Ob resnem prepiru ostaneta doma (23aE) - Odpoved srečanja (23bE) - Ne znata se pretvarjati (23cE) - Pogosti prepiri pred odhodom (23čE) - Njegova nepripravljenost (23dE) - Problem ob njeni nepripravljenosti (23eE) - On njo čaka (23fE) - Pogosti prepiri o tem (23gE) - Hitro rešeni (23hE) - Dovolj časa za reševanje (23ie, 19aH)
Mislim našla sva kompromis in sem jaz vse skupaj malo zmanjšal, službo in prijatelje.	NAČINI REŠEVANJA - Kompromis (21aH)

Jaz sem si našla več drugih stvari, dobila sva psa in nisem bila več tako pogosto sama. Sva imela potem dovolj časa en za drugega in jaz nisem imela več časa biti sama doma. Ja res sva dobro rešila takrat. Včasih se zgodi, da se skregava in kdo zapusti prostor in ko pride nazaj se o tem nič ne zmeniva in ga ne rešujeva in se začneva o nečem drugem pogovarjat, ker se nama zdi, da se morava vsaj o nečem drugem pogovarjat, ne da sva tiho.	- Zmanjšal dejavnosti (21bH) - Povečala dejavnosti (27aE) - Pes (27bE) - Manjkrat sama (27cE) - Čas en za drugega (27čE) - Zapustita prostor po prepiru (22aH) - Ne pride do rešitve (22bH) - Menjava teme (22cH) - Ne marata tišine (22čH)
Ja, ker se ene stvari naberejo. In midva sva želela biti samostojna.	RAZLOGI ZA REŠEVANJE - Nabiranje stvari (24aH) - Želena samostojnost (33aH)

TEMA KODIRANJA: POMOČ OB KONFLIKTU

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Jaz mislim, da ti lahko življenje prinese res težke stvari oziroma ti kar jih in ne bom rekla, da ne in verjamem, da so stvari, ki jih tudi midva ne bi zmogla rešit sama. Definitivno, ampak se mi zdi, da znava to nekak vkomponirat v komunikacijo z drugimi. Dokler veš kaj je problem, je že problem na pol rešen. Ampak meni se zdi, da sigurno pride do tega, da ne veš kaj je problem. Samo na enkrat začutiš, da to pa sedaj ni vredu in midva nisva vredu. Ali pa misliš, da je kaj drugega problem, kot v resnici je. Kar je še slabše. Mogoče bova nekoč potrebovala, da nama bo nekdo povedal oziroma pomagal poiskat resničen vzrok prepirov. To se zna zgodit. Ja starši so nama dali možnost, da se odseliva in potem res ne moreš kar nazaj domov. Tako, da ja imaš prav in če bova mogoče kdaj potrebovala nisem proti temu, da poiščeva zunanjo pomoč. Ker menim, da če jo potrebuješ je prav, da je to ena izmed točk pred ločitvijo.	ZUNANJA POMOČ - Življenje je težko (36aE) - Ni proti zunanji pomoči (36bE) - Stvari, ki jih ne bi zmogla rešit (36cE, 30aH) - Pogovor z drugimi o težavah (30bH) - Zavedanje o problemu ga reši (37aE) - Ne veš kaj je problem (37bE) - Veš, da nista vredu (37cE) - Ne najdeš bistvo problema (31aH) - Pomoč pri iskanju vzrokov (38aE) - Starši omogočili selitev (40aE) - Nemogoča vrnitev domov (40bE) - Možna zunanja pomoč 40cE) - Točka pred ločitvijo (40čE)

Priloga 6: Kodiran intervju 3 (N in R)

Osebni podatki:
- Starost: ženska – 24 let, moški – 27 let
- Trajanje zveze: 7 let
- Stil navezanosti: ženska – plašljivo izogibajoči stil, moški – plašljivo izogibajoči stil
- Stil reševanja konflikta: ženska – separacija in kompromis, moški – izogibanje in kompromis

Okoliščine pogovora:

- Kraj: stanovanje njenih staršev
- Datum: 13.02.2019
- Čas pogovora: 17:30 – 18:00

T: Da najprej govorimo o tem kakšno komunikacijo imata? Lahko podata kakšen pozitiven ali negativen primer?

N: No začni (1aN).

R: Vseskozi malo zbadava drug drugega (1aR), ne vem ali nama bo to kdaj postalo neumno, ampak za enkrat nama je vredu (1bR).

N: Drugače sva prijazna drug do drugega (2aN), se ne žaliva, kar mi je všeč (2bN).

R: Kako to misliš (2aR)?

N: Mislim, tudi v hecu se ne žaliva, tako, da bi se res grdo žalila (3aN).

R: Misliš kakšno grdo besedo oziroma opis (3aR). Tukaj imaš res lahko samo ljubka imena zanjo, ki jih lahko rečeš (3bR).

T: Kako pogosto se prepirata?

N: Zagotovo ne vsak dan (4aN).

R: Kakor pride, včasih se zgodi, da je sitna, ker jo vse moti in potem se skregaš (4aR).

T: Kaj je največkrat vir konflikta?

R: Ko je ena oseba sitna potem se to potencira (5aR) ali če sta obe osebi na enkrat slabe volje, potem je še slabše (5bR).

N: Takrat te potem vse moti (5aN).

T: Mi lahko podata primer?

R: Ja, ona je slabe volje (6aR), jaz nekaj ne pospravim takoj in iz tega nastane problem (6bR).

N: No jaz mislim, da se največkrat skregava, ker je on predolgo v gostilni (6aN) ali v gasilskem domu (6bN).

R: Ta ta ta (7aR). (odreagira zaprepadeno)

N: Jaz najbolj sovražim, da se zaradi tega skregava (7aN) in sem potem kakšen dan jezna (7bN).

R: Večkrat je to razlog za konflikt, ja (8aR).

N: Drugače se skregava zaradi manjših stvari (8aN) na primer, če sem napeta in me vse moti (8bN) in sem sitna in potem njega sekiram za brez vezne stvari (8cN).

R: Dejansko sta dve možnosti ali je resen prepir (9aR) ali pa je manjši prepir (9bR).

T: Mi lahko opišeta potek vajinih konfliktov?

R: Če sem jaz dobre volje in ona slabe jo še malo bolj zbadam zanalašč (10aR).

N: Pri manjših konfliktih (9aN) in to mi pomaga, da nisem več toliko jezna in se malo pomirim (9bN).

R: Posledično sem potem še sam dobre volje (11aR).

N: Tukaj je potem še druga stran, da če je on slabe volje se potem znava kar hudo skregat (10aN).

R: Potem se raje umakneva vsak v svoj kot (12aR), da se malo umiriva in zadihava (12bR).

T: Se fizično ločita v takem trenutku?

R: Se je že tudi to zgodilo (13aR), ampak ne za dolgo (13bR).

T: Kdo začne prvi komunicirat po konfliktu?

R: Nekdo mora (14aR), da se začneva pogovarjat, kaj je bilo (14bR).

N: Po navadi začnem jaz (11aN).

R: Kaj? (15aR) (začudeno)

N: Ja meni je hitro žal, da se ne pogovarjava (12aN) potem pa raje začnem pogovor (12bN).

R: Včasih jaz pridem in vprašam, če je kaj bolje (16aR).

N: Odvisno je od tega, zaradi česar sva se skregala (13aN) in kdo je bolj prizadet zaradi prepira (13bN).

R: Jaz sem bolj zamerljiv (17aR) in se zaprem vase (17bR).

N: Ja ampak ne za dolgo (14aN).

R: Potem pridem pa začnem pogovor (18aR), ker vem da morava najti rešitev (18bR).

T: Kako rešujeta konflikte?

R: S pogovorom (19aR), pogovarjat se je potrebno. To si je za zapomnit (19bR).

N: Tut, če je včasih mal težko se prisiliva (15aN) in pozabiva na ponos pa se pogovoriva (15bN).

T: Si namerno vzameta čas za pogovor ali se zgodi samo od sebe?

N: Si ga kar namerno vzameva (16aN).

T: Imata zmeraj dovolj časa, da rešita vajine prepire?

R: Zmeraj si moraš vzeti čas za pogovor (20aR), da gresta lahko skupaj naprej (20bR), tudi če se moraš zaradi tega čemu odpovedati (20cR).

N: Tudi če se kam odpraviva vmes, se morava potem ko se vrneva nazaj naprej pogovorit do konca (17aN), ni kar potem pozabljeno vmes (17bN).

R: V miru se morava pogovorit (21aR) in si vzeti čas, da najdeva rešitev (21bR).

T: Kje po navadi rešujeta svoje spore?

R: V prostoru kjer sva (22aR) oziroma v zasebnosti, da sva sama (22bR).

N: Doma pač kjer koli že sva (18aN) ampak nikoli v javnosti (18bN).

R: Se nama ne zdi prav, da se kregava pred drugimi (23aR), ker se jih to ne tiče in ni njihov problem, ampak najin (23bR).

T: Mi lahko povesta kakšen primer konflikta, ki sta ga dobro rešila?

R: Težko izpostavim, ker sva do sedaj rešila vse spore (24aR).

T: Kaj pa primer, ki ga nista dobro rešila ali si želita drugačen izid?

R: Zmeraj si poveva, če nama je žal za izrečene besede (25aR), tudi če sva prej drugače govorila se kasneje pogovoriva (25bR), tako da si obrazloživa tiste besede ali dejanja (25cR).

N: Na koncu se pobotava (19aN), tudi če takoj ne najdeva rešitve (19bN).

T: Imata kakšne nerešene konflikte?

R: Ne vem, kaj bi lahko bil nerešen konflikt (26aR).

N: Jaz zmeraj upam, da se bo on poboljšal v tistem, kar me moti (20aN).

T: Se vama teme kdaj ponavljajo?

N: Zmeraj so iste teme ampak vedno nov konflikt (21aN).

T: Kako se počutita med konfliktom in po njem?

R: Meni ni udobno (27aR), saj se ne maram kregati (27bR).

N: Tudi meni je neudobno (22aN) in si mislim, kaj je bilo tega zdaj treba, da moram biti toliko zadirčna (22bN). Zato večkrat popustim, da se ne bi skregala (22cN).

R: Kaj, kaj (28aR)? (ponovno začudeno)

N: Ko je res nepomembna stvar (23aN), sploh ko sem sitna in se zato kregava (23bN).

R: Kdaj tudi jaz popustim (29aR), ampak znam tudi vztrajati pri svojem mnenju, ko se mi zdi to pomembno (29bR).

T: Menita, da bi lahko kdaj potrebovala zunanjo pomoč?

N: Zaenkrat ne (24aN).

R: Zaenkrat ne (30aR), mogoče pa kdaj čez leta pride do česa večjega (30bR).

N: Ja malo se izgubiš v svojih odnosih in prepirih (25aN).

R: Star si in ne veš več zakaj se kregaš (31aR). Da nekdo nevtralni pogleda tvojo situacijo (31bR).

T: Kaj mislita o vajinih konfliktih na splošno?

R: Osebno sem mnenja, da jih dobro rešujeva (32aR).

N: Prepričana sem, da je povsem normalno, da se partnerja prepirata (26aN), saj s tem kažeta, da jima ni vseeno za partnerski odnos (26bN).

R: Če ne ti je potem že vseeno (33aR). Meni se kdaj ne da (33bR), ampak še vseeno to ne pomeni, da mi je vseeno (33cR). Samo precenim kdaj je vredno prepira in kdaj ne (33čR).

T: Rešujeta konflikte po delih ali vse naenkrat?

R: Vse naenkrat ali pa vsaj večino (34aR).

N: Najraje kar v istem dnevu rešiva, da ne odlašava na jutri (27aN).

R: Malo na začetku pogasiva najhujše (35aR), potem pa tekom sledečih pogovorov dokončno rešiva konflikt (35bR).

T: Kako vzpostavita prvi stik po prepiru?

N: Nerodno (28aN).

R: Ne veš kako bi začel (36aR).

N: Poskušaš razložiti zakaj tako misliš (29aN) in se trudiš prisluhniti partnerju (29bN).

T: Se prepir kdaj nadaljuje?

N: Se trudiva rešit in zaključit prepir (30aN), tako da večino časa ne (30bN).

R: Točno tako (37aR).

TEMA KODIRANJA: KOMUNIKACIJA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
No začni. Vseskozi malo zbadava drug drugega, ne vem ali nama bo to kdaj postalo neumno, ampak za enkrat nama je vredu. Drugače sva prijazna drug do drugega, se ne žaliva, kar mi je všeč. Kako to misliš? Mislim, tudi v hecu se ne žaliva, tako, da bi se res grdo žalila. Misliš kakšno grdo besedo oziroma opis. Tukaj imaš res lahko samo ljubka imena zanjo, ki jih lahko rečeš.	KOMUNIKACIJA - Ga pozove naj začne (1aN) - Zbadanje med seboj (1aR) - Zaenkrat ju to ne moti (1bR) - Prijazna med sabo (2aN) - Se ne žalita (2bN) - Vpraša za razlago (2aR) - Niti v hecu nista žaljiva (3aN) - Nimata grdih besed (3aR) - Ljubkovalna imena (3bR)

TEMA KODIRANJA: KOMUNIKACIJA MED KONFLIKTOM

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Zagotovo ne vsak dan.	POGOSTOST KONFLIKTA - Ni konflikta vsak dan (4aN)
Kakor pride, včasih se zgodi, da je sitna, ker jo vse moti in potem se skregaš. Ko je ena oseba sitna potem se to potencira ali če sta obe osebi na enkrat slabe volje, potem je še slabše. Takrat te potem vse moti. Ja, ona je slabe volje, jaz nekaj ne pospravim takoj in iz tega nastane problem. Drugače se skregava zaradi manjših stvari na primer, če sem napeta in me vse moti in sem sitna in potem njega sekiram za brez vezne stvari. Dejansko sta dve možnosti ali je resen prepir ali pa je manjši prepir. Jaz zmeraj upam, da se bo on poboljšal v tistem, kar me moti.	RAZLOGI ZA KONFLIKT - Vir konflikta je njena sitnoba (4aR) - Potenciranje ob slabi volji (5aR) - Slabo, ko sta oba slabe volje (5bR) - Vse je moteče (5aN) - Njena slaba volja (6aR) - Gospodinjska opravila (6bR) - Prepir zaradi malenkosti (8aN) - Njena napetost (8bN) - Sekira njega (8cN) - Resen prepir (9aR) - Manjši prepir (9bR) - Ona upa na spremembo pri njem (20aN)
No jaz mislim, da se največkrat skregava, ker je on predolgo v gostilni ali v gasilskem domu. Ta ta ta. Jaz najbolj sovražim, da se zaradi tega skregava in sem potem kakšen dan jezna.	TEME PRI KONFLIKTU - Predlogo zadrževanje v gostilni (6aN) - Predolgo zadrževanje v gasilskem domu (6bN) - Zaprepadena reakcija (7aR) - Ne mara krega zaradi pijače (7aN) - Jezna več dni (7bN) - Pogosta tema konflikta (8aR)

Večkrat je to razlog za konflikt, ja. Zmeraj so iste teme ampak vedno nov konflikt.	- Iste teme, nov konflikt (21aN)
Če sem jaz dobre volje in ona slabe jo še malo bolj zbadam zanalašč. Pri manjših konfliktih in to mi pomaga, da nisem več toliko jezna in se malo pomirim. Posledično sem potem še sam dobre volje. Tukaj je potem še druga stran, da če je on slabe volje se potem znava kar hudo skregat.	KOMUNIKACIJA MED KONFLIKOTM - Zbadanje za nalašč (10aR) - Zbadanje pri manjših konfliktih (9aN) - Pomoč, da se umiri (9bN) - Posledično on dobre volje (11aR) - Hud prepir ob njegovi slabi volji (10aN)

TEMA KODIRANJA: OBČUTKI IN ZAZNAVE

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Meni ni udobno, saj se ne maram kregati. Tudi meni je neudobno in si mislim, kaj je bilo tega zdaj treba, da moram biti toliko zadirčna. Zato večkrat popustim, da se ne bi skregala. Kaj, kaj?	OBČUTKI IN ZAZNAVE - Neudobno po konfliktu (27aR, 22aN) - Ne mara se prepirati (27bR) - Spraševanje ali je bilo potrebno (22bN) - Ona popusti (22cN) - Začudenje, da popusti (28aR)
Prepričana sem, da je povsem normalno, da se partnerja prepirata, saj s tem kažeta, da jima ni vseeno za partnerski odnos. Če ne ti je potem že vseeno. Meni se kdaj ne da, ampak še vseeno to ne pomeni, da mi je vseeno. Samo precenim kdaj je vredno prepira in kdaj ne.	MNENJE O KONFLIKTIH - Normalno, da je konflikt (26aN) - Skrb za odnos (26bN) - Ni konflikta, ni odnosa (33aR) - Ni vedno pripravljen na konflikt (33bR) - Ni mu vseeno za odnos (33cR) - Preceni vrednost prepira (33čR)

TEMA KODIRANJA: STIL REŠEVANJA KONFLIKTA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Potem se raje umakneva vsak v svoj kot, da se malo umiriva in zadihava. Se je že tudi to zgodilo, ampak ne za dolgo. Nekdo mora, da se začneva pogovarjat, kaj je bilo. Po navadi začnem jaz. Kaj? Včasih jaz pridem in vprašam, če je kaj bolje. Odvisno je od tega, zaradi česar sva se skregala in kdo je bolj prizadet zaradi prepira. Jaz sem bolj zamerljiv in se zaprem vase. Ja ampak ne za dolgo.	REŠEVANJE KONFLIKTA - Umakneta se (12aR) - Umirjanje (12bR) - Fizični umik (13aR) - Ne traja dolgo (13bR) - Nujen pogovor (14aR) - Pogovor o konfliktu (14bR) - Ona začne (11aN) - Njegovo začudenje (15aR) - Včasih začne on (16aR) - Važna tema konflikta (13aN) - Prizadetost zaradi prepira (13bN) - On zamerljiv (17aR) - Zapre se vase (18bR) - Ne zapre se za dolgo (14aN) - On začne pogovor (18aR) - Zavedanje, da se mora rešit (18bR) - Reševanje s pogovorom (19aR) - Pogovor zelo važen (19bR) - Prisilita, da se pogovorita (15aN) - Pozabita svoj ponos (15bN)

Potem pridem pa začnem pogovor, ker vem da morava najti rešitev. S pogovorom, pogovarjat se je potrebno. To si je za zapomnit. Tut, če je včasih mal težko se prisiliva in pozabiva na ponos pa se pogovoriva. Težko izpostavim, ker sva do sedaj rešila vse spore. Zmeraj si poveva, če nama je žal za izrečene besede, tudi če sva prej drugače govorila se kasneje pogovoriva, tako da si obrazloživa tiste besede ali dejanja. Na koncu se pobotava, tudi če takoj ne najdeva rešitve. Ne vem, kaj bi lahko bil nerešen konflikt. Osebno sem mnenja, da jih dobro rešujeva. Ko je res nepomembna stvar, sploh ko sem sitna in se zato kregava. Kdaj tudi jaz popustim, ampak znam tudi vztrajati pri svojem mnenju, ko se mi zdi to pomembno. Vse naenkrat ali pa vsaj večino. Najraje kar v istem dnevu rešiva, da ne odlašava na jutri. Malo na začetku pogasiva najhujše, potem pa tekom sledečih pogovorov dokončno rešiva konflikt. Nerodno. Ne veš kako bi začel. Poskušaš razložiti zakaj tako misliš in se trudiš prisluhniti partnerju. Se trudiva rešit in zaključit prepir, tako da večino časa ne. Točno tako.	- Rešila vse spore (24aR) - Žal za izrečene besede (25aR) - Vzameta nazaj besede (25bR) - Razlaga mnenja (25cR) - Pobotanje (19aN) - Daljša pot do rešitve (19bN) - Nimata nerešenih konfliktov (26aR) - Dobro reševanje (32aR) - Popusti ob nepomembnih stvareh (23aN) - Njena krivda (23bN) - Včasih popusti on (29aR) - Vztraja pri svojem (29bR) - Rešujeta vse na enkrat (34aR) - Ne odlašata z reševanjem (27aN) - Pogasita najhujše (35aR) - Čez pogovor dokončno rešita (35bR) - Neroden začetek (28aN) - Ni pravih besed (36aR) - Razlaga mnenja (29aN) - Prisluhneta partnerju (29bN) - Trud za rešitev (30aN) - Ni nadaljevanja prepira (30bN, 37aR)
Ja meni je hitro žal, da se ne pogovarjava potem pa raje začnem pogovor.	RAZLOGI ZA REŠEVANJE - Žal, da ni komunikacije (12aN) - Želja po pogovoru (12bN)
Si ga kar namerno vzameva. Zmeraj si moraš vzeti čas za pogovor, da gresta lahko skupaj naprej, tudi če se moraš zaradi tega čemu odpovedati.	ČAS IN PROSTOR - Namerno si vzameta čas (16aN) - Moraš vzeti čas (20aR) - Skupni napredek (20bR) - Odpoved čemu (20cR) - Po prekinitvi nadaljujeta (17aN)

Tudi če se kam odpraviva vmes, se morava potem ko se vrneva nazaj naprej pogovorit do konca, ni kar potem pozabljeno vmes. V miru se morava pogovorit in si vzeti čas, da najdeva rešitev. V prostoru kjer sva oziroma v zasebnosti, da sva sama. Doma pač kjer koli že sva ampak nikoli v javnosti. Se nama ne zdi prav, da se kregava pred drugimi, ker se jih to ne tiče in ni njihov problem, ampak najin.	- Ne pozabita na konflikt (18bN) - Mirni pogovor (21aR) - Čas za rešitev (21bR) - Reševanje kjer je bil konflikt (22aR) - Reševanje v zasebnosti (22bR) - Rešujeta doma (18aN) - Ne rešujeta v javnosti (18bN) - Ni prepirov pred družbo (23aR) - Najin problem, ne njihov (23bR)

TEMA KODIRANJA: POMOČ OB KONFLIKTU

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Zaenkrat ne. Zaenkrat ne, mogoče pa kdaj čez leta pride do česa večjega. Ja malo se izgubiš v svojih odnosih in prepirih. Star si in ne veš več zakaj se kregaš. Da nekdo nevtralni pogleda tvojo situacijo.	ZUNANJA POMOČ - Ni potrebna zunanja pomoč (24aN, 30aR) - Možna zunanja pomoč v prihodnje (30bR) - Izgubiš v odnosih (25aN) - Ne veš zakaj konflikt (31aR) - Nevtralna oseba v odnosu (31bR)

Priloga 7: Kodiran intervju 4 (L in S)

Osebni podatki:
- Starost: ženska – 25 let, moški – 30 let
- Trajanje zveze: 1 leto
- Stil navezanosti: ženska – plašljivo izogibajoči stil, moški – odklonilno izogibajoči stil
- Stil reševanja konflikta: ženska – kompromis in dominacija, moški – separacija in kompromis

Okoliščine pogovora:
- Kraj: moj vrt
- Datum: 17.02.2019
- Čas pogovora: 16:30 – 17:00

T: Kakšna je vajina komunikacija? Bi lahko izpostavila kakšno pozitivno in negativno stvar pri njej?

L: Pozitivna je, da se znava pogovarjat (1aL).

S: Znava se zmenit (1aS), vedno najdeva neki skupni jezik (1bS).

L: Ja (2aL).

S: Se pa prepirava zaradi določenih malenkostih velikokrat (2aS).

L: Negativna je to, da ti ne znaš biti tiho (3aL).

S: To je mogoče res (3aS).

L: Ja je (4aL).

S: Kar jaz čutim iz njene strani, da je negativno je njej pretiran odziv na argumente ali prepir (4aS).

T: To misliš pretiran odziv na to kar ti rečeš?

L: Ja in moti ga moj preglasen ton (5aL).

S: Njen buren odziv tut na kakšno neumno stvar (5aS), odziv pa je tak kakor, da bi bilo nekaj res pomembnega (5bS). Recimo, da jaz rečem, jutri bo sonce, ona pa se začne takoj nazaj dret, ne jutri bo dež (5cS).

T: Kako pogosto pa se prepirata?

S: Na dnevni bazi skoraj (6aS). (smeh)

L: Ja, definitivno (6aL). (smeh)

T: Kaj je največkrat vir konflikta?

S: Bedarije (7aS). Jaz (7bS). (smeh)

L: Ne to pa ne (7aL) (sarkastično). To niso veliki konflikti (7bL), ampak se sam včasih malo ne razumeva (7cL).

S: Res je, ni to tisti resen velik prepir (8aS).

T: Nesporazum mogoče ?

L: Ja, popolnoma neumne stvari (8aL), ampak … (posegel je v besedo)

S: To potem doseže višjo stopnjo s tem, ko ona povzdigne glas (9aS).

T: Menita, da pride do konflikta šele takrat, ko ona pride do višjega tona?

L: Problem nastane, ker jaz večino časa takoj povzdignem glas (9aL).

S: In s tem meni čisto dvigne pokrov (10aS).

T: Sta potem imela kakšen hujši prepir?

S: Mislim, da še nisva mela nekega hujšega prepira (11aS).

L: Ne nisva, ker se prej pogovoriva (10aL).

S: Res se še nisva resno prepirala (12aS). Mislim, da sva oba dovolj pametna in prisebna (12bS), da znava razmišljat (12cS) in se potrudiva najti neki skupni jezik (12čS).

L: Ja tako ja (11aL).

T: Mi lahko opišeta kako konflikt poteka?

L: Bi mogoče želela slišati včerajšnjega (12aL).

T: Primer bi bil odličen.

L: Nekdo izmed naju, se ne zna odločit, kaj bi želel početi (13aL).

S: No kar ti prva povej kaj je bilo (13aS).

L: Mi je rekel, da bi odšla hodit na Brdo (14aL). Ni mi rekel v park ali kar koli, ampak samo na Brdo (14bL) in sem jaz znorela, ker pač ne bom 12 kilometrov hodila (14cL). In potem je znorel še on (14čL), saj sem povzdignila glas od utrujenosti (14dL), ker nisem dobro spala (14eL) in na žalost on tega ni dojel (14fL).

S: Ne, veš kako je bilo. Imela sva več planov, mislila sva iti do tebe in potem v Lesce (14aS), ker pa so se ti plani spremenili (14bS), nisva točno vedela kaj bi počela (14cS). In ker je bil zunaj lep sonček, sem predlagal, da bi ga izkoristila (14čS). Sem rekel ali bi mogoče šla v park Brdo in ona je takoj izbruhnila (14dS), še preden sem jaz uspel ji do konca povedati, da bi rad šel v park Brdo in ne okoli (14eS). In ona se je obesila na to, da sem rekel okoli (14fS). Mislim, res ženska lahko bi videla koliko je ura in da ne bova mela časa okoli hodit (14gS).

T: Kakšno je bilo nadaljevanje?

S: Ona je začela vpiti (15aS) in sem ji rekel, če se lahko prosim umiri (15bS).

L : Seveda je bilo potem samo še slabše (15aL).

S: Nato pa je tudi meni film počil in sem nazaj povzdignil glas (16aS). Ker imam potem tudi jaz vsega polno glavo (16bS).

T: Koliko časa to traja?

S: Kakšnih 10 minut (17aS).

T: Kako potem nadaljujeta?

S: Potem se pomiriva (18aS) in sem ji uspel še enkrat povedati, kaj sem v resnici mislil (18bS), sicer je nato ona še malo trmarila (18cS), ampak je bila na koncu z izidom najinega izleta zadovoljna (18čS). More se malo pritoževat, potem je bilo pa luštno (18dS).

T: Aha, na tak način poteka reševanje večine konfliktov?

S: Nekaj takega ja (19aS).

L: Najprej sva 10 minut tiho (16aL) in vsak na svojem koncu trmariva (16bL), potem pa steče pogovor (16cL).

S: Najdeva kompromis vedno (20aS).

T: Je potrebno, da se kdaj fizično ločita po konfliktu?

S: Večino časa ne (21aS).

L: Mislim, da sem samo enkrat odšla iz sobe (17aL).

S: Tega se pa res ne spomnim (22aS).

T: Kdo potem začne?

L: Misliš kdo začne prepir ali kdo ga zaključi?

T: Mislila sem vajino nadaljnjo komunikacijo, kdo prvi vzpostavi stik?

S: Kakor kdaj, po navadi oba (23aS), no mogoče ona malo večkrat (23bS).

L: Tako je, jaz večkrat začnem (18aL).

T: Mi zaupaš zakaj?

L: Ker ne maram, da sva tiho (19aL).

S: Jaz potrebujem več časa, da premeljem (24aS) in malo več trmarim (24bS), saj mi gre tisti trenutek še na živce (24cS). Rabim več časa, da predelam vse skupaj (24čS).

T: Kje rešujeta vajine konflikte?

S: Mislim, nimava nekega prostora (25aS), tam kjer pride do njega tam ga rešiva (25bS).

T: Je to kdaj tudi v javnosti?

L: Skoraj nikoli se ne skregava ko sva zunaj (20aL), vedno se potem doma (20bL).

T: Ali imata dovolj časa za reševanje?

S: Mislim da ja (26aS), pač uspe se nama vedno zmenit vse do konca (26bS).

L: Po navadi se kregava ravno takrat, ko imava preveč časa (21aL).

S: Tut meni se tako zdi (27aS). Mislim, saj vse zelo hitro urediva (27bS), ni tako, da bi to trajalo kakšen teden ali dlje (27cS). Med nama ni zamere (27čS) in se zaključi z objemom ali nekim ljubečim stikom (27dS). Čez neki dni pa spet za kakšno brezvezno stvar zavije in ponoviva vajo (27eS).

T: Ali kdaj potegneta na plan stvari od prej?

L: Ja jih (22aL).

S: Jaz jih definitivno (28aS).

T: Kaj pripelje do tega?

L: Ti bom povedala, ker on meni, da se jaz še nisem naučila (23aL) oziroma da ne razumem kaj mi je želel povedati (23bL).

S: No ampak saj nisi (29aS).

T: Mi lahko podata en primer konflikta, ki sta ga dobro rešila?

S:Jih je veliko, se mi zdi, da vedno dobro izpeljeva (30aS).

L: Vedno rešiva (24aL).

S: Zmeraj najdeva kompromis (31aS). Čist tako en primer, ko sem ji včeraj predlagal za živalski vrt, da sva rešila tisti konflikt s parkom (31bS). Ampak je pa res, da pol ima zmeraj še komentarje zraven, na primer da bo dolgčas ali kaj podobnega (31cS). (vzdihne, ona ga pogleda)

T: Imata primer, ki pa ga nista dobro rešila oziroma si želita, da bi ga drugače?

S: Ni bilo takih primerov (32aS). Imava srečo, da nisva konfliktni osebi (32bS) in se ne kregava kar za brez veze (32cS) ali da bi se mogoče kdaj fizično napadla ali kaj podobnega (32čS).

L: Jaz zdaj razmišljam ali je bilo kdaj kaj takega (25aL).

S: Mislim jaz imam en manjši nerešen konflikt (33aS). Tiče se najinega iskanja stanovanja (33bS), ker si jaz želim stanovanja, ki bo vreden svojega denarja (33cS), ona pa to vidi kot, da ne vem kaj želim (33čS) in da naj se odločim (33dS).

L: Ja, tukaj nastane konflikt, pri iskanju stanovanja (26aL).

S: Ampak to niso tisti res hudi prepiri (34aS).

T: To razumem ja.

L: Pa za sladkarije. Tukaj imava tudi problem, nekaj nerazrešenega (27aL).

T: Lahko bolje opišeš?

L: Nekdo mi konstanto govori, da pojem preveč sladkorja (28aL) ampak potem se sam obrne na drugo stran in stori enako (28bL). Pač ko dam jaz kaj v usta ni prav, ko da pa on je to popolnoma vredu (28cL).

T: Kako se počutita po konfliktu ?

L: Jaz sem užaljena (29aL) in jokam (29bL).

S: Jaz, ne vem točno (35aS). Mislim, tako sem čisto navaden (35bS), malo trmarim (35cS) in jo ignoriram (35čS), da se lahko malo zamisli kaj se je zgodilo (35dS).

L: Potem ko vse rešiva, sva oba vredu, ampak sam da je rešeno (30aL).

T: Kaj za vaju pomeni, da je prepir rešen?

L: Mislim, pač naprej sva tiho (31aL) in ne rešujeva takoj (31bL), potem tam čez približno pol ure se še enkrat začneva pogovarjati (31cL).

T: Kaj premišljujeta v teh 30 minutah?

L: Jaz premlevam vse stvari, kar sem rekla (32aL), kar je on, pač vse (32bL).

S: Ja to tudi jaz premišljujem, da sem ga polomil (36aS) ali pa si včasih mislim, prav ji je, kaj pa je povzdigovala glas (36bS).

L: Seveda, da moraš to mal premišljevat potem (33aL).

S: Mislim, leživa objeta (36aS) in malo meditirava, vsaj jaz (37bS).

L: Tam 20 minut sva popolnoma tiho (34aL) potem pa se lahko pogovoriva (34bL).

S: Jaz si predstavljam, da ni nikogar v sobi, sem čisto sam in imam popolni mir (38aS).

T: Se konflikt kdaj nadaljuje?

L: Ja kdaj se (35aL). Večinoma ne, ampak imava pa kakšne konflikte, ki jih pogrevava za nazaj (35bL). Ena tema so sprehodi (35cL).

S: O ja, ti sprehodi. Pa sem ji že večkrat povedal, da je ne bom peljal na maraton ali kaj podobnega (39aS).

L: To so kakšne manjše stvari, ampak jih ponovno privlečeva na plan (36aL).

S: Jaz sem po navadi tisti, ki nazaj potegne (40aS). Sem ji povedal, da sva oba lepo vzgojena (40bS) in nisva gluha (40cS), tako, da si lahko kritiko poveva brez težav in na normalen način (40čS). Ni potrebno dvigovati glasu (40dS), saj bi lahko že opazila, kako reagiram na to (40eS). Ker to me res razjezi (40fS) in tudi če sem lahko dalj časa miren, bom ob dvignjenem tonu na koncu znorel, ker ne zmorem več (40gS).

T: Kako se ti počutiš ob tem?

L: Dobro, jaz že tako ali tako govorim bolj na glas (37aL), ko pa sem jezna je to še bolj (37bL), prav tako pa imam občutek, da me gospod ne posluša (37cL). Ker ko on začne govoriti se mi zdi, da ne posluša nikogar (37čL) in mi na dolgo in široko razlaga ene in iste stvari, to pa gre meni osebno res na živce (37dL).

S: Mislim ravno včeraj je čisto znorela, zaradi nekega pajka (41aS).

L: To zame ni bil konflikt (38aL). Ampak to je en del, ki ga on ne razume (38bL). Čeprav sem ga lepo prosila, če lahko pajka odstrani od okna in da se okna ne bo odpiral dokler pajek ni odstranjen, tega ni naredil (38cL). Ko pa je danes okno želel odpreti, sem od strahu zavpila in te reakcije on ni razumel (38čL).

T: Imata kakšne teme pri katerih ne prideta do rešitve?

L: Ja so ja (39aL).

S: Ja so ja (42aS). Ampak pride do rešitve, če jaz popustim (42bS).

T: Mhm, popustiš pri čem?

S: Kaj pa vem. Včeraj nisem želel popustiti (43aS), tako da mi je uspelo, da sva se dogovorila tako, da je bilo obema dobro (43bS).

L: Ja popusti on, samo zato, ker je trmast (40aL) in ko grem jaz v jok, se mu to ne da reševat in raje popusti (40bL).

S: Ja (44aS).

T: Menita, da bi potrebovala zunanjo pomoč?

L: Zaenkrat jo ne (41aL), ampak ne vem pa kaj bo čez 10 let (41bL).

S: Zaenkrat jo ne (45aS), ampak ne morem govoriti za naprej, ker ne vem kaj se bo zgodilo (45bS).

T: Mi zaupata mnenje o vajinih konfliktih?

L: Meni osebno so neumni (42aL).

S: Tudi meni se zdi, da so brezvezni (46aS), ampak temu primerno so tudi dolgi (46bS). Ne kregava se za kakšno malenkost cel mesec ali kaj takega (46cS) ampak vse rešiva takoj (46čS). So neumni, pogosti, ampak so tudi hitro mimo (46dS).

TEMA KODIRANJA: KOMUNIKACIJA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM

Pozitivna je, da se znava pogovarjat. Znava se zmenit, vedno najdeva neki skupni jezik. Ja. Mislim, da še nisva mela nekega hujšega prepira. Ne nisva, ker se prej pogovoriva. Res se še nisva resno prepirala. Mislim, da sva oba dovolj pametna in prisebna, da znava razmišljat in se potrudiva najti neki skupni jezik. Ja tako ja.	KOMUNIKACIJA - Dobra komunikacija (1aL) - Dogovarjanje (1aS) - Skupni jezik (1bS, 2aL) - Hujšega prepira še ni bilo (11aS, 12aS) - Predhodni pogovor (10aL) - Pametna in prisebna (12bS) - Znata razmišljati (12cS) - Najdeta skupen jezik (12čS, 11aL)

TEMA KODIRANJA: KOMUNIKACIJA MED KONFLIKTOM

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Se pa prepirava zaradi določenih malenkostih velikokrat. Negativna je to, da ti ne znaš biti tiho. To je mogoče res. Ja je. Kar jaz čutim iz njene strani, da je negativno je njej pretiran odziv na argumente ali prepir. Ja in moti ga moj preglasen ton. Njen buren odziv tut na kakšno neumno stvar, odziv pa je tak kakor, da bi bilo nekaj res pomembnega. Recimo, da jaz rečem, jutri bo sonce, ona pa se začne takoj nazaj dret, ne jutri bo dež. Bedarije. Jaz. Ne to pa ne. To niso veliki konflikti, ampak se sam včasih malo ne razumeva. Res je, ni to tisti resen velik prepir. Ja, popolnoma neumne stvari, ampak … Ja jih. Jaz jih definitivno. Ti bom povedala, ker on meni, da se jaz še nisem naučila oziroma da ne razumem kaj mi je želel povedati. No ampak saj nisi.	RAZLOGI ZA KONFLIKT - Pogosti prepiri zaradi malenkosti (2aS) - On ne zna biti tiho (3aL, 3aS, 4aL) - Njen pretiran odziv (4aS) - Njen preglasen ton (5aL) - Pretirana reakcija na malenkosti (5aS) - Neprimeren odziv (5bS) - Primer z vremenom (5cS) - Bedarije vir konflikta (7aS, 8aL) - On vir konflikta (7bS, 7aL) - Manjši konflikti (7bL, 8aS) - Nerazumevanje drugega (7cL) - Pogrevanje starih konfliktov (22aL) - On zagotovo pogreva (28aS) - On meni, da jo ne izuči (23aL) - Ga ne razume (23bL, 29aS) - Konflikt zaradi pajka (41aS) - Ni bil konflikt (38aL) - On ne razume (38bL) - Ni uslišal njenih želja (38cL) - Ne razume njene reakcije (38čL)

Mislim ravno včeraj je čisto znorela, zaradi nekega pajka. To zame ni bil konflikt. Ampak to je en del, ki ga on ne razume. Čeprav sem ga lepo prosila, če lahko pajka odstrani od okna in da se okna ne bo odpiral dokler pajek ni odstranjen, tega ni naredil. Ko pa je danes okno želel odpreti, sem od strahu zavpila in te reakcije on ni razumel.	
Na dnevni bazi skoraj. Ja, definitivno.	POGOSTOST KONFLIKOTOV - Konflikti vsak dan (6aS, 6aL)
To potem doseže višjo stopnjo s tem, ko ona povzdigne glas. Problem nastane, ker jaz večino časa takoj povzdignem glas. In s tem meni čisto dvigne pokrov. Ona je začela vpiti in sem ji rekel, če se lahko prosim umiri. Seveda je bilo potem samo še slabše. Nato pa je tudi meni film počil in sem nazaj povzdignil glas. Ker imam potem tudi jaz vsega polno glavo. Kakšnih 10 minut. Ni bilo takih primerov. Imava srečo, da nisva konfliktni osebi in se ne kregava kar za brez veze ali da bi se mogoče kdaj fizično napadla ali kaj podobnega. Jaz sem po navadi tisti, ki nazaj potegne. Sem ji povedal, da sva oba lepo vzgojena in nisva gluha, tako, da si lahko kritiko poveva brez težav in na normalen način. Ni potrebno dvigovati glasu, saj bi lahko že opazila, kako reagiram na to. Ker to me res razjezi in tudi če sem lahko dalj časa miren, bom ob dvignjenem tonu na koncu znorel, ker ne zmorem več. Dobro, jaz že tako ali tako govorim bolj na glas, ko pa sem jezna je to še bolj, prav tako pa imam občutek, da me gospod ne posluša. Ker ko on začne govoriti se mi zdi, da ne posluša nikogar in mi na dolgo in široko razlaga ene in iste stvari, to pa gre meni osebno res na živce.	KOMUNIKACIJA MED KONFLIKTOM - Kričanje stopnjuje konflikt (9aS) - Ona hitro dvigne glas (9aL) - On jezen zaradi kričanja (10aS) - Kričanje (15aS) - Prošnja za pomiritev (15bS) - Poslabšanje (15aL) - On povzdigne glas (16aS) - Ima polno glavo (16bS) - 10 minut prepira (17aS) - Ni primerov s slabo rešitvijo (32aS) - Nista konflikti osebi (32bS) - Ni brez veznih prepirov (32cS) - Ni fizičnega napada (32čS) - On pogreva stvari (40aS) - Lepo vzgojena (40bS) - Nista gluha (40cS) - Konstruktivna kritika (40čS) - Brez kričanja (40dS) - Reakcija na kričanje (40eS) - Jeza zaradi kričanja (40fS) - Poči mu film (40gS) - Vedno glasen govor (37aL) - Med jezo bolj kriči (37bL) - Misli, da je ne posluša (37cL) - Med svojim govorom, ne sliši (37čL) - Živcira jo s ponavljanjem (37dL)
Bi mogoče želela slišati včerajšnjega. Nekdo izmed naju, se ne zna odločit, kaj bi želel početi. No kar ti prva povej kaj je bilo.	TEME KONFLIKTA - Primer prepira (12aL) - Njegova neodločenost (13aL) - Prošnja za zgodbo (13aS) - Sprehod (14aL) - Ni bil specifičen (14bL) - Jeza zaradi preveč hoje (14cL) - Njegova jeza (14čL)

Mi je rekel, da bi odšla hodit na Brdo. Ni mi rekel v park ali kar koli, ampak samo na Brdo in sem jaz znorela, ker pač ne bom 12 kilometrov hodila. In potem je znorel še on, saj sem povzdignila glas od utrujenosti, ker nisem dobro spala in na žalost on tega ni dojel. Ne, veš kako je bilo. Imela sva več planov, mislila sva iti do tebe in potem v Lesce, ker pa so se ti plani spremenili, nisva točno vedela kaj bi počela. In ker je bil zunaj lep sonček, sem predlagal, da bi ga izkoristila. Sem rekel ali bi mogoče šla v park Brdo in ona je takoj izbruhnila, še preden sem jaz uspel ji do konca povedati, da bi rad šel v park Brdo in ne okoli. In ona se je obesila na to, da sem rekel okoli. Mislim, res ženska lahko bi videla koliko je ura in da ne bova mela časa okoli hodit. Ja kdaj se. Večinoma ne, ampak imava pa kakšne konflikte, ki jih pogrevava za nazaj. Ena tema so sprehodi. O ja, ti sprehodi. Pa sem ji že večkrat povedal, da je ne bom peljal na maraton ali kaj podobnega. To so kakšne manjše stvari, ampak jih ponovno privlečeva na plan.	- Povzdigne glas (14dL) - Pomankanje spanja (14eL) - Njegovo nerazumevanje (14fL) - Narejen plan dneva (14aS) - Sprememba planov (14bS) - Nič določenega (14cS) - Čas preživet zunaj (14čS) - Jeza ob predlogu (14dS) - Ni mu pustila dokončat (14eS) - Obesila se je na besede (14fS) - Kritika namenjena njej (14gS) - Nadaljevanje konflikta (35aL) - Teme, ki jih ponavljata (35bL) - Vir konflikta sprehodi (35CL) - Zagovarjane svojega mnenja (39aS) - Ponavljanje prepira (36aL)
Jaz zdaj razmišljam ali je bilo kdaj kaj takega. Mislim jaz imam en manjši nerešen konflikt. Tiče se najinega iskanja stanovanja, ker si jaz želim stanovanja, ki bo vreden svojega denarja, ona pa to vidi kot, da ne vem kaj želim in da naj se odločim. Ja, tukaj nastane konflikt, pri iskanju stanovanja. Ampak to niso tisti res hudi prepiri. Pa za sladkarije. Tukaj imava tudi problem, nekaj nerazrešenega. Nekdo mi konstanto govori, da pojem preveč sladkorja ampak potem se sam obrne na drugo stran in stori enako. Pač ko dam jaz kaj v usta ni prav, ko da pa on je to popolnoma vredu.	NEREŠENI KONFLIKTI - Ona nima nerešenih konfliktov (25aL) - Manjši nerešen konflikt (33aS) - Iskanje stanovanja (33bS, 26aL) - Stanovanje vredno denarja (33cS) - Ona dojame kot izgovor (33čS) - Pritisk naj se odloči (33dS) - Manjši konflikti (34aS) - Nerešen konflikt s sladkarijami (27aL) - On ji pridiga (28aL) - On počne enako (28bL) - Dvojna merila (28cL)
Jaz sem užaljena in jokam.	VLOGE PRI KONFLIKTU - Užaljenost (29aL) - Jok (29aL)

TEMA KODIRANJA:OBČUTKI IN ZAZNAVE

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Jaz, ne vem točno. Mislim, tako sem čisto navaden, malo trmarim in jo ignoriram, da se lahko malo zamisli kaj se je zgodilo.	OBČUTKI IN ZAZNAVE - Ne ve kako se počuti (35aS) - Umirjen (35bS) - Trmari (35cS)

Potem ko vse rešiva, sva oba vredu, ampak sam da je rešeno. Jaz premlevam vse stvari, kaj sem rekla, kaj je on, pač vse. Ja to tudi jaz premišljujem, da sem ga polomil ali pa si včasih mislim, prav ji je, kaj pa je povzdigovala glas. Seveda, da moraš to mal premišljevat potem. Jaz si predstavljam, da ni nikogar v sobi, sem čisto sam in imam popolni mir.	- Premišljevanje o dogajanju (35čS) - Ko je rešeno sta vredu (30aL) - Premlevanje o svojih besedah (32aL) - Premlevanje o njegovih besedah (32bL) - Razmišljanje o napakah (36aS) - Njena krivda (36bS) - Nujen premislek (33aL) - Predstava o samoti (38aS)
Meni osebno so neumni. Tudi meni se zdi, da so brezvezni, ampak temu primerno so tudi dolgi. Ne kregava se za kakšno malenkost cel mesec ali kaj takega ampak vse rešiva takoj. So neumni, pogosti, ampak so tudi hitro mimo.	MNENJE O KONFLIKTIH - Prepiri so neumni (42aL, 46aS) - Kratki prepiri (46bS) - Ni daljšega konflikta (46cS) - Takojšna rešitev (46čS) - Pogosti, neumni, kratki (46dS)

TEMA KODIRANJA: STIL REŠEVANJA KONFLIKTA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Potem se pomiriva in sem ji uspel še enkrat povedati, kaj sem v resnici mislil, sicer je nato ona še malo trmarila, ampak je bila na koncu z izidom najinega izleta zadovoljna. More se malo pritoževat, potem je bilo pa luštno. Nekaj takega ja. Najprej sva 10 minut tiho in vsak na svojem koncu trmariva, potem pa steče pogovor. Najdeva kompromis vedno. Večino časa ne. Mislim, da sem samo enkrat odšla iz sobe. Tega se pa res ne spomnim. Kakor kdaj, po navadi oba, no mogoče ona malo večkrat. Tako je, jaz večkrat začnem. Jaz potrebujem več časa, da premeljem in malo več trmarim, saj mi gre tisti trenutek še na živce. Rabim več časa, da predelam vse skupaj. Po navadi se kregava ravno takrat, ko imava preveč časa. Tut meni se tako zdi. Mislim, saj vse zelo hitro urediva, ni tako, da bi to trajalo kakšen teden ali dlje. Med nama ni zamere in se zaključi z	REŠEVANJE KONFLIKTOV - Pomiritev (18aS) - Ponovna razlaga (18bS) - Njena trma (18cS) - Zadovoljstvo na koncu (18čS) - Pritoževanje (18dS) - Potek reševanja (19aS) - 10 minut tišine (16aL) - Trmarjenje (16bL) - Na koncu pogovor (16cL) - Kompromis (20aS) - Ni potrebna fizična ločitev (21aS) - Enkrat odšla iz sobe (17aL) - Pozabil njen odhod (22aS) - Oba začneta pogovor (23aS) - Ona večkrat (23bS, 18aL) - Več časa premišljuje (24aS) - On več trmari (24bS) - Ona mu gre na živce (24cS) - Pri sebi predeljuje (24čS) - Prepir od preveč časa (21aL, 27aS) - Hitra rešitev (27bS) - Ne traja dalj časa (27cS) - Ni zamer (27čS) - Zaključek z ljubečim stikom (27dS) - Ponovitev prepirov (27eS) - Vse dobro rešita (30aS, 24aL) - Kompromis (31aS) - Primer s parkom (31bS) - Ona ima komentarje (31cS) - Najprej tišina (31aL) - Ne rešujeta takoj (31bL) - Čez 30 min pogovor (31cL)

objemom ali nekim ljubečim stikom. Čez neki dni pa spet za kakšno brezvezno stvar zavije in ponoviva vajo. Jih je veliko, se mi zdi, da vedno dobro izpeljeva. Vedno rešiva. Zmeraj najdeva kompromis. Čist tako en primer, ko sem ji včeraj predlagal za živalski vrt, da sva rešila tisti konflikt s parkom. Ampak je pa res, da pol ima zmeraj še komentarje zraven, na primer da bo dolgčas ali kaj podobnega. Mislim, pač naprej sva tiho in ne rešujeva takoj, potem tam čez približno pol ure se še enkrat začneva pogovarjati. Mislim, leživa objeta in malo meditirava, vsaj jaz. Tam 20 minut sva popolnoma tiho potem pa se lahko pogovoriva. Ja so ja. Ja so ja. Ampak pride do rešitve, če jaz popustim. Kaj pa vem. Včeraj nisem želel popustiti, tako da mi je uspelo, da sva se dogovorila tako, da je bilo obema dobro. Ja popusti on , samo zato, ker je trmast in ko grem jaz v jok, se mu to ne da reševat in raje popusti. Ja.	- Ležanje v objemu (37aS) - Meditacija (37bS) - Tišina 20 minut (34aL) - Možen pogovor (34bL) - Nerešljive teme (39aL, 42aS) - On popusti, da je rešitev (42bS) - Ne popusti vedno (43aS) - Uspešen dogovor (43bS) - Popusti zaradi trme (40aL) - Noče reševati, ker ona joka (40bL, 44aS)
Ker ne maram, da sva tiho.	RAZLOGI ZA REŠEVANJE - Ona ne mara tišine (19aL)
Mislim, nimava nekega prostora, tam kjer pride do njega tam ga rešiva. Skoraj nikoli se ne skregava ko sva zunaj, vedno se potem doma. Mislim da ja, pač uspe se nama vedno zmenit vse do konca.	ČAS IN PROSTOR - Ne rešujeta v posebnem prostoru (25aS) - Rešujeta prepir na mestu (25bS) - Ne kregata se v javnosti (20aL) - Prepir doma (20bL) - Dovolj časa za reševanje (26aS) - Vedno rešita do konca (26bS)

TEMA KODIRANJA: POMOČ OB KONFLIKTU

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Zaenkrat jo ne, ampak ne vem pa kaj bo čez 10 let. Zaenkrat jo ne, ampak ne morem govoriti za naprej, ker ne vem kaj se bo zgodilo.	ZUNANJA POMOČ - Ni potrebna zunanja pomoč (41aL, 45aS) - Za prihodnost ne ve (41bL, 45bS)

Priloga 8: Kodiran intervju 5 (M in U)

Osebni podatki:
- Starost: ženska – 52 let, moški – 52 let
- Trajanje zveze: 33 let
- Stil navezanosti: ženska – varen stil, moški – plašljivo izogibajoči stil
- Stil reševanja konflikta: ženska – izogibanje in kompromis, moški – kompromis in separacija

Okoliščine pogovora:
- Kraj: njuno stanovanje
- Datum: 20.02.2019
- Čas pogovora: 18:00 – 18:30

T: Mi lahko povesta kakšna je vajina komunikacija? Kakšno pozitivno in negativno stvar, ki bi jo lahko izpostavila?

M: Glede na to, da sva poročena že 30 let (1aM) imava zelo dobro komunikacijo (1bM) in glede na to, da imava tri otroke (1cM) je bila dobra komunikacija ključ, da so bili naši dnevi uspešni (1čM). Se pa tut skregava, če povem čisto po pravici (1dM). Ampak si tega nikoli ne zameriva (1eM).

U: Potrebno je povedati, da po toliko letih skupaj, včasih ne potrebujeva komunikacije (1aU), ampak je že dovolj neverbalna komunikacija (1bU), kakšen pogled in hitro veva pri čem sva (1cU). Tako, da zdaj kakšna komunikacija ni več potrebna, kakor je bila na primer včasih (1čU).

M: Menim, da sva lansko leto na dopustu opazila kako se dobro razumeva tudi če sva popolnoma sama (2aM). Ni nama bilo potrebno kaj dosti govorit (2bM) in še vedno se nama je uspelo vse super zmenit (2cM). Sva počela vsak zase kakšno stvar (2čM) in sva se odlično razumela z malo komunikacije (2dM). Tako, da se zaradi naju samih ne skregava velikokrat (2eM), se večkrat zaradi drugih (2fM) ali pa zaradi otrok, ko nekdo zagovarja enega in drug drugega (2gM). Sva se pa trudila, da sva večino časa držala skupaj proti njim (2hM) in sva se skregala šele potem, ko sva bila sama (2iM).

T: Se pravi, sta se trudila, da sta prepire reševala stran od otrok?

M: Smo se med sabo kar celotna družina veliko pogovarjali (3aM), je bilo pa res, da če je on rekel ne, je ta ne obveljal, tudi če meni to ni bilo všeč (3bM) in sva se o tem morala kasneje pogovorit (3cM). Se je pa seveda tudi zgodil, da nisva uspela ostati tiho pred njimi (3čM).

T: Sta imela kakšen prostor ali ga imata še zdaj?

M: Pa niti ne, mislim, ko sva bila v dnevni sama in otroci po sobah, takrat sva našla čas za reševanje (4aM).

U: To potem kar najdeš prostor kjer se boš lahko zmenil (2aU). Je pa bolj važno to, da otroci niso zmedeni kaj se dogaja med nama (2bU), da je bilo res bolj tisto, da je bila avtoriteta (2cU).

M: Se je pa dogajal tudi to, da jim on ni želel nečesa povedati (5aM), ampak sem jim jaz kasneje to vseeno povedala (5bM). Sam mene so se manj bali (5cM) in je bil on večinoma avtoriteta (5čM).

T: Razumem.

M: Tudi ko je on grdo pogledal je bilo to že dovolj (6aM), jaz pa sem lahko vpila pa ni bilo efekta (6bM).

T: Kako pogosto se prepirata?

M: Zdaj se res skoraj ne, ne morem reči, da bi se v tem obdobju kaj prepirala (7aM).

U: Ja malokrat, res (3aU).

M: Včasih ko greva iz službe vsak s svojimi stvarmi (8aM) ali pa nastane problem, ko se kam peljeva in je gost promet in to njega zelo moti (8bM) in potem jaz začnem malo nergat zaradi varnostne razdalje in tako (8cM), pride do določenega konflikta, ki pa hitro mine (8čM). Čez leta res ugotoviš, da so se tvoji prepiri večinoma vrteli okoli otrok, vsaj pri nama (8dM). Ker midva se zaradi denarja nisva nikoli kregala (8eM), sva res skrbela, da sva imela zmeraj to vse skupaj in se skupaj dogovarjala (8fM). Recimo, je bilo, da ko je on šel na kolo in ga ni bilo kmalu doma (8gM).

U: Še največkrat je bilo oziroma je to (4aU).

M: Ja mene skrbi in pol iz strahu mal znorim, ko pride nazaj (9aM). Ker me hitro skrbi (9bM).

U: Pretirana skrb, ki ni toliko potrebna, potem pa nastane problem (5aU). In seveda tipičen problem z gospodinjskimi opravili, ki niso opravljeni, ko bi morali biti (5bU). Kakšna stvar je bla res taka, da sva jo trikrat v treh mesecih reševala (5cU).

M: On ima težko službo (10aM), ker ima svoj podjetje in je zelo obremenjen z njim (10bM) in če je prost gre raje v naravo (10cM) ali pa greva to kar skupaj (10čM). Potem pa ostajajo določene stvari pri hiši, ki niso urejene (10dM), saj je zelo sposoben vse postoriti, samo volje kdaj zmanjka (10eM).

U: Prej mi časa zmanjka (6aU).

T: Mi lahko opišeta kako vajin konflikt poteka?

U: Bolj težko (7aU).

M: Pri nas je res tako, da se hitro začne ampak potem tudi hitro konča (11aM).

U: Če se že skregava, pol se tut zmeniva (8aU), kakšne poglede izmenjava potem pa kakor je (8bU). Včasih sva potem malo tiho (8cU), včasih ne in takoj rešiva (8čU).

T: Kdo potem začne?

M: A kregat se? (smeh)

T: Ali to ali pa potem po prepiru pogovor, kdo začne?

M: Da bi iskala prepire ne, ker nisva taka človeka (12aM). Se pa zgodi, da če jaz kaj mu rečem in če je slabe volje zna bit tudi užaljen (12bM).

U: Velikokrat se nekaj zgodi, prepir mislim, je malo tišine po njem potem je pa že dobro (9aU).

M: Prej jaz popustim, kot on (13aM), je lahko dalj časa trmast kot jaz (13bM).

U: To je res (10aU).

M: Jaz hitreje želim zaključiti (14aM) in ne želim oziroma ne maram, da bi se razšla skregana (14bM). Recimo, da bi midva odšla v službo in bi bila skregana, tega jaz ne maram in ne vem če se je to kdaj zgodilo (14cM). Kaj je bilo res že zadnjič, ko sem ti nekaj rekla, res se ne morem spomniti (14čM).

U: No do tega pride, da se potem niti spomnit ne moraš več, kaj je bil (11aU).

M: Kar pozabiš (15aM).

U: Midva sva očitno tako kompatibilne osebe (12aU), da se res ne dogaja, da bi se tedne prepirala (12bU). Malo se zabliska pa je že konec (12cU).

M: Mi smo družba petih parov, ki se veliko družimo (16aM) in če je on slabe volje, zna kar vso družbo za sabo potegnit (16bM). Jaz ga že vnaprej vidim, da ko sva v družbi in mu ni dobro (16cM), potem kar poskusim, da greva malo po svoje, da se lažje umiri (16čM).

U: Ker drugače sem tak sonček (13aU). (smeh)

M: Mislim, ker ti po navadi družbo gor držiš in če si slabe volje so potem še vsi ostali (17aM).

T: Imata dovolj časa za reševanje prepirov?

U: Jaz mislim, da ja. Nikol ni bilo kaj takega (14aU).

M: Ja se strinjam (18aM).

T: Mi lahko podata primer, za katerega menita, da sta ga odlično rešila?

M: Mislim, da sva kar se tiče otrok, to odlično reševala (19aM). Ampak prav primera se pa ne morem spomniti (19bM).

T: Lahko tudi čisto na splošno kako rešujeta prepire?

M: S pogovorom (20aM).

U: Ja, tako, s pogovorom (15aU).

M: Midva se skregava in mogoče je naprej tako, kot da ni bilo nič (21aM), ampak se s časom tudi o tem pogovoriva, kaj se je zgodilo (21bM).

U: Lahko se takoj pogovarjaš o tem (16aU) ali pa ne (16bU).

M: Včasih more mal odležat (22aM).

U: Nastane pa problem, če se to predolgo nalaga in potem enkrat ven pride (17aU).

M: Ja včasih res (23aM). Se pa nama dogaja tudi, da poskušava drugemu dokazati, da je bil on kriv (23bM). Se mi zdi, da sem večkrat jaz tista, ki želi razčistiti stvari čez čas (23cM). Ti hitreje pozabiš, se mi zdi (23čM).

U: To smo pa moški(18aU).

M: Zdaj, dam težko kakšen bolj konkreten primer (24aM). Se pa veliko bolj pogovarjava, če imava kakšne skrbi (24bM). Posebno jaz sem bolj panična (24cM) in mu večkrat težim, kako se bo kaj rešilo in paničarim (24čM), tako, da me mora potem on miriti, da bova že nekako (24dM). Tudi kar se tiče otrok, je bil on tisti, ki je miril, jaz pa sem bila tista bolj prestrašena (24eM). Verjetno so mame bolj tako (24fM).

U: Velikokrat je bilo tako (19aU). Že situacija je bila sama po sebi stresna (19bU) in potem je še ona zraven bila vsa panična (19cU).

M: Ja on me je velikokrat miril (25aM).

U: Je znalo priti takrat do konflikta (20aU), ker sem moral kar intervenirati in malo znoreti (20bU), da zdaj je bilo pa dovolj. Saj bomo rešili (20cU).

M: Mislim, tudi tako ko me nekdo praša, kako sva že tako dolgo skupaj (26aM), pravim, da če bi bil on enako paničen kot jaz, da verjetno ne bi bila več skupaj, ker bi drug drugega pojedla (26bM).

U: Ja recimo, tudi ko je bilo z otroci. So vpil drug na drugega in ko je res prišlo do točke, da je bilo čez mejo sem moral jaz priti vmes (21aU).

M: Ja on je lahko že samo stopil in so vsi poslušali (27aM), mene pa ne (27bM).

U: No ja, saj je prav, da imajo tudi oni svoj prav (22aU), morajo preskušati meje (22bU). In to so z njo lahko počeli (22cU), do te mere, da se moral jaz poseči vmes in zaključiti (22čU). Je imela tudi ona potem nekakšen mir za nekaj časa (22dU).

M: To je za mame tipično, da sem lahko vpila in ni bilo nič (28aM), ko pa je on zavpil sem pa jaz dobila občutek, da je šel predaleč (28bM). Potem pa se je res razjezil name (28cM).

U: Ja lej kar je bilo dovolj je bilo dovolj (23aU), nekaj je bilo treba narediti takrat (23bU).

M: Ja je bil potem jezen name, ker sem mu očitala (29aM). Tako, da ja, skregaš se zaradi otrok največkrat (29bM).

T: Imata kakšne nerešene konflikte?

U: Če bi jih imela, verjetno ne bi bila več skupaj (24aU).

T: Kako se počutita po konfliktu?

M: Če sva po njem vredu, se jaz dobro počutim (30aM). Me pa zelo teži, da če bi se midva skregala in bi on odšel in se odpeljal (30bM). Tega me je res strah, ker te potem skrbi (30cM), zraven si pa še užaljen (30čM). Tukaj, pa se res zgodi, da se on rajše kar umakne (30dM) pa jaz potem rečem, no saj ni tako, umiri se (30eM).

U: Res se včasih potem rajši kar umaknem, da ne bi bilo prehudo (25aU).

T: Se pravi, se fizično umakneš ?

M: Ja gre prav v sobo (31aM). Ampak to ni bilo velikokrat, se je pa zgodil (31bM). Je pa olajšanje tudi pri sebi (31cM), ker vidiš kaj si narobe naredil (31čM). Ker najprej si užaljen pa si misliš, saj mi je vseeno zate (31dM), ampak potem začneš dojemati, da je verjetno tudi pri tebi kaj narobe (31eM). Za prepir sta vedno dva (31fM).

U: Vsakič ko nek tak prepir daš skozi si potem na nekem višjem nivojem pri sebi (26aU) in v odnosu (26bU). In se to pri naslednjih konfliktih pozna, da si se nekaj naučil iz prejšnjih (26cU).

M: Preden se naslednjič skregaš, že pomisliš, da vsega pa spet ne smeš reči (32aM).

U: Ves čas se malo učiš (27aU).

M: Ko se pari hitro ločijo, … (zazvonil telefon, kratka prekinitev) (33aM)

M: Kaj sem že hotela reči (34aM).

U: Ja no to se pa dogaja. Pride do manjših konfliktov, zaradi tega ker jaz ne maram, da se takoj javi na telefon (28aU). In ker se boji, da bo pozabila, se javi, napiše (28bU) in to sem potem jaz jezen, ker mora biti to ravno v tem trenutku, ali res ne moreš kasneje (28cU).

M: Ja ko se kaj meniva in potem jaz hitro na telefon, da ne bom pozabila (35aM) in mi to hitro reče, če je res potrebno (35bM).

T: Menita, da bi kdaj potrebovala zunanjo pomoč?

U: Jaz te potrebe nisem nikoli začutil (29aU).

M: Ja tudi jaz ne (36aM). Imam sicer zelo dobro prijateljico še iz osnovne šole in se veliko pogovarjava (36bM).

U: Ampak ne rešuješ najinih konfliktov z njo (30aU).

M: Midva to rešiva skupaj ja (37aM). Jaz trdim, da če se boš pogovarjal, boš lahko rešil, če se pa ne boš potem pa tudi rešitve ne bo (37bM).

U: Drugi ga zate verjetno ne bodo rešil, tudi če je to zunanja pomoč (31aU).

M: Midva sva se trudila, da sva imela dovolj časa en za drugega, tudi ko so bili najini otroci še majhni (38aM). Ker greš velikokrat drug mimo drugega, ker je toliko dela z njimi (38bM).

U: Pozabiš malo na sebe (32aU). In imava drugačen odnos zaradi tega (32bU). Ker ljudje v tem času lahko ne vejo, da mogoče sploh niso več za skupaj (32cU). In ko otroci odidejo ugotovijo, da živijo s tujcem (32čU).

M: Ja se odtujijo drug od drugega (39aM). Čeprav nama je sedaj bolj lepo, ko so otroci odšli (39bM). Če se že prej pogovarjaš, potem se tudi kasneje znaš (39cM).

T: Mnenje o vajinih konfliktih?

M: Konflikt more bit (40aM). Tako lahko na podlagi rešenih konfliktov gradiš odnos (40bM).

U: Če zmeraj držiš zase ni dobro (33aU). Menim, da je to treba čim prej rešit in da je normalen odnos (33bM).

M: Če res ne gre, je pa dobro, da se gre po pomoč (41aM) in ne da bi se kar odločil za ločitev, brez predhodnega reševanja (41bM).

TEMA KODIRANJA: KOMUNIKACIJA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Glede na to, da sva poročena že 30 let imava zelo dobro komunikacijo in glede na to, da imava tri otroke je bila dobra komunikacija ključ, da so bili naši dnevi uspešni. Se pa tut skregava, če povem čisto po pravici. Ampak si tega nikoli ne zameriva.	KOMUNIKACIJA - Poročena 30 let (1aM) - Dobra komunikacija (1bM) - 3 otroci (1cM) - Za uspešen dan dobra komunikacija (1čM)

Potrebno je povedati, da po toliko letih skupaj, včasih ne potrebujeva komunikacije, ampak je že dovolj neverbalna komunikacija, kakšen pogled in hitro veva pri čem sva. Tako, da zdaj kakšna komunikacija ni več potrebna, kakor je bila na primer včasih. Menim, da sva lansko leto na dopustu opazila kako se dobro razumeva tudi če sva popolnoma sama. Ni nama bilo potrebno kaj dosti govorit in še vedno se nama je uspelo vse super zmenit. Sva počela vsak zase kakšno stvar in sva se odlično razumela z malo komunikacije. Mislim, tudi tako ko me nekdo praša, kako sva že tako dolgo skupaj, pravim, da če bi bil on enako paničen kot jaz, da verjetno ne bi bila več skupaj, ker bi drug drugega pojedla.	- Imata konflikte (1dM) - Ni zamer (1eM) - Komunikacija ni več potrebna (1aU) - Neverbalna komunikacija (1bU) - Izmenjata pogled (1cU) - Včasih več komunikacije (1čU) - Dobro razumevanje tudi ko sta sama (2aM) - Malo pogovora (2bM) - Dogovor o vsem (2cM) - Različna zanimanja (2čM) - Razumevanje z manj komunikacije (2dM) - Dolgoletni odnos (26aM) - Uspešen zaradi drugačnosti (26bM)

TEMA KODIRANJA: KOMUNIKACIJA MED KONFLIKTOM

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Tako, da se zaradi naju samih ne skregava velikokrat, se večkrat zaradi drugih ali pa zaradi otrok, ko nekdo zagovarja enega in drug drugega. Sva se pa trudila, da sva večino časa držala skupaj proti njim in sva se skregala šele potem, ko sva bila sama. Smo se med sabo kar celotna družina veliko pogovarjali, je bilo pa res, da če je on rekel ne, je ta ne obveljal, tudi če meni to ni bilo všeč in sva se o tem morala kasneje pogovorit. Se je pa seveda tudi zgodil, da nisva uspela ostati tiho pred njimi. Bolj težko. Pri nas je res tako, da se hitro začne ampak potem tudi hitro konča. Da bi iskala prepire ne, ker nisva taka človeka. Se pa zgodi, da če jaz kaj mu rečem in če je slabe volje zna bit tudi užaljen. Nastane pa problem, če se to predolgo nalaga in potem enkrat ven pride. Ja včasih res. Se pa nama dogaja tudi, da poskušava drugemu dokazati, da je bil on kriv. Se mi zdi, da sem večkrat jaz tista, ki želi razčistiti stvari čez čas. Ti hitreje pozabiš, se mi zdi. Zdaj, dam težko kakšen bolj konkreten primer. Se pa veliko bolj pogovarjava, če imava kakšne skrbi. Posebno jaz sem bolj panična in mu večkrat težim, kako se bo kaj rešilo in paničarim,	KOMUNIKACIJA MED KONFLIKTOM - Sama nista vir konflikta (2eM) - Konflikt zaradi drugih (2fM) - Vir konflikta zagovarjanje otrok (2gM) - Skupaj proti otrokom (2hM) - Prepir ko sta bila sama (2iM) - Družinski pogovori (3aM) - Ona se ni strinjala z njim (3bM) - Pogovor o različnih mnenjih (3cM) - Včasih prepir pred otroki (3čM) - Konflikt poteka težko (7aU) - Hiter začetek, hiter konec (11aM) - Nista konfliktna (12aM) - Užaljenost zaradi njenih besed (12bM) - Problem ob potlačenju čustev (17aU, 23am) - Dokazovanje krivde (23bM) - Ona želi razčiščevati (23cM) - On hitreje pozabi (23čM) - Ni primera (24aM) - Pogovor o skrbeh (24bM) - Ona panična (24cM) - Sprašuje ga če se bo rešilo (24čM) - On jo miri (24dM, 25aM) - Mirnejši ob otrocih (24eM) - Mame bolj prestrašene (24fM) - Veliko situacij (19aU) - Stresne situacije (19bU) - Njena dodatna panika (19cU) - Pogost konflikt (20aU) - Njegova intervencija (20bU) - Uspešno reševanje (20cU)

tako, da me mora potem on miriti, da bova že nekako. Tudi kar se tiče otrok, je bil on tisti, ki je miril , jaz pa sem bila tista bolj prestrašena. Verjetno so mame bolj tako. Velikokrat je bilo tako. Že situacija je bila sama po sebi stresna in potem je še ona zraven bila vsa panična. Ja on me je velikokrat miril. Je znalo priti takrat do konflikta, ker sem moral kar intervenirati in malo znoreti, da zdaj je bilo pa dovolj. Saj bomo rešil.	
Se je pa dogajal tudi to, da jim on ni želel nečesa povedati, ampak sem jim jaz kasneje to vseeno povedala. Včasih ko greva iz službe vsak s svojimi stvarmi ali pa nastane problem, ko se kam peljeva in je gost promet in to njega zelo moti in potem jaz začnem malo nergat zaradi varnostne razdalje in tako, pride do določenega konflikta, ki pa hitro mine. Ja mene skrbi in pol iz strahu mal znorim, ko pride nazaj. Ker me hitro skrbi. On ima težko službo, ker ima svoj podjetje in je zelo obremenjen z njim in če je prost gre raje v naravo ali pa greva to kar skupaj. Potem pa ostajajo določene stvari pri hiši, ki niso urejene, saj je zelo sposoben vse postoriti, samo volje kdaj zmanjka. Prej mi časa zmanjka. To je za mame tipično, da sem lahko vpila in ni bilo nič, ko pa je on zavpil sem pa jaz dobila občutek, da je šel predaleč. Potem pa se je res razjezil name. Ko se pari hitro ločijo, … (zazvonil telefon, kratka prekinitev). Kaj sem že hotela reči. Ja no to se pa dogaja. Pride do manjših konfliktov, zaradi tega ker jaz ne maram, da se takoj javi na telefon. In ker se boji, da bo pozabila, se javi, napiše in to sem potem jaz jezen, ker mora biti to ravno v tem trenutku, ali res ne moraš kasneje. Ja ko se kaj meniva in potem jaz hitro na telefon, da ne bom pozabila in mi to hitro reče, če je res potrebno.	RAZLOGI ZA KONFLIKT - On ni želel deliti z otroci (5aM) - Ona je delila z otroci (5bM) - Težave v službi (8aM) - Njega moti gost promet (8bM) - Ona teži zaradi vožnje (8cM) - Hitro minljivi konflikt (8čM) - Prepir zaradi strahu (9aM) - Hitra skrb (9bM) - Težka služba (10aM) - Obremenjenost s podjetjem (10bM) - Prosti čas v naravi (10cM) - Skupaj v naravi (10čM) - Neurejene stvari pri hiši (10dM) - Zmanjka volje za delo doma (10eM) - Zmanjka časa za delo doma (6aU) - Tipična mama (28aM) - Nestrinjanje z njegovim vpitjem (28bM) - Jeza nanjo (28cM) - Motnja pogovora (33aM) - Pozabljivost (34aM) - Konflikti zaradi telefona (28aU) - Strah pred pozabljanjem (28bU) - Jeza zaradi takojšnega odgovora (28cU) - Prekinitev pogovora zaradi telefona (35aM) - Opazka ali je res potrebno (35bM)
Čez leta res ugotoviš, da so se tvoji prepiri večinoma vrteli okoli otrok, vsaj pri nama. Ker midva se zaradi denarja nisva nikoli kregala, sva	TEME PRI KONFLIKTU - Otroci kot vir konflikta (8dM) - Denar ni bil vir konflikta (8eM)

res skrbela, da sva imela zmeraj to vse skupaj in se skupaj dogovarjala. Recimo, je bilo, da ko je on šel na kolo in ga ni bilo kmalu doma. Še največkrat je bilo oziroma je to. Pretirana skrb, ki ni toliko potrebna pol pa nastane problem. In seveda tipičen problem z gospodinjskimi opravili, ki niso opravljeni, ko bi morali biti. Kakšna stvar je bla res taka, da sva jo trikrat v treh mesecih reševala. Ja je bil potem jezen name, ker sem mu očital. Tako, da ja, skregaš se zaradi otrok največkrat.	- Skupni dogovori (8fM) - Vir konflikta njegov pozni prihod (8gM, 4aU) - Nepotrebna pretirana skrb (5aU) - Gospodinjska opravila kot vir konflikta (5bU) - Ponavljanje prepirov (5cU) - Jeza zaradi očitka (29aM) - Otroci vir konflikta (29bM)
Sam mene so se manj bali in je bil on večinoma avtoriteta. Tudi ko je on grdo pogledal je bilo to že dovolj, jaz pa sem lahko vpila pa ni bilo efekta. Ja recimo, tudi ko je bilo z otroci. So vpil drug na drugega in ko je res prišlo do točke, da je bilo čez mejo sem moral jaz priti vmes. Ja on je lahko že samo stopil in so vsi poslušali, mene pa ne. No ja sej je prav, da imajo tudi oni svoj prav, morajo preskušati meje. In to so z njo lahko počeli, do te mere, da se moral jaz poseči vmes in zaključiti. Je imela tudi ona potem nekakšen mir za nekaj časa. Ja lej kar je bilo dovolj je bilo dovolj, nekaj je bilo treba narediti takrat.	KONFLIKT Z OTROCI - Manj strahu pred mamo (5cM) - Oče avtoriteta (5čM) - Grd pogled zadoščal (6aM) - Vpitje brez efekta (6bM) - On rešuje med njo in otroci (21aU) - Očeta poslušali (27aM) - Mame niso poslušali (27bM) - Otroci svoj prav (22aU) - Preizkušanje mej (22bU) - Preizkušali mamine meje (22cU) - Oče zaključil (22čU) - Mir med njimi (22dU) - Meja mora bit (23Au) - Nujno reševanje (23bU)
Zdaj se res skoraj ne, ne morem reči, da bi se v tem obdobju kaj prepirala. Ja malokrat, res.	POGOSTOST KONFLIKTOV - Skoraj ni več prepirov (7aM, 3aU)
Prej jaz popustim, kot on, je lahko dalj časa trmast kot jaz. To je res. Midva sva očitno tako kompatibilne osebe, da se res ne dogaja, da bi se tedne prepirala. Malo se zabliska pa je že konec. To smo pa moški.	VLOGE PRI KONFLIKTU - Ona popusti (13aM, 10aU) - On trmari (13bM) - Sta kompatibilna (12aU) - Ne prepirata se cele tedne (12bU) - Hiter potek konflikta (12cU) - Hitreje pozabi, ker je moški (18aU)

TEMA KODIRANJA: OBČUTKI IN ZAZNAVE

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Če sva po njem vredu, se jaz dobro počutim. Me pa zelo teži, da če bi se midva skregala in bi on odšel in se odpeljal. Tega me je res strah, ker te potem skrbi, zraven si pa še užaljen. Tukaj, pa se res zgodi, da se on rajše kar umakne pa jaz potem rečem, no saj ni tako, umiri se.	OBČUTKI IN ZAZNAVE - Dobro počutje po rešenem konfliktu (30aM) - Strah pred njegovim odhodom (30bM) - Skrb zanj (30cM) - Užaljenost (30čM)

Ja gre prav v sobo. Ampak to ni bilo velikokrat, se je pa zgodil. Je pa olajšanje tudi pri sebi, ker vidiš kaj si narobe naredil. Ker najprej si užaljen pa si misliš, saj mi je vseeno zate, ampak potem začneš dojemati, da je verjetno tudi pri tebi kaj narobe. Za prepir sta vedno dva.	- Njegov umik (30dM) - Ona njega pomiri (30eM) - Fizični umik (31aM) - Malokrat (31bM) - Olajšanje ob umiku (31cM) - Opaziš svoje napake (31čM, 31eM) - Užaljenost (31dM) - Dva za konflikt (31fM)
Midva sva se trudila, da sva imela dovolj časa en za drugega, tudi ko so bili najini otroci še majhni. Ker greš velikokrat drug mimo drugega, ker je toliko dela z njimi. Pozabiš malo na sebe. In imava drugačen odnos zaradi tega. Ker ljudje v tem času lahko ne vejo, da mogoče sploh niso več za skupaj. In ko otroci odidejo ugotovijo, da živijo s tujcem. Ja se odtujijo drug od drugega. Čeprav nama je sedaj bolj lepo, ko so otroci odšli. Če se že prej pogovarjaš, potem se tudi kasneje znaš.	ODNOS MED PARTNERJEMA - Dovolj časa en za drugega (38aM) - Živiš en mimo drugega (38bM) - Pozabiš na sebe (32aU) - Spremenjen odnos (32bU) - Ne opaziš sprememb (32cU) - Ugotovitev, da živiš s tujcem (32čU) - Odtujitev v odnosu (39aM) - Njima lepše brez otrok (39bM) - Pogovor skozi cel odnos (39cM)
Konflikt more bit. Tako lahko na podlagi rešenih konfliktov gradiš odnos. Če zmeraj držiš zase ni dobro. Menim, da je to treba čim prej rešit in da je normalen odnos.	MNENJE O KONFLIKTIH - Nujen konflikt (40aM) - Rešeni konflikti gradniki odnosa (40bM) - Ni dobro zadrževati v sebi (33aU) - Hitra rešitev za normalen odnos (33aU)

TEMA KODIRANJA: STIL REŠEVANJA KONFLIKTA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Pa niti ne, mislim, ko sva bila v dnevni sama in otroci po sobah, takrat sva našla čas za reševanje. To potem kar najdeš prostor kjer se boš lahko zmenil. Je pa bolj važno to, da otroci niso zmedeni kaj se dogaja med nama, da je bilo res bolj tisto, da je bila avtoriteta. Jaz mislim, da ja. Nikol ni bilo kaj takega. Ja se strinjam.	ČAS IN PROSTOR - Reševanje prepirov v dnevni sobi (4aM) - Najdeš prostor za reševanje (2aU) - Ne mesti otrok s prepiri (2bM) - Pomembna avtoriteta (2cM) - Dovolj časa za reševanje (14aU, 18aM)
Če se že skregava, pol se tut zmeniva, kakšne poglede izmenjava potem pa kakor je. Včasih sva potem malo tiho, včasih ne in takoj rešiva. Velikokrat se nekaj zgodi, prepir mislim, je malo tišine po njem potem je pa že dobro. Jaz hitreje želim zaključiti in ne želim oziroma ne maram, da bi se razšla skregana. Recimo, da bi midva odšla v službo in bi bila skregana, tega jaz ne maram in ne vem če se je to kdaj zgodilo. Kaj je bilo res že zadnjič, ko sem ti nekaj rekla, res se ne morem spomniti. No do tega pride, da se potem niti spomnit ne moraš več, kaj je bil.	REŠEVANJE KONFLIKTOV - Vedno pogovor po prepiru (8aU) - Izmenjava pogledov (8bU) - Tišina po prepiru (8cU) - Takojšna rešitev (8čU) - S tišino rešen konflikt (9aU) - Njena želja po hitrem zaključku (14aM) - Noče iti skregana narazen (14bM) - Nista se še razšla skregana (14cM) - Pozabljen konflikt (14čM, 11aU, 15aM) - Družba petih parov (16aM) - Njegovo počutje vpliva na družbo (16bM, 17aM) - Ona opazi njegovo počutje (16cM) - Umiri se na samem (16čM) - Veseljak (13aU)

Kar pozabiš. Mi smo družba petih parov, ki se veliko družimo in če je on slabe volje, zna kar vso družbo za sabo potegnit. Jaz ga že vnaprej vidim, da ko sva v družbi in mu ni dobro, potem kar poskusim, da greva malo po svoje, da se lažje umiri. Ker drugače sem tak sonček. Mislim, ker ti po navadi družbo gor držiš in če si slabe volje so potem še vsi ostali. Mislim, da sva kar se tiče otrok, to odlično reševala. Ampak prav primera se pa ne morem spomniti. S pogovorom. Ja, tako, s pogovorom. Midva se skregava in mogoče je naprej tako, kot da ni bilo nič, ampak se s časom tudi o tem pogovoriva, kaj se je zgodilo. Lahko se takoj pogovarjaš o tem ali pa ne. Včasih more mal odležat. Če bi jih imela, verjetno ne bi bila več skupaj. Res se včasih potem rajši kar umaknem, da ne bi bilo prehudo. Vsakič ko nek tak prepir daš skozi si potem na nekem višjem nivojem pri sebi in v odnosu. In se to pri naslednjih konfliktih pozna, da si se nekaj naučil iz prejšnjih. Preden se naslednjič skregaš, že pomisliš, da vsega pa spet ne smeš reči. Ves čas se malo učiš.	- Reševanje zaradi otrok (19aM) - Ni primera (19bM) - Reševanje s pogovorom (20aM, 15aU) - Po prepiru kot, da ni nič (21aM) - Kasneje pogovor o konfliktu (21bM) - Takojšen pogovor (16aU) - Kasnejši pogovor (16bU) - Pomiritev (22aM) - Nimata nerešenih konfliktov (24aU) - Umik pred hujšim prepirom (25aU) - Učenje o sebi s konfliktom (26aU) - Boljši odnos po konfliktu (26bU) - Naslednjič boljše reševanje (26cU) - Premislek pred besedami (32aM) - Učenje skozi izkušnje (27aU)

TEMA KODIRANJA: POMOČ OB KONFLIKTU

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Jaz te potrebe nisem nikoli začutil. Ja tudi jaz ne. Imam sicer zelo dobro prijateljico še iz osnovne šole in se veliko pogovarjava. Ampak ne rešuješ najinih konfliktov z njo. Midva to rešiva skupaj ja. Jaz trdim, da če se boš pogovarjal, boš lahko rešil, če se pa ne boš potem pa tudi rešitve ne bo.	ZUNANJA POMOČ - Ni potrebe po zunanji pomoči (29aU, 36aM) - Prijateljica iz osnovne šole (36bM) - Ne rešuje njunih konfliktov z njo (30aU) - Njuno skupno reševanje (37aM) - S pogovorom rešiš konflikt (37bM) - Če ne boš sam, ne bo nihče (31aU) - Pomoč ob resnih težavah (41aM) - Reševanje pred ločitvijo (41bM)

Drugi ga zate verjetno ne bodo rešil, tudi če je to zunanja pomoč. Če res ne gre, je pa dobro, da se gre po pomoč in ne da bi se kar odločil za ločitev, brez predhodnega reševanja.	

Priloga 9: Kodiran intervju 6 (Č in D)

Osebni podatki:
- Starost: ženska – 25 let, moški – 26 let
- Trajanje zveze: 5 let
- Stil navezanosti: ženska – varen stil, moški – varen stil
- Stil reševanja konflikta: ženska – kompromis in dominacija, moški – kompromis in podrejanje

Okoliščine pogovora:
- Kraj: stanovanje njenih staršev
- Datum: 25.02.2019
- Čas pogovora: 20:00 – 20:30

T: Prosim povejta mi kakšna je vajina komunikacija? Kakšno pozitivno ali negativno stvar?

D: Na momente napeta (1aD) in oba znava zelo jasno izrazit svoje mnenje (1bD). Včasih ne popuščava pri svojem mnenju (1cD). Drugače mislim, da dobro komunicirava (1čD).

Č: Čez dan se slišiva po telefonu (1aČ), ali klic ali sporočilo (1bČ).

D: Tudi če se ne vidiva, se vedno slišiva, vsaj zvečer (2aD).

Č: Tudi meni se zdi, da imava dobro komunikacijo (2aČ). Jaz sem večkrat malo bolj glasna (2bČ) in hitro začnem jokat (2cČ), ampak se mi zdi, da me on zna umiriti (2čČ) in čeprav mu gre moj jok na živce (2dČ), se kar dobro spoprime z njim (2eČ).

D: Jaz se potrudim, da premislim preden kaj rečem (3aD), vendar ona že vmes misli, da sem se zaprl vase (3bD).

Č: Vedno si vse poveva (3aČ), sva iskrena en z drugim (3bČ) in ne prikrivava stvari (3cČ). Jaz imam potrebo po opravljanju in to lahko še vedno potešim z njim (3čČ), čeprav mu to ni vedno všeč (3dČ). Tudi, če počneva stvari vsak zase (3eČ), je vmes vedno vsaj kratek trenutek ko si izmenjava ali samo ljubeč vzdevek ali si poveva, da se imava rada (3fČ).

D: Malo se hecava en z drugim, da je bolj sproščeno vzdušje (4aD), imava tudi kakšne sarkastične pripombe (4bD). Včasih potem pride do konflikta, ker ona postane jezna (4cD).

Č: Včasih potem nekdo preseže mejo (4aČ) in imam jaz polno glavo (4bČ).

T: Kako pogosto se prepirata ?

D: Sem pa tja, ne velikokrat (5aD).

Č: Mislim rahlo se spreva kar pogosto zaradi kakšnih malenkosti (5aČ).

D: Vsak dan ravno ne (6aD).

Č: Ampak se pa kar zgodi, da se kje ne strinjava (6aČ).

D: Ja to pa ja (7aD).

T: Kaj je največkrat vir konflikta?

D: Nepospravljene obleke (8aD) in premalo prostora, ker se še ne moreva preseliti na svoje (8bD).

Č: To je definitivno res, največkrat jaz norim zaradi oblek na omari in ne v njej (7aČ).

D: Jaz pa največkrat zaradi oblek na tleh (9aD). Zadnje čase je vir največkrat kam bi se preselila (9bD) in mogoče finance (9cD).

Č: Ma ja, vir konflikta je tudi, moje iskanje službe (8aČ), saj jaz včasih dvomim o sebi (8bČ) in najraje ne bi poslala nobene prošnje, on pa se ne strinja s tem (8cČ). Pa pač ustvarjanje kariere ali ustvarjanje družine, to je pač večna dilema (8čČ).

D: Ona mi vrže kdaj naprej leasing za avto (10aD), jaz pa njej njene nohte (10bD).

Č: Velikokrat je tudi vir to, da pozabiva, da sva si kaj povedala o najinih planih (9aČ).

T: Opišita kako vajin konflikt poteka?

D: Hitro se začneva dret (11aD), potem sva kakšnih 10 minut tiho in potem se oba opravičiva (11bD).

Č: Ja se strinjam, pač najprej si vrževa vse naprej in to kar glasno (10aČ), vmes jaz začnem jokat (10bČ), potem oba utihneva (10cČ) in se malo samo gledava (10čČ) in na koncu mirneje razloživa kar sva mislila (10dČ).

D: Če se bolj grdo skregava, sva oba trmasta in se kujava (12aD). Greva se kdo bo prej popustil in začel pogovor (12bD).

Č: Ja in to sem po navadi jaz (11aČ).

D: Jaz si vzamem čas in pri sebi vse premlevam (13aD). Ona bi se pa takoj vse pogovorila (13bD).

Č: No pri tem pa gre še nekaj mojih živcev (12aČ). Pač jaz ga malo čakam ali bo začel ali ne (12bČ) in potem ko po navadi ne, začnem jaz (12cČ), ker res ne morem biti tiho in samo čakati (12čČ), želim takoj rešiti stvari (12dČ), da greva lahko skupaj naprej (12eČ). Sovražim občutek, ko ne vem pri čem sva (12fČ).

T: Kako rešujeta svoje konflikte?

D: Zmeraj se o vsem poskušava pogovorit (14aD), ne puščava nerešenih stvari (14bD) in zmeraj poskusiva skupaj rešit vse (14cD).

Č: No to se res zmeniva in najini prepiri ne trajajo dlje kot 20 min (13aČ), se še nama ni zgodilo, da bi bila dlje časa skregana (13bČ). Ampak je pa res, da imam včasih občutek, da bi on lahko zaspal skregan (13cČ) in menim, da mu je vseeno za prepir, tukaj sem potem še bolj jezna (13čČ).

D: Nujno je po konfliktu, da se objemava (15aD) in imava določen telesni stik, ker se s tem oba umiriva (15bD). Veš da, mi ni vseeno, samo včasih sem res utrujen (15cD).

Č: Ja no po navadi jaz začnem pogovor nazaj (14aČ), ker ne morem prenesti najine tišine (14bČ) in preveč pri sebi premišljujem kaj je bilo in kako bo naprej (14cČ).

D: Se zgodi da jaz kdaj začnem (16aD), ampak res večkrat ona (16bD).

Č: Ne želim nikoli iti skregana spat in to se vedno držim (15aČ). Včasih nama je dovolj, da si samo dava poljub ali pa se stisneva (15bČ). Če on začne je velikokrat ravno tako, da me povabi v svoj objem (15cČ) in se na koncu niti ne pogovoriva vedno (15čČ), saj nama je dovolj že samo to, da sva vzpostavila nek nebesedni stik (15dČ).

T: Kje pa jih rešujeta?

D: V avtu (17aD), doma (17bD), pač kjer koli že sva in je prišlo do prepira (17cD). Največkrat res v avtu (17čD).

Č: Sam ne vem ali greva res namerno to v avto reševat, je bolj splet okoliščin (16aČ).

D: Ja mene vožnja sprošča (18aD). Pač nimava svojega prostorčka kamor bi šla (18bD). V javnosti tega ne rešujeva (18cD).

Č: No ja, tudi sva že v javnosti reševala (17aČ).

D: Ne za res (19aD).

Č: Prepir je že nastal v javnosti (18aČ) in obema se takoj prebere, da nisva vredu (18bČ) in pol tok rešiva, da na hitro pogasiva hujše (18cČ) in se kasneje ali pogovoriva (18čČ) ali pa še enkrat skregava (18dČ).

T: Se pogosto dogaja, da se ponovno skregata?

Č: Ja kar pogosto, skoraj vedno (19aČ), ker se v družbi ne skregava do konca (19bČ) in morava to dokončat, predno lahko rešiva (19cČ).

D: No to je pa res (20aD).

T: Ali imata dovolj časa za reševanje ?

D: Ja imava ja (21aD). Mislim si ga vzameva (21bD), sva tut že kaj odpovedala zaradi tega (21cD).

Č: Jaz se pa res ne spomnim, da bi že kdaj kaj odpovedala ali pa kam ne bi šla (20aČ). Seveda se je zgodil, da sva se skregala predno sva šla (20bČ), ampak res tako hitro rešiva, da ko prideva tja je že dobro (20cČ). Rešujeva kar po poti, zato tudi največkrat avto (20čČ).

D: Res se skregava, zaradi odhoda, ker ne greva takrat, ko rečeva (22aD), saj jaz njo vedno čakam in mi to res para živce (22bD).

Č: Sej, ampak vedno zamujava samo k mojih prijateljem (21aČ), k tvojim nikoli (21bČ). Pa tukaj nisem jaz vsega kriva (21cČ), more on kar na enkrat na stranišče ali kaj podobnega (21čČ).

D: No, no, tukaj pa ne vem če se strinjam (23aD). (zmajuje z glavo, je presenečen)

Č: Tako, da ja imava dovolj časa, ker ne potrebujeva veliko, da rešiva (22aČ). Kar hitro sva oba zadovoljna z rešitvijo, no vsaj jaz sem (22bČ).

D: Po navadi se hitro zmeniva (24aD), mogoče se res ne strinjava o vsem na koncu (24bD), ampak oba popustiva (24cD) in najdeva kompromis (24čD).

Č: Ravno sedaj premišljujem, ali jaz kdaj popustim (23aČ). Se mi zdi, da redko (23bČ) in kar vztrajam pri svojem prav (23cČ), on hitreje popusti in mi da prav (23čČ).

D: Ja zna biti res trmasta za določene stvari (25aD). Kot pač recimo prošnja ali kaj kar mora narediti pa najraje ne bi (25bD). Odlaša do zadnje minute in potem je panična (25cD) in jo vse spravi iz tira (25cD). Tu kar pogosto pride do prepira, saj ima slabo vest in se znese name (25čD).

Č: Se strinjam (24aČ). Problem je ker že sama vem, da sem naredila napako (24bČ), on jo še poudari in men mal zakuha pol (24cČ), ker je težko slišat kritiko (24čČ). Bi včasih potrebovala, da se mu najprej malo smilim, pol pa naj pride s komentarjem (24dČ).

T: Mi lahko podata primer prepira, ki sta ga dobro rešila?

D: Jaz mislim, da vse prepire dobro rešiva (26aD). Kakšne bolje, kakšne slabše, ampak še zmeraj sva vse rešila (26bD).

Č: Ja kakšen prepir se kdaj ponovi za isto temo (25aČ), kot na primer pri sladkarijah ali oblekah (25bČ), ampak vsakega posebej takrat rešiva (25cČ) in naslednjič ponovi vajo (25čČ).

D: Ja, ker mi ona vedno teži zaradi hlač na omari (27aD).

Č: In vedno ti bom. Mislim primer je bil recimo, prvo leto, ko sva šla skupaj na dopust, je prišlo, do kar hudega konflikta (26aČ) in si takrat nisem želela biti več v njegovi fizični bližini (26bČ). Ampak potem, ko sva oba dojela, da nekaj je treba storit (26cČ), sva se šla igrico vprašanje in odgovor (26čČ), čez cel dan, da sva se bolje spoznala (26dČ) in to nama je res pomagalo, da sva šla čez to krizo (26eČ).

D: Ja to je bilo tudi meni všeč, sem že skoraj pozabil (28aD). Mislim, res rešiva vse prepire (28bD), razen kakšne, ki so okoli navad, ki jih še nisva oziroma ne bova spremenila (28cD).

T: Kaj pa potem mogoče kakšen primer, ki ga nista dobro rešila oziroma si želita, da bi ga bolje?

D: Ti primeri, so res samo ti ki jih vedno ponavljava (29aD), pač navade (29bD), kot na primer hlače na omari, kozarci v sobi, loputanje z vrati na avtu in tako naprej (29cD). Samo res so to hitri konflikti (29čD), ki nobenemu ne prinesejo žalosti in noben ni prizadet (29dD), samo malo sva tečna zaradi tega (29eD).

Č: Tukaj se moram strinjati. Ne morem se spomniti konflikta, ki bi ga želela bolje rešit in da si želim drugačnega izida (27aČ). Teli konflikti vedno bodo (27bČ) in vedno jih bova reševala sproti (27cČ) in res si samo to mečeva naprej (27čČ), pri ostalih temah se izogibava pogrevanju starih prepirov, ki nikamor ne vodijo (27dČ).

T: Se pravi imata določene nerešene konflikte?

D: Trenutno kakšnih hudih nerešenih konfliktov nimava (30aD). Menim, da ko si dalj časa skupaj imaš manj teh konfliktov, ker se bolje poznaš (30bD).

Č: Ja to je res, ker sva dojela, da nekaj ne boš rešil (28aČ) in to sploh ne opredeliva več kot nerešen konflikt (28bČ), saj se zavedava, da je zgolj malenkost (28cČ). Jaz mislim, da je najin najslabše rešen ali nerešen prepir, ta z najinim stanovanjem in odselitvijo od doma (28čČ). Ker si res ne prideva skupaj tukaj (28dČ), je pa treba dodati, da so tukaj še okoliščine, ki nama onemogočajo samostojnost (28eČ).

D: Ni vse odvisno od naju (31aD).

T: Vaju razumem. Kako pa se počutita po konfliktu?

D: Neumno (32aD), ker razmišljam zakaj se je sploh treba kregat (32bD). Pač poskušaš razumeti kaj je druga oseba mislila s čim (32cD) in imaš milijon vprašanj (32čD). Res pri sebi poskušam najti neko rešitev (32dD) in opazuješ kaj druga oseba dela in reagira (32eD). Ne počutim se dobro (32fD), nelagodno mi je (32gD) in slabe volje sem (32hD).

Č: Ja jaz že vmes med prepirom jokam (29aČ), po koncu pa še bolj (29bČ). Počutim se res neprijetno (29cČ) in želim hitro rešit in se pogovorit (29čČ). Žalostna sem (29dČ), jezna nanj (29eČ) in bi najraje stvari metala (29fČ). Včasih mi je žal, da sem kaj rekla (29gČ) in potem ko res ne gre več in on še nič ni rekel (29hČ), začnem pogovor (29iČ) in poskušam izvleči kaj si misli (29jČ), ker jaz sem svoje že povedala (29kČ).

D: Ja tukaj je res, da ona govori (33aD), jaz pa meljem pri sebi (33bD).

T: Ali menita, da bi kdaj potrebovala zunanjo pomoč?

D: Mislim, da ne (34aD). No ona je malo vešča na tem področju (34bD) in mislim, da ne bi kar takoj potrebovala to (34cD). Ampak nisem proti, če bi kdaj prišlo do te točke (34čD).

Č: Mislim, no jaz vem kako je najbolje reševat prepir (30aČ), ampak to ne zmorem storiti z njim (30bČ), saj sem z njim jaz res jaz (30cČ) in imam pregloboka čustva (30čČ), da bi lahko z distance pogledala na konflikt (30dČ) in se odločila kako je najbolje reagirati (30eČ). V danem momentu reagiram tako kot jaz znam (30fČ) in se z njim ne pretvarjam, saj mi je najbližje (30gČ). Z drugimi popolnoma drugače rešujem kot z njim (30hČ). Jaz menim, da če bova kdaj prišla do točke, od katere naprej ne bova znala iti, da se bova definitivno poslužila strokovne pomoči (30iČ), ker je to res potem nekdo, ki skupaj s tabo najde boljše odzive in drugačne izide (30jČ).

D: Dober občutek, da mi toliko zaupa in se tako počuti ob meni (35aD).

Č: Ja če se res, mislim ti mi predstavljaš nekoga, s katerim se lahko vse pogovorim (31aČ) in me ne boš obsojal tudi če me ne razumeš vedno (31bČ).

T: No tukaj se strinjam z vsem. Kaj menita o vajinih konfliktih, tako na splošno?

D: Določeni so čisto brez veze, o neumnih stvareh (36aD). Brez konfliktov ne gre, ker ti je potem že vseeno (36bD). Tako vsaj pokažeš, da ti ni vseeno, če imaš konflikte (36cD).

Č: Ja nekaterih, res ne bi več ponavljala pa jih, ker mi ni vseeno (32aČ). Na primer glede njegovega zdravja (32bČ), vedno ga prepričujem, da naj kaj stori že, pa še vedno noče (32cČ). Takrat zmeraj rečem, da ne bom več (32čČ) in ko naslednjič pride do tega, sem ponovno tečna zaradi skrbi in mu spet govorim enako (32dČ).

D: Saj sem se malo popravil (37aD).

Č: Ja to je res, ampak vedno bom imela skrbi (33aČ). Misli, da res rešiva vse kar le lahko, ker si to res želiva (33bČ). Redko se nama zgodi, da si vrževa kaj naprej (33cČ), tako, da sva očitno kar uspešna pri reševanju (33čČ). Pač konflikti so hitri in eksplozivni (33dČ), ni jih malo, to definitivno da ne (33eČ). Se mi zdi, da se prepirava več, ko sva pri katerem doma (33fČ). Če sva sama se veliko bolje razumeva

(33gČ), tako da komaj čakam selitev (33hČ), ker menim, da se bodo najini konflikti zmanjšali ali pa se bodo spremenili, bova videla (33iČ).

D: Ja se prepirava, ker sva utesnjena in ne samostojna (38aD), starši so včasih kar vir konflikta (38bD), saj imava vsak svoje mnenje o nečem (38cD). Tako, da vedno bo prisoten prepir (38čD) in vedno ga bova rešila, enkrat bolj uspešno, drugič manj (38dD), nikoli pa se ne bova nehala trudit. No vsaj upam (38eD). (smeh)

TEMA KODIRANJA: KOMUNIKACIJA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Na momente napeta in oba znava zelo jasno izrazit svoje mnenje. Včasih ne popuščava pri svojem mnenju. Drugače mislim, da dobro komunicirava. Čez dan se slišiva po telefonu, ali klic ali sporočilo. Tudi če se ne vidiva, se vedno slišiva, vsaj zvečer. Tudi meni se zdi, da imava dobro komunikacijo. Jaz sem večkrat malo bolj glasna in hitro začnem jokat, ampak se mi zdi, da me on zna umiriti in čeprav mu gre moj jok na živce, se kar dobro spoprime z njim. Vedno si vse poveva, sva iskrena en z drugim in ne prikrivava stvari. Jaz imam potrebo po opravljanju in to lahko še vedno potešim z njim, čeprav mu to ni vedno všeč. Tudi, če počneva stvari vsak zase, je vmes vedno vsaj kratek trenutek ko si izmenjava ali samo ljubeč vzdevek ali si poveva, da se imava rada. Malo se hecava en z drugim, da je bolj sproščeno vzdušje, imava tudi kakšne sarkastične pripombe. Včasih potem pride do konflikta, ker ona postane jezna.	KOMUNIKACIJA - Napeta komunikacija (1aD) - Jasno izraženo mnenje (1bD) - Ne popuščata (1cD) - Dobra komunikacija (1čD, 2aČ) - Čez dan telefon (1aČ) - Klici in sporočila (1bČ) - Vsaj enkrat na dan (2aD) - Ona bolj glasna (2bČ) - Hitro joka (2cČ) - On jo umiri (2čČ) - Jok mu gre na živce (2dČ) - Spoprime se z jokom (2eČ) - Povesta si vse (3bČ) - Iskrenost (3bČ) - Nič prikrivanja (3cČ) - Opravljanje (3čČ) - Njemu ni všeč opravljanje (3dČ) - Počneta stvari zase (3eČ) - Ljubeč kontakt (3fČ) - Hec za sproščanje (4aD) - Sarkazem (4bD) - Nastane konflikt (4cD)

TEMA KODIRANJA: KOMUNIKACIJA MED KONFLIKTOM

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Jaz se potrudim, da premislim preden kaj rečem, vendar ona že vmes misli, da sem se zaprl vase. Hitro se začneva dret, potem sva kakšnih 10 minut tiho in potem se oba opravičiva. Ja se strinjam, pač najprej si vrževa vse naprej in to kar glasno, vmes jaz začnem jokat, potem oba utihneva in se malo samo gledava in na koncu mirneje razloživa kar sva mislila. Če se bolj grdo skregava, sva oba trmasta in se kujava. Greva se kdo bo prej popustil in začel pogovor.	KOMUNIKACIJA MED KONFLIKTOM - On premisli predno reče (3aD) - Ona misli, da se je zaprl vase (3bD) - Hitro vpitje (11aD) - 10 min tišine, nato opravičilo (11bD) - Glasno izražanje mnenj (10aČ) - Tišina (10cČ) - Izmenjava pogledov (10čČ) - Mirna razlaga (10dČ) - Trma (10aD) - Tekmovanje kdo popusti (12bD) - Ona se živcira (12aČ) - Čakanje ali bo začel (12bČ) - Začne ona (12cČ)

No pri tem pa gre še nekaj mojih živcev. Pač jaz ga malo čakam ali bo začel ali ne in potem ko po navadi ne, začnem jaz, ker res ne morem biti tiho in samo čakati, želim takoj rešiti stvari, da greva lahko skupaj naprej. Sovražim občutek, ko ne vem pri čem sva. Samo res so to hitri konflikti, ki nobenemu ne prinesejo žalosti in noben ni prizadet, samo malo sva tečna zaradi tega.	- Ne more biti tiho (12čČ) - Želi takojšno rešitev (12dČ) - Skupno nadaljevanje (12eČ) - Občutek ne vedenja (12fČ) - Hitri konflikti (29čD) - Nihče prizadet (29dD) - Tečna zaradi konflikta (29eD)
Včasih potem nekdo preseže mejo in imam jaz polno glav. Ampak je pa res, da imam včasih občutek, da bi on lahko zaspal skregan in menim, da mu je vseeno za prepir, tukaj sem potem še bolj jezna. Veš da, mi ni vseeno, samo včasih sem res utrujen. Res se skregava, zaradi odhoda, ker ne greva takrat, ko rečeva, saj jaz njo vedno čakam in mi to res para živce. Ja zna biti res trmasta za določene stvari. Kot pač recimo prošnja ali kaj kar mora narediti pa najraje ne bi. Odlaša do zadnje minute in potem je panična in jo vse spravi iz tira. Tu kar pogosto pride do prepira, saj ima slabo vest in se znese name. Se strinjam. Problem je ker že sama vem, da sem naredila napako, on jo še poudari in men mal zakuha pol, ker je težko slišat kritiko. Bi včasih potrebovala, da se mu najprej malo smilim, pol pa naj pride s komentarjem.	RAZLOGI ZA KONFLIKTE - Presežena meja (4aČ) - Ona polno glavo (4bČ) - Zaspal skregan (13cČ) - Jeza, ker mu je vseeno (13čČ) - Utrujenost (15cD) - Prepir ob odhodu (22aD) - Čakanje mu gre na živce (22bD) - Ona trmari (25aD) - Stvar, ki je ne želi narediti (25bD) - Panika v zadnji minuti (25cD) - Vse jo spravi iz tira (25cD) - Znese jezo nanj (25čD, 24aČ) - Ve za svojo napako (26bČ) - On poudari napako (26cČ) - Težko sliši kritiko (24čČ) - Sočutje nato mnenje (24dČ)
Sem pa tja, ne velikokrat. Mislim rahlo se spreva kar pogosto zaradi kakšnih malenkosti. Vsak dan ravno ne. Ampak se pa kar zgodi, da se kje ne strinjava. Ja to pa ja.	POGOSTOST KONFLIKTOV - Konflikt sem in tja (5aD) - Pogost konflikt zaradi malenkosti (5aČ) - Ne vsak dan (6aD) - Ne strinjata se (6aK, 7aD)
Nepospravljene obleke in premalo prostora, ker se še ne moreva preseliti na svoje. To je definitivno res, največkrat jaz norim zaradi oblek na omari in ne v njej. Jaz pa največkrat zaradi oblek na tleh. Zadnje čase je vir največkrat kam bi se preselila in mogoče finance. Ma ja, vir konflikta je tudi, moje iskanje službe, saj jaz včasih dvomim o sebi in najraje ne bi poslala nobene prošnje, on pa se ne strinja s	TEME KONFLITKA - Nepospravljene obleke (8aD, 7aČ, 9aD) - Premalo prostora (8bD) - Selitev (9bD) - Finance (9cD) - Njeno iskanje službe (9aČ) - Dvomi o sebi (8bČ) - Nestrinjanje (8cČ) - Dilema: kariera ali družina (8čČ) - Leasing za avto (10aD) - Njeni nohti (10bD) - Pozabljeni pogovori (9aČ) - Zamujanje k njenim prijateljem (21aČ) - Ne zamujata k njegovim (21bČ)

tem. Pa pač ustvarjanje kariere ali ustvarjanje družine, to je pač večna dilem. Ona mi vrže kdaj naprej leasing za avto, jaz pa njej njene nohte. Velikokrat je tudi vir to, da pozabiva, da sva si kaj povedala o najinih planih. Sej, ampak vedno zamujava samo k mojih prijateljem, k tvojim nikoli. Pa tukaj nisem jaz vsega kriva, more on kar na enkrat na stranišče ali kaj podobnega. No, no, tukaj pa ne vem če se strinjam. Ja, ker mi ona vedno teži zaradi hlač na omari. Ti primeri, so res samo ti ki jih vedno ponavljava, pač navade, kot na primer hlače na omari, kozarci v sobi, loputanje z vrati na avtu in tako naprej.	- Dokazovanje krivde (21cČ) - On nepomemben opravek (21čČ) - On se ne strinja (23aD) - Teženje za obleke (27aD) - Ponavljajoče teme (29aD) - Navade (29bD) - Več tem (29cD)
Ja in to sem po navadi jaz. Jaz si vzamem čas in pri sebi vse premlevam. Ona bi se pa takoj vse pogovorila.	VLOGE PRI KONFLIKTU - Ona začne pogovor (11aČ) - Ona premleva (13aD) - Ona bi takoj pogovor (13bD)
Jaz mislim, da je najin najslabše rešen ali nerešen prepir, ta z najinim stanovanjem in odselitvijo od doma. Ker si res ne prideva skupaj tukaj, je pa treba dodati, da so tukaj še okoliščine, ki nama onemogočajo samostojnost. Ni vse odvisno od naju.	NEREŠENI KONFLIKTI - Njuna selitev (28čČ) - Ne prideta skupaj (28dČ) - Določene okoliščine (28eČ) - Ni vse odvisno od njiju (31aD)

TEMA KODIRANJA: OBČUTKI IN ZAZNAVE

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Trenutno kakšnih hudih nerešenih konfliktov nimava. Menim, da ko si dalj časa skupaj imaš manj teh konfliktov, ker se bolje poznaš. Ja to je res, ker sva dojela, da nekaj ne boš rešil in to sploh ne opredeliva več kot nerešen konflikt, saj se zavedava, da je zgolj malenkost. Določeni so čisto brez veze, o neumnih stvareh. Brez konfliktov ne gre, ker ti je potem že vseeno. Tako vsaj pokažeš, da ti ni vseeno, če imaš konflikte. Ja nekaterih, res ne bi več ponavljala pa jih, ker mi ni vseeno. Na primer glede njegovega zdravja, vedno ga prepričujem, da naj kaj stori že, pa še vedno noče. Takrat zmeraj rečem, da ne bom več in ko naslednjič pride do tega, sem ponovno tečna zaradi skrbi in mu spet govorim enako. Saj sem se malo popravil.	MNENJE O KONFLIKTIH - Ni nerešenih konfliktov (30aD) - Manj konfliktov, ko se spoznaš (30bD) - Nekateri konflikti nerešljivi (28aČ) - Ne opredelita kot konflikt (28bČ) - Zgolj malenkost (28cČ) - Ponavljanje konfliktov zaradi skrbi (32aČ) - Njegovo zdravje (32bČ) - Noče nič storiti (32cČ) - Obljuba, da ne bo več (32čČ) - Vedno znova poskrbi zanj (32dČ) - Se je popravil (37aD) - Skrb zanj (33aČ) - Želja po reševanju (33bČ) - Redko pogrevanje za nazaj (33cČ) - Uspešno reševanje (33čČ) - Hitri in eksplozivni konflikti (33dČ) - Veliko konfliktov (33eČ) - Več prepirov, ko nista sama (33fČ) - Bolje ko sta sama (33gČ)

Ja to je res, ampak vedno bom imela skrbi. Misli, da res rešiva vse kar le lahko, ker si to res želiva. Redko se nama zgodi, da si vrževa kaj naprej, tako, da sva očitno kar uspešna pri reševanju. Pač konflikti so hitri in eksplozivni, ni jih malo, to definitivno da ne. Se mi zdi, da se prepirava več, ko sva pri katerem doma. Če sva sama se veliko bolje razumeva, tako da komaj čakam selitev, ker menim, da se bodo najini konflikti zmanjšali ali pa se bodo spremenili, bova videla. Ja se prepirava, ker sva utesnjena in ne samostojna, starši so včasih kar vir konflikta, saj imava vsak svoje mnenje o nečem. Tako, da vedno bo prisoten prepir in vedno ga bova rešila, enkrat bolj uspešno, drugič manj, nikoli pa se ne bova nehala trudit. No vsaj upam.	- Komaj čaka selitev (36hČ) - Prišlo bo do zmanjšanja konfliktov (33iČ) - Prepir zaradi pomankanja zasebnosti (33aD) - Starši vir konflikta (38bD) - Konflikt vedno bo (38čD) - Vedno rešitev (38dD) - Ne bosta se nehala trudit (38eD)
Neumno, ker razmišljam zakaj se je sploh treba kregat. Pač poskušaš razumeti kaj je druga oseba mislila s čim in imaš milijon vprašanj. Res pri sebi poskušam najti neko rešitev in opazuješ kaj druga oseba dela in reagira. Ne počutim se dobro, nelagodno mi je in slabe volje sem. Ja jaz že vmes med prepirom jokam, po koncu pa še bolj. Počutim se res neprijetno in želim hitro rešit in se pogovorit. Žalostna sem, jezna nanj in bi najraje stvari metala. Včasih mi je žal, da sem kaj rekla in potem ko res ne gre več in on še nič ni rekel, začnem pogovor in poskušam izvleči kaj si misli, ker jaz sem svoje že povedala. Ja tukaj je res, da ona govori, jaz pa meljem pri sebi. Mislim, no jaz vem kako je najbolje reševat prepir, ampak to ne zmorem storiti z njim, saj sem z njim jaz res jaz in imam pregloboka čustva, da bi lahko z distance pogledala na konflikt in se odločila kako je najbolje reagirati. V danem momentu reagiram tako kot jaz znam in se z njim ne pretvarjam, saj mi je najbližje. Z drugimi popolnoma drugače rešujem kot z njim. Dober občutek, da mi toliko zaupa in se tako počuti ob meni. Ja če se res, mislim ti mi predstavljaš nekoga, s katerim se lahko vse pogovorim in me ne boš obsojal tudi če me ne razumeš vedno.	OBČUTKI IN ZAZNAVE - Počuti se neumno (32aD) - Razmišljanje, če je bilo vredno (32bD) - Poskuša razumeti drugega (32cD) - Milijon vprašanj (32čD) - Poskuša najti rešitev (32dD) - Opazovanje reakcije drugega (32eD) - Ne počuti se dobro (32fD) - Nelagodje (32gD) - Slaba volja (32hD) - Joka med prepirom (29aČ) - Joka po prepiru (29bČ) - Neprijetno ji je (29cČ) - Hitra rešitev in pogovor (29čČ) - Žalost (29dČ) - Jeza nanj (29eČ) - Metanje stvari (29fČ) - Žal za izrečeno (29gČ) - On nič ne reče (29hČ) - Ona začne pogovor (29iČ) - Izvleče kaj si on misli (29jČ) - Svoje mnenje (29kČ) - Ona več govori (33aD) - On melje pri sebi (33bD) - Ona ve kako reševati (30aČ) - Z njim ne uporabi znanja (30bČ) - Z njim je ona (30cČ) - Pregloboka čustva (30čČ) - Ne more z distance pogledati (30dČ) - Ni možna odločitev (30eČ) - Pristna reakcija (30fČ) - Ni pretvarjanja (30gČ) - Drugačno reševanje z drugimi (30hČ) - Dobro počutje ob zaupanju (35aD) - Pogovor o vsem (34aČ) - Ni obsojanja, kljub nerazumevanju (31bČ)

TEMA KODIRANJA: STIL REŠEVANJA KONFLIKTA

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Zmeraj se o vsem poskušava pogovorit, ne puščava nerešenih stvari in zmeraj poskusiva skupaj rešit vse. No to se res zmeniva in najini prepiri ne trajajo dlje kot 20 min, se še nama ni zgodilo, da bi bila dlje časa skregana. Nujno je po konfliktu, da se objemava in imava določen telesni stik, ker se s tem oba umiriva. Ja no po navadi jaz začnem pogovor nazaj, ker ne morem prenesti najine tišine in preveč pri sebi premišljujem kaj je bilo in kako bo naprej. Se zgodi da jaz kdaj začnem, ampak res večkrat ona. Ne želim nikoli iti skregana spat in to se vedno držim. Včasih nama je dovolj, da si samo dava poljub ali pa se stisneva. Če on začne je velikokrat ravno tako, da me povabi v svoj objem in se na koncu niti ne pogovoriva vedno, saj nama je dovolj že samo to, da sva vzpostavila nek nebesedni stik. Po navadi se hitro zmeniva, mogoče se res ne strinjava o vsem na koncu, ampak oba popustiva in najdeva kompromis. Ravno sedaj premišljujem, ali jaz kdaj popusti. Se mi zdi, da redko in kar vztrajam pri svojem prav, on hitreje popusti in mi da prav. Jaz mislim, da vse prepire dobro rešiva. Kakšne bolje, kakšne slabše, ampak še zmeraj sva vse rešila. Ja kakšen prepir se kdaj ponovi za isto temo, kot na primer pri sladkarijah ali oblekah, ampak vsakega posebej takrat rešiva in naslednjič ponovi vajo. In vedno ti bom. Mislim primer je bil recimo, prvo leto, ko sva šla skupaj na dopust, je prišlo, do kar hudega konflikta in si takrat nisem želela biti več v njegovi fizični bližini. Ampak potem, ko sva oba dojela, da nekaj je treba storit, sva se šla igrico vprašanje in odgovor, čez cel dan, da sva se bolje spoznala in to nama je res pomagalo, da sva šla čez to krizo. Ja to je bilo tudi meni všeč, sem že skoraj pozabil. Mislim, res rešiva vse prepire, razen kakšne, ki so okoli navad, ki jih še nisva oziroma ne bova spremenila.	REŠEVANJE KONFIKTOV - Pogovor (14aD) - Nimata nerešenih konfliktov (14bD) - Reševanje skupaj (14cD) - Niso dolgi prepiri (13aČ) - Konflikt hitro rešen (13bČ) - Objem po konfliktu (15aD) - Pomiritev s telesnim stikom (15bD) - Ona začne pogovor (14aČ) - Ne mara tišine (14bČ) - Preveč premišljevanja (14cČ) - On občasno začne (16aD) - Večkrat ona začne (16bD) - Ne gresta skregana spat (15aČ) - Dovolj ljubeč stik (15bČ) - On začne z vabilom v objem (15cČ) - Ni nujno reševanje (15čČ) - Dovolj nebesedni stik (15dČ) - Hitra rešitev (24aD) - Ne strinjata se o vsem (24bD) - Oba popustita (24cD) - Kompromis (24čD) - Ona ne ve, če kdaj popusti (23aČ) - Redko popusti (23bČ) - Vztraja pri svojem (23cČ) - On prej popusti (23čČ) - Vse rešita (26aD,28bD) - Nekatere bolje druge slabše (26bD) - Ponovitev prepira (25aČ, 25čČ) - Določene teme (25bČ) - Reševanje sproti (25cČ,27cČ) - Primer hudega konflikta (26aČ) - Ni želela biti v njegovi bližini (26bČ) - Nujna rešitev (26cČ) - Igrica vprašanje in odgovor (26čČ) - Spoznavanje (26dČ) - Pomagalo v krizi (26eČ) - On pozabil na to (28aD) - Nerešeni konflikti okoli navad (28cD) - Ni konflikta, ki bi ga drugače rešila (27aČ) - Konflikti vedno bodo (27bČ) - Samo eno temo mečeta naprej (27čČ) - Ne pogrevata starih konfliktov (27dČ)

Tukaj se moram strinjati. Ne morem se spomniti konflikta, ki bi ga želela bolje rešit in da si želim drugačnega izida. Teli konflikti vedno bodo in vedno jih bova reševala sproti in res si samo to mečeva naprej, pri ostalih temah se izogibava pogrevanju starih prepirov, ki nikamor ne vodijo.	
V avtu, doma, pač kjer koli že sva in je prišlo do prepira. Največkrat res v avtu. Sam ne vem ali greva res namerno to v avto reševat, je bolj splet okoliščin. Ja mene vožnja sprošča. Pač nimava svojega prostorčka kamor bi šla. V javnosti tega ne rešujeva. No ja, tut sva že v javnosti reševala. Ne za res. Prepir je že nastal v javnost in obema se takoj prebere, da nisva vredu in pol tok rešiva, da na hitro pogasiva hujše in se kasneje ali pogovoriva ali pa še enkrat skregava. Ja kar pogosto, skoraj vedno, ker se v družbi ne skregava do konca in morava to dokončat, predno lahko rešiva. No to je pa res. Ja imava ja. Mislim si ga vzameva, sva tut že kaj odpovedala zaradi tega. Jaz se pa res ne spomnim, da bi že kdaj kaj odpovedala ali pa kam ne bi šla. Seveda se je zgodil, da sva se skregala predno sva šla, ampak res tako hitro rešiva, da ko prideva tja je že dobro. Rešujeva kar po poti, zato tudi največkrat avto. Tako, da ja imava dovolj časa, ker ne potrebujeva veliko, da rešiva. Kar hitro sva oba zadovoljna z rešitvijo, no vsaj jaz sem.	ČAS IN PROSTOR - Reševanje v avtu (17aD, 17čD) - Doma (17bD) - Kjer je prišlo do prepira (17cD) - V avtu je splet okoliščin (16aČ) - Njega vožnja sprošča (18aD) - Nimata svojega prostora (18bD) - Ne v javnosti (18cD) - Včasih tudi v javnosti (17aČ) - Ni pravi prepir v javnosti (19aD) - Pride do konflikta v družbi (18aČ) - Prebere, da nista vredu (18bČ) - Na hitro pogasita (18cČ) - Pogovor kasneje (18čČ) - Ponovni prepir (18dČ, 19aČ) - Ne skregata do konca (19bČ) - Dokončat konflikt pred reševanjem (19cČ, 20aD) - Dovolj časa za reševanje (21aD, 22aČ) - Vzameta si čas (21bD) - Odpoved zaradi konflikta (21cD) - Ona se ne spomni odpovedi (20aČ) - Prepir pred odhodom (20cČ) - Reševanje na poti (20čČ) - Hitro zadovoljstvo z rešitvijo (22bČ)

TEMA KODIRANJA: POMOČ OB KONFLIKTU

IZJAVA	KATEGORIJA – POJEM
Mislim, da ne. No ona je malo vešča na tem področju in mislim, da ne bi kar takoj potrebovala to. Ampak nisem proti, če bi kdaj prišlo do te točke. Jaz menim, da če bova kdaj prišla do točke, od katere naprej ne bova znala iti, da se bova definitivno poslužila strokovne pomoči, ker je to res potem nekdo, ki skupaj s tabo najde boljše odzive in drugačne izide.	ZUNANJA POMOČ - Ni potrebna zunanja pomoč (34aD) - Ona ima znanje o reševanju (34bD) - Ne bi takoj potrebovala (34cD) - Možna pomoč ob določeni točki (34čD, 30iČ) - Oseba, ki pomaga do rešitve (30jČ)